

Ignacio
Marquínez
Calleja



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

**IMPACTO DE LOS PROGRAMAS DE MANTENIMIENTO DE VIDA DE PAREJA EN
LA SATISFACCIÓN MARITAL Y EN EL BURNOUT DE PAREJA**

IMPACTO DE LOS PROGRAMAS DE MANTENIMIENTO DE VIDA DE PAREJA EN LA SATISFACCIÓN MARITAL Y EN EL BURNOUT DE PAREJA

Autor: Ignacio Marquínez Calleja

Director: Dr. D. Rafael Jódar Anchía

Codirectora: Dra. D^a Virginia Cagigal de Gregorio

MADRID | Mayo 2023



ÍNDICE

Resumen.....	5
Abstract.....	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPITULO 1. LA VIDA DE PAREJA HOY EN DIA	13
CAPITULO 2. LA SATISFACCIÓN MARITAL.....	19
2.1. Definición y delimitación de la satisfacción marital	20
2.2. Factores que inciden en la satisfacción marital	22
2.2.1. Factores personales que inciden en la satisfacción marital	23
2.2.2. Factores interpersonales que inciden en la satisfacción marital	24
2.2.3. Factores situacionales y de contexto que inciden en la satisfacción marital	27
2.3. Satisfacción marital y diferencias de género.....	29
2.4. Efectos positivos de la satisfacción marital en los cónyuges	31
2.5. Impacto de la pandemia por COVID 19 en la satisfacción marital.....	32
2.6. La medida de la satisfacción marital	34
2.6.1. LWMAT Locke-Wallace Marital Adjustment Test	34
2.6.2. MSS (Marital Satisfaction Scale),	34
2.6.3. MSI-R (Inventario de Satisfacción Marital-Revisado).....	35
2.6.4. Kansas Marital Satisfaction Scale,	35
2.6.5. ENRICH. Marital Satisfaction Scale: A brief Research and Clinical Tool,.....	36
2.6.6. ESM (Escala de Satisfacción Marital),.....	36
2.6.7. RSAT (Relationship Satisfaction Questionnaire),.....	36
2.6.8. CSI (The Couples Satisfaction Index),	37
2.6.9. DAS. Dyadic Adjustment Scale,	37
CAPITULO 3. EL BURNOUT.....	38
3.1. Definición y delimitación de burnout.....	38
3.2. Factores de riesgo y de protección del burnout.....	40
3.3. Efectos del burnout.....	46
3.4. Intervención sobre burnout laboral.....	47
3.5. Burnout laboral y satisfacción marital.....	48

3.6. La Medida del burnout laboral.....	49
3.7. Burnout de pareja	50
3.7.1. Factores de riesgo de burnout de pareja	50
3.7.2. Intervención sobre burnout de pareja	53
3.7.3. La Medida del burnout de pareja.....	54
3.8. Relación entre burnout laboral y burnout marital	56
3.9. Burnout de pareja y satisfacción marital	57
CAPITULO 4. PROGRAMAS DE MANTENIMIENTO DE LA VIDA DE PAREJA	60
4.1. Análisis de los principales programas de mantenimiento de vida de pareja.....	62
4.1.1. Objetivos	63
4.1.2. Enfoque teórico y metodología de trabajo	64
4.1.3. Tiempos de los programas	65
4.1.4. Público al que se dirigen	66
4.1.5. Efectividad de los programas.....	67
4.2. Programas de mantenimiento de vida de pareja y satisfacción marital.....	72
CAPITULO 5. ESTUDIO EMPÍRICO.....	76
5.1. Objetivos de esta investigación	76
5.2. Hipótesis.....	76
5.3. Método	77
5.3.1. Participantes.....	78
5.3.2. Medidas	79
5.3.3. Procedimiento.....	82
5.3.4. Programa de mantenimiento de la vida de pareja de Marquínez (2002)	83
5.3.5. Análisis de datos	89
5.4. Resultados	90
5.4.1. Análisis preliminares	90
5.4.3. Efectos en el tiempo (pre-tratamiento, post-tratamiento y seguimiento)	95
5.4.4. Moderación del burnout inicial en el efecto de tratamiento en la satisfacción marital a lo largo del tiempo.....	98
5.4.5. Moderación del burnout laboral inicial en el cambio de la satisfacción marital a lo largo del tiempo.....	100

5.4.6. Moderación de variables sociodemográficas (sexo, duración de la pareja, número de hijos) en el cambio de la satisfacción marital y el burnout a lo largo del tiempo	103
CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	110
6.1. Discusión sobre la relación entre la satisfacción marital y el burnout de pareja (hipótesis primera) y delimitación de ambos constructos	110
6.2. Discusión sobre la eficacia de la aplicación de un Programa de mantenimiento de vida de pareja sobre la satisfacción marital y el burnout de pareja (hipótesis segunda y tercera).....	113
6.3. Discusión sobre el potencial efecto moderador del burnout de pareja y el burnout laboral en el cambio en satisfacción marital (hipótesis cuatro y cinco).....	124
6.4. Limitaciones de este estudio.....	128
6.5. Futuras líneas de investigación	130
6.6. Conclusiones	132
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	139
ANEXOS	173
ANEXO 1. Trabajo de Investigación sobre la Vida de Pareja	174
ANEXO 2. Diferencias entre los grupos de lista de espera y programa de mantenimiento, en el momento inicial	195
Anexo 3: Índice de Tablas.....	203
Anexo 4: Índice de Figuras	204

Resumen

El interés por generar en las parejas mayor satisfacción y evitar que esa satisfacción se deteriore crece a nivel mundial y, sobre todo, en la cultura occidental. El objetivo de esta investigación consiste en estudiar si en parejas con al menos un año de convivencia, la aplicación de programas de mantenimiento de la vida de pareja puede generar diferencias en su nivel de satisfacción marital en contraste con los resultados en otras parejas que no los hubieran recibido; y, si las posibles mejoras que se hayan dado pueden verse afectadas por el impacto del burnout laboral y por el burnout de pareja. Para ello se lleva a cabo un diseño cuasiexperimental, asignando a 60 parejas bien al programa de mantenimiento, bien a la lista de espera, midiéndose la satisfacción de pareja, a través del MSI-R (Snyder, 2008) y del MSS (Roach, Frazier, y Bowden, 1981). Se administró también el Cuestionario de Burnout Laboral (Maslach, Jackson, y Leiter 1996), y el Cuestionario de Burnout de Parejas (Pines, 1996). Esta investigación puede ser de provecho para informar a las parejas sobre los beneficios que les puede aportar un Programa de Mantenimiento y la dependencia de dichos beneficios de los niveles previos de burnout laboral y burnout de pareja.

Palabras clave: Satisfacción marital, mantenimiento de la vida de pareja, burnout de pareja, burnout laboral.

Abstract

The interest in generating greater satisfaction in couples and preventing this satisfaction from deteriorating is growing worldwide and, above all, in Western culture. The aim of this research is to study whether in couples with at least one year of cohabitation, the application of couple life maintenance programs can generate differences in their level of marital satisfaction in contrast with the results in other couples who had not received them; and, whether the possible improvements that may have occurred can be affected by the impact of work burnout and couple burnout. A quasi-experimental design was carried out, assigning 60 couples either to the maintenance program or to the waiting list, measuring couple satisfaction through the MSI-R (Snyder, 2008) and the MSS (Roach, Frazier, y Bowden, 1981). The Maslach Burnout Inventory (Maslach, Jackson, y Leiter 1996), and the Couples Burnout Questionnaire (Pines, 1996) were also administered. This research may be helpful in informing couples about the benefits of a Maintenance Program and the dependence of these benefits on previous levels of burnout in the work context and couple burnout.

Key words: Marital satisfaction, maintenance of life as a couple, burnout as a couple, burnout.

INTRODUCCIÓN

La evolución de la pareja es muy larga y variada, encuadrada en múltiples culturas y concepciones. Los seres humanos reproducimos en nuestras conductas lenguajes y valores, asimilados o aprendidos de otras personas, que afectan a las diferentes áreas de nuestra vida, como la pareja. Esa reproducción puede ser más o menos espontánea (ya que siempre se dan muchas variables intervinientes) o, en ocasiones, puede ser expresamente impuesta; se puede vivir la vida de pareja con ciertos niveles de libertad y espontaneidad o bajo mandatos e imposiciones que buscan reproducir modelos e intereses de diferentes instancias o agentes sociales. Bowlby (1969,1973) y Ainsworth (1985) hablan mucho de la importancia del niño al nacer de tener oportunidades de establecer vínculos de apego con alguna persona, vínculos que posteriormente se pueden reproducir más tarde en una persona con relación a la pareja que ha escogido (Hazan y Diamond, 2000, como se citó en Romero, 2016).

Otros autores también han señalado la importancia de la vida de pareja para la mayoría de seres humanos, incluso cuando se prescinde de ella voluntariamente (Sánchez Bravo, 2018). Karney y Bradbury, 2020, indican que la mayoría de las personas aspiran a la vida de pareja y consideran que la intimidad que se vive en esa relación es vital para su bienestar.

La formación de una pareja viene condicionada por muchos elementos que intervienen en ella como la historia de cada uno de los miembros, sus edades, el apego, las relaciones con las familias de origen, la comunicación, los ingresos económicos, la existencia o no de hijos, la forma de expresión de las ideas, sentimientos y emociones, la personalidad, la sexualidad, el trabajo, la vida social y puede conllevar la idea de compartir y enfrentar una vida en común en el futuro. La pareja se puede entender como una relación

significativa, consensuada, con permanencia en el tiempo y con unos objetivos propios (Domínguez, 2012). Por su parte, Caillé (1992) considera que la pareja construye valores, expectativas y normas comunes, fijando un modelo de relación, un absoluto dado a luz por los dos. Ese proyecto de relación puede conllevar la procreación y crianza de unos hijos y la satisfacción de las necesidades individuales de los cónyuges. De la unión conyugal surgen derechos y obligaciones para ambos, y la calidad de esa relación viene muy afectada por las expectativas conscientes e inconscientes de cada miembro de la pareja (Vera, 2010).

La relación de pareja puede resultar más o menos positiva para cada uno de los miembros. Las relaciones maritales satisfactorias proporcionan una mayor calidad de vida (Domínguez, 2012). Las parejas desean que su relación goce del mayor bienestar posible (Zarraluqui,2017); que su pareja sea alguien a quien amar y que el matrimonio tenga larga duración (Karney,2020.). Vera (2010) señala que las personas casadas y convivientes gozan de mayor felicidad que las solteras en su relación de pareja y en su vida sexual y llega a concluir que la satisfacción de los chilenos se incrementa cuando se tiene pareja, bien como casados o como convivientes.

Según Zarraluqui (2017) desde finales del siglo XVIII aparecen cambios notorios en las relaciones de pareja: el hombre deja de ser el “rey y protector” y la mujer, además de madre y esposa, aparece como fuerza emocional y moral; se busca la felicidad en la unión matrimonial; y el matrimonio como unión legal y social entre un hombre y una mujer, se da en todas las culturas, aunque se van dando nuevas alternativas legales como por ejemplo las uniones de hecho. Rodríguez (2013), en su estudio con nigerianos alemanes, costarricenses y estadounidenses apunta que, en sus países, a pesar de los altos niveles de infidelidades y divorcios, se observa una tendencia a pedir que el matrimonio continúe y sea estable.

En toda experiencia humana la variable tiempo siempre está presente. Así, Karney (2020) indica que a través de los estudios longitudinales se constata cómo la satisfacción marital merma con el tiempo. Distintos autores (Belsky, 2001; Charles y Carstensen, 2002; Cowan y Cowan, 1999; Schaie y Willis, 2003; Villamizar, 2009) consideran que en la dualidad vida satisfactoria o insatisfactoria en la relación de pareja, se observa un patrón curvilíneo en forma de U, con una etapa inicial de satisfacción, seguida de otra donde la satisfacción decrece y, después de la emancipación de los hijos, una tercera etapa de aumento de nuevo.

De todas estas reflexiones nació en mí la inquietud de ofrecer apoyo a las parejas, a través de cursos, asesoramiento y psicoterapia, que les aportara un mantenimiento de su relación marital con el nivel de satisfacción que buscan y desean, centrando el interés en la obtención y cultivo de la satisfacción marital, y en cómo prevenir o resolver la insatisfacción marital para que no se padezca.

Me interesé y me dejé influir por la realidad, importancia y transcendencia de la vida de pareja desde muy joven y, al terminar mis estudios comencé un trabajo con parejas en España y América Latina que sobrepasa ya los treinta años. Esta atención a la vida de pareja vino reforzada por mi trabajo de muchos años en la Institución socioeducativa Fe y Alegría, presente en varios países de Latinoamérica y dirigida por la Compañía de Jesús. Su objetivo principal, entre otros, es levantar centros educativos y ofrecer una educación integral a las clases más desposeídas. Observaba que, a pesar de la acreditación y formación académica, humana y laboral a los alumnos, no siempre se les atendía o se les podía atender en los impactos que hubieran dejado en ellos muchas experiencias dolorosas e insanas vividas por la vida de pareja de sus padres, por las fallas de su paternidad/maternidad o por la acción y conductas de otros familiares o personas cercanas. Con lo cual, el alumnado, a pesar de sus

titulaciones y capacitaciones educativas, podían reproducir ulteriormente en sus vidas de pareja y en sus funciones de paternidad /maternidad las fallas, carencias y efectos negativos que ellos antes habían padecido. A ese alumnado se le podían aportar muchos beneficios y ventajas con la formación escolar y profesional, pero frecuentemente quedaban sin abordar los impactos y efectos muy negativos vividos y recibidos en sus grupos familiares desde etapas muy tempranas.

De esta experiencia con la Organización Fe y Alegría además de otras experiencias, viajes y estudios, me surgió la inquietud de atender a las parejas en favor de su vida y realización plenas, también para que a sus hijos, si los tuvieran, les aportaran la mayor calidad de vida sin traumas, ni abandonos, ni agresiones de cualquier tipo.

Personalmente considero que la vida de pareja tiene una importancia y una transcendencia muy grandes para los dos miembros de la pareja, para sus hijos, para otras personas de su entorno familiar y social y para la sociedad en la que viven. Por otro lado, observo que la formación e información que muchas parejas reciben para comenzar la andadura en común es débil y a veces inexistente.

Este estudio tiene como objetivo principal constatar si el hecho de recibir y realizar un programa de mantenimiento de vida de pareja mejora o no la satisfacción marital. Por los estudios realizados, por la información que me llegaba cada día de diferentes fuentes y por el trabajo clínico que comencé a realizar con parejas, me pareció que se daban tres temas centrales a ser tratados con las parejas para la obtención de su mejor satisfacción marital en el marco de los programas de mantenimiento de vida de pareja.

El primer aborda lo relacionado con el momento en el que se conocieron los dos miembros de la pareja; la cultura familiar, local, nacional de la que provenían; la motivación que, junto a la posible simpatía, atracción y/o pasión que sintieron hacia la otra persona, les

llevó a comenzar la relación. El segundo tema se refiere a la comunicación en la vida de pareja: la importancia de la comunicación; la comunicación conmigo mismo/a y con los demás; diferentes tipos de comunicación; comunicación desde los juicios o desde los sentimientos; diferencia entre lo evidente y lo supuesto; las diferencias que se dan en los dos miembros de la pareja y cómo manejarlas. Y el tercer tema revisa y trabaja la vida afectiva y sexual: la sexualidad pertenece al diseño originario del ser humano; cómo es la forma de concebirla, practicarla, demonizarla o respetarla en la vida de pareja; cómo se vive la vida afectiva y la importancia que se le da.

La praxis profesional también me ha llevado a preguntarme en qué medida el *burnout* laboral y al *burnout* de pareja podían interferir en la satisfacción marital, y si acaso podrían hacer que, de haber efectos positivos sobre la satisfacción marital al recibir el programa de mantenimiento de vida de pareja, estos fueran menores cuanto mayores fueran los niveles de uno y otro tipo de burnout al iniciar el programa (Freudenberg, 1974; Maslach y Jackson 1981, 1982, citados por Martínez Pérez, 2010; Rosenberg y Pace, 2006).

A la par de interesarme y trabajar por la satisfacción marital, a través de esta investigación quisiera someter mi trabajo con parejas a un análisis sobre en qué medida son confiables y valiosos los resultados que se obtengan de la aplicación de mi modelo de trabajo para éstas. Aunque soy consciente de que evaluar plenamente un programa de mantenimiento supone un proceso de investigación mucho más amplio, este trabajo doctoral permite explorar los cambios asociados al programa de mantenimiento aplicado.

En el primer capítulo de la investigación se presenta un encuadre más sociológico que psicológico sobre la evolución y las claves de desarrollo de la vida de pareja. Al igual que otras dimensiones del ser humano, la vida de pareja ha tenido una evolución a lo largo

de los siglos y posee muchos elementos que la constituyen y muchos elementos que le acompañan e influyen en ella.

En el segundo capítulo se atiende el tema de la satisfacción marital, repasando diferentes definiciones que se han dado sobre ella, así como un análisis sobre diferentes variables que le pueden afectar e influir. Se presentan además los principales instrumentos de medida de la satisfacción marital.

En el tercer capítulo se presentan los principales estudios sobre el *burnout* laboral, su importancia y cómo ha ido evolucionando este constructo, los principales instrumentos de medida de los que disponemos, así como la relación con la satisfacción marital.

En el cuarto capítulo se presenta el burnout de pareja, la medida del burnout de pareja, la relación entre el burnout laboral y el burnout de pareja, así como el análisis de los principales estudios que relacionan el burnout de pareja y la satisfacción marital.

En el quinto capítulo se presentan los programas de prevención y de mantenimiento de la vida de la pareja; las principales variables que se abordan en dichos programas, los programas de mantenimiento de la vida de pareja y la satisfacción marital, para detenernos a exponer con mayor detenimiento el Programa de Mantenimiento de la Vida de Pareja que han recibido las parejas participantes en este estudio.

El capítulo sexto se dedica al desarrollo empírico, detallando los objetivos de esta investigación, las hipótesis, los participantes y la metodología empleada en cuanto a instrumentos, así como los procedimientos seguidos.

En el capítulo séptimo se presentan los resultados del estudio realizado. El capítulo octavo se centra en la discusión de resultados, dando paso al capítulo noveno, de conclusiones.

CAPITULO 1. LA VIDA DE PAREJA HOY EN DIA

A lo largo de la historia de la Humanidad, y hoy en particular, está muy presente la necesidad y el deseo masivamente expresados de vivir en pareja, o tener algún tipo de relación afectiva significativa. Para Sánchez Bravo (2018) esta es una de las grandes necesidades psicológicas y relacionales del ser humano.

La relación hombre-mujer, la vida de pareja, el matrimonio, son realidades que tienen su historia y sus formas diversas en diferentes lugares del mundo y a lo largo de la historia de la humanidad. Dos estudios recientes (Corzo Salazar, 2021; Zarraluqui,2017) ofrecen una breve exposición de la presencia y evolución de la vida de pareja a lo largo de la historia. Un dato transversal que recorre sus exposiciones sobre las diferentes culturas y costumbres en la relación de pareja es observar el rol que desempeña cada miembro de la pareja y, sobre todo, cómo se ha ido desarrollando el binomio dependencia-independencia en el caso de las mujeres.

Instalados ya en este primer tercio del siglo XXI, y atendiendo a la evolución de la pareja en diferentes culturas y países, podemos ver cómo desde Chile Vera (2010) reporta que para la mayoría de las personas casadas la calidad de su matrimonio tiene un fuerte efecto en la felicidad y satisfacción de sus vidas y muestran niveles más altos de satisfacción que los solteros en algunas dimensiones de sus vidas- Para Karney (2020) un gran porcentaje de gente de diferentes clases socioeconómicas desea casarse y que sus matrimonios sean satisfactorios y que duren; y también considera que la intimidad de su relación matrimonial sigue siendo vital para su felicidad.

La Oficina del censo de Estados Unidos en 2002 (Bryant, 2008) informa de que por encima del 80% de los Norteamericanos llegaban a casarse en algún momento de su vida. El

matrimonio permanece, para la mayoría de los estadounidenses como la expresión más alta de compromiso (Coontz, 2006). Pérez Testor, Aramburu, Davins, y Aznar, (2010) citan a Clark (1995) quien reportan que en EE.UU. entre un 40% y 50% de las personas que se casan por primera vez se divorcian, aunque todas las personas buscan un matrimonio feliz, estable y saludable. Hou, Jiang, y Wang (2018) recogiendo datos del Ministerio de Asuntos Civiles de China (2014), hablan de 3.5 millones de divorcios anuales en China que, aunque la tasa de divorcios del 2.7% puede parecer insignificante, aumenta cada año más del 10% y añaden cómo muchas parejas evitan el divorcio, pero continúan la vida en común mucho sufrimiento e insatisfacción.

Caillé (1992) considera que la pareja contemporánea es una organización fuerte y menciona retos, posibilidades y recursos que tiene hoy en día para ratificar esa fortaleza. Rodríguez (2013), en un trabajo con muestra de alemanes, nigerianos, costarricenses y estadounidenses, encuentra que junto a índices elevados de infidelidad y de divorcio, en los cuatro grupos se espera que la relación del matrimonio perdure y sea estable.

El impacto de la relación de pareja en las personas es muy grande; Romero (2016) se refiere al análisis de Willi (2004), quien considera que la relación de pareja puede generar en la persona un desarrollo muy grande de su potencial; para Back et al. (2011), la selección de la pareja es de una importancia capital en la vida a la hora de tomar decisiones importantes; para Framo (1965) mucha de la miseria humana radica en un mal matrimonio; para Griskevicius et al., (2007) y Kelly y Dunbar (2001) el amor o el desamor en la pareja pueden generar grandes actos de generosidad o grandes actos de crueldad.

En la formación de una pareja intervienen muy diversas variables; Davins (2014), citando a Bobé y Pérez Testor (1994). señala que el encuentro de la pareja no se da por azar

sino como resultado de muchos elementos y mecanismos conscientes e inconscientes. Según Dicks (1967, citado por Romero, 2016), hay tres aspectos que intervienen en la elección de pareja: el individuo con sus características, los factores socioculturales de los miembros de la pareja y los factores inconscientes en los miembros de la pareja. Spinola (2017) se fija en siete variables que influyen en la formación de la pareja: atracción física, la conquista, el galanteo o enamoramiento, convivencia y poder, establecimiento de intimidad, proyecto de vida en común y contrato matrimonial. La elección de pareja puede estar movida por la similitud (Byrne, 1971; Sternberg, 1989, 2000, como se citó en Romero, 2016) y por la complementariedad (Winch, 1958, como se citó en Romero, 2016).

En comparación con épocas anteriores, la forma de concebir la vida de pareja ha cambiado significativamente, sobre todo en el mundo occidental. Hone y Mercure (1996) afirman que el matrimonio está en un continuo e inevitable cambio. Baxter y Dindia (1990) se fijan en el trabajo que hacen las parejas para darle mantenimiento a su relación sin dejar de reconocer las tensiones y diferencias que se dan en ellas en la forma de atender la dependencia-independencia, la plena apertura o una postura reservada y la forma de posicionarse ante lo predecible o impredecible.

Hoy observamos que, entre los objetivos, fines o valores de la vida de pareja predomina la postura de continuar la relación hasta que siga dando satisfacción. Bowen (1991) pone la satisfacción marital en el nivel de congruencia entre los valores y objetivos de los esposos y sus oportunidades para conseguirlos.

Los vínculos fijos e inquebrantables de otras épocas van desapareciendo o cambiando en la sociedad actual. Bauman (2009) concibe este fenómeno como sociedad moderna líquida. Los nuevos vínculos no aseguran la duración, pueden cambiar con facilidad, no se

conciben tan definitivos y duraderos como en otras épocas y ahora se deja más margen a una eventual separación o ruptura de la relación porque no se llegó a niveles de satisfacción esperados o porque no se cubrieron otras expectativas. Caillé (1992) se detiene en la realidad de las diferencias de las dos personas de la pareja en varias dimensiones de sus vidas como sus historias personales, su cultura familiar de origen, las percepciones distintas del mundo, todo lo cual lleva a la pareja a un proceso dialéctico continuado de síntesis transitorias y revisables.

El estudio de la Fundación SM realizado en 2009 sobre el matrimonio y las parejas jóvenes ofrece una amplia información de datos de la vida de pareja en España ya en el siglo XXI. El informe señala que se han quebrado muchas certidumbres en todo lo concerniente al mundo de la familia, de modo que los comportamientos, expectativas y obligaciones del mundo del matrimonio han cambiado. Se afirma que después de los años 70 la nupcialidad baja, el matrimonio no se vive en base a prescripciones establecidas sino que depende de la decisión privada de cada pareja, Así mismo, una amplia mayoría de mujeres jóvenes conciben su realidad desde la independencia económica y el trabajo fuera de casa. Entre lo que se espera de la pareja, destaca el respeto y cariño mutuo, tener buena comunicación, tolerancia, y una relación sexual satisfactoria. También se defiende el derecho individual a buscar la felicidad, conseguir espacios íntimos afectivos, comunicar sus sentimientos, tener complicidad, darse mutuo apoyo y favorecer la dimensión afectiva en la relación. En cuanto a la dimensión del tiempo, se observa el valor a corto plazo de las relaciones, dando prioridad a lo más inmediato; una unión debe durar lo que dure el amor. El éxito está en la rentabilidad emocional día a día. (Iglesias de Ussel, Mari-Klose, Mari-Klose, y González Blasco, 2009) (20). Tal como recoge Aguilar (2006), ya no es un paradigma familiar la mujer cuidando la

casa, trabajando en ella y cuidando de los hijos y el hombre trabajando fuera y llevando los recursos económicos.

La posición social en los niveles económico, de poder y social se consideran también un factor importante para explicar la elección de pareja y las diferentes clases de amor (Rodríguez Salazar, 2012).

En el estudio de Solares Barbosa, Benavides Ayala, Peña Orozco, Méndez y Ortíz Tallabas (2011), se indica que para las mujeres es muy importante que haya sentimiento de amistad y una buena comunicación para ofrecer un apoyo positivo y expresado; mientras que para los hombres es el amor erótico el que genera mayor apoyo positivo y expresado.

Iglesias de Ussel et al., (2009) encuentran que son fundamentales el cariño, la comunicación y la lealtad para que se mantenga una vida íntima satisfactoria en la pareja. También indican que es muy importante un compromiso de estar alerta a detectar cuáles son las necesidades de la pareja para que el amor perdure. Zarraluqui (2017) propone mayor madurez interpersonal para vivir en pareja, familia y comunidad y que cada quien esté muy atento a sus emociones, a gestionarlas y a manifestarlas.

En la atención y acompañamiento de las parejas, la mayoría de las orientaciones en psicología consideran que “las experiencias relacionales infantiles, el trato recibido y la relación observada entre los padres, ejercen una clara influencia sobre las características de las relaciones íntimas que se establecen en la edad adulta” (Davins, 2014, p. 3).

Por tanto, “El concepto de pareja requiere ser revisado constantemente considerando que está influido por las características sociales, históricas y culturales” (Stange Espínola; Cambranis; Moreno Salazar; Gamboa Esteves, 2017, p. 1)

Vista la relevancia de la relación de pareja para una gran mayoría de seres humanos y la importancia que tienen diferentes variables relacionales para la satisfacción personal, cabe preguntarse por la necesidad de disponer de programas para darle mantenimiento a la vida de pareja atendiendo, sobre todo, su nivel de satisfacción marital. En nuestra investigación queremos hacer un aporte más a esta línea de trabajo del mantenimiento de la vida de pareja que contribuya, sobre todo, a dicha satisfacción marital.

CAPITULO 2. LA SATISFACCIÓN MARITAL

La satisfacción marital es poliédrica en cuanto a las definiciones que se encuentran sobre ella, y presenta una multitud de posibles elementos que le afectan. Citando a Jones y Fletcher (1996), Sánchez Bravo (2018) pone en valor la relación conyugal, considerando que es lo que puede proporcionar mayor intimidad y sensación de bienestar. Solares Barbosa, (2011) considera que la satisfacción marital se relaciona con la duración, el mantenimiento y el buen funcionamiento de la relación.

La satisfacción marital afecta al bienestar del individuo y de la familia, así como a toda la sociedad. Cuando hay matrimonios fuertes y sanos su presencia elimina las angustias maritales y el efecto del divorcio (Orathinkal, y Vansteenwegen, 2006). Domínguez (2012) indica que la satisfacción marital tanto a nivel clínico como social tiene que ver con variables interpersonales y para su estudio propone tener en cuenta la teoría del intercambio conductual, la teoría del aprendizaje social cognitivo y la teoría de la equidad. Este mismo estudio de Domínguez ofrece un buen ejemplo de diferentes variables interviniendo en la satisfacción marital. Se trata de un estudio en España con datos recogidos en 2007 de 265 parejas que en ese momento tenían un promedio de estar casadas de 17.9 años y con una media de edad en las mujeres de 43 años y de 45,7 en los hombres. El estudio arroja un elevado nivel de satisfacción marital con valores bastante tradicionales, en parejas cuya relación se caracteriza por la reciprocidad, no se sustenta en intereses económicos y hay suficiente consenso a la hora de criar y educar a sus hijos.

2.1. Definición y delimitación de la satisfacción marital

Existen muchos modos de entender la satisfacción de una pareja y de ahí que se hayan empleado indicadores muy diversos (Domínguez, 2012): éxito matrimonial, estabilidad marital, felicidad marital, ajuste marital, calidad marital, satisfacción marital.

En cuanto a las definiciones propiamente dichas sobre satisfacción marital Burpee y Langer (2005) señalan que la satisfacción marital consiste en el grado en el que las personas casadas perciben que sus parejas satisfacen sus necesidades y deseos. Por su parte, Pick y Andrade (1988) consideran que la satisfacción marital consiste en la postura favorable que se tenga hacia el cónyuge y hacia la interacción conyugal. Para Edalati y Redzuan (2010) la satisfacción marital conlleva que se viva un buen sentimiento en el matrimonio y, citando a Kaplan y Maddux (2002), consideran la satisfacción marital como la experiencia individual del matrimonio que solamente puede ser evaluada por cada miembro de la pareja de acuerdo a los niveles de placer marital que experimentan. Y Flores (2011, como se citó en Rodríguez-Mateo, 2018) indica que la satisfacción marital es el grado de satisfacción que cada pareja sienta que logra en su relación. Dainton, Stafford y Canarias (1994, citado por Domínguez, 2012) consideran que la satisfacción marital es la actitud del individuo hacia su pareja y Li (2011, citado por Domínguez, 2012) entiende la satisfacción marital como una evaluación subjetiva acerca de la calidad del matrimonio.

Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) consideran que la satisfacción marital viene determinada por el ajuste en la pareja y las actitudes que prevalecen hacia la relación marital. Comentan también que la satisfacción marital depende del constructo que sobre ella haya elaborado cada pareja.

Roach (1981, citado por Tapia Villanueva, 2009) define la satisfacción marital como una actitud favorable del cónyuge hacia su propio matrimonio, con apertura a que se den cambios al nivel de la satisfacción de la relación y que dichos cambios se vean claramente reflejados.

En un análisis más específico sobre parejas españolas, Iglesias de Ussel et al., (2009) señalan que para la gran mayoría las bases para un matrimonio dichoso estarían en una vida íntima satisfactoria llena de cariño, con comunicación y con lealtad.

Domínguez (2012) se fija en la definición que da Iborro (2011): “La actitud del individuo hacia su pareja y la relación”, y en la de Fincham y Linfield (1997): “los sentimientos acerca de la relación que refleja uno de los cónyuges mediante juicios evaluativos” (p.13).

Como ya se ha indicado, existen ciertos constructos similares al de satisfacción marital. En concreto, Tapia, L., y Poulsen, G. (2009), hablan del ajuste marital y lo señalan como el punto de acuerdo o coincidencia a nivel subjetivo en intereses, valores y objetivos; mientras que Spanier (1976) habla de ajuste diádico, y se refiere a ello como un proceso de acomodación constituido por el nivel de consenso, la satisfacción, la cohesión y la expresión afectiva.

Wright, Simmons y Campbell (2007) encuentran que, entre los jóvenes adultos y los educadores profesionales, existen tres prototipos de matrimonios sanos y satisfactorios:

- (1) Los jóvenes adultos consideran una relación exitosa cuando los dos miembros de la pareja están de acuerdo en la mayoría de las cosas que les toca vivir.

(2) Los educadores ponen la relación exitosa en una comunicación positiva y usando estrategias de mantenimiento de la relación.

(3) Un tercer grupo de jóvenes adultos y educadores ponen la relación exitosa en llegar a acuerdos y en conductas de solución de los problemas.

A partir de este análisis podemos concluir que las definiciones sobre satisfacción marital se centran en los siguientes elementos:

- Lo que cada pareja valora a su cónyuge y la relación entre ellos.
- La calidad percibida de la interacción entre las parejas.
- El nivel de felicidad.
- El sentirse bien con la forma como reacciona su pareja.
- La actitud favorable del cónyuge hacia su propio matrimonio.

2.2. Factores que inciden en la satisfacción marital

Diferentes autores han tratado de dilucidar cuáles son los factores que determinan el nivel de satisfacción marital. Pick y Andrade (1988b, citado por Vera, 2010) indican que la satisfacción marital depende de muchas variables tanto internas (o intrapersonales), como los valores, creencias y mitos, así como de las externas (o interpersonales), como la relación que se tiene con el cónyuge a nivel de comunicación y a nivel de manifestaciones de afecto. En una dirección muy similar, Acevedo, Restrepo y Tovar (2007) consideran que la satisfacción depende de la evaluación subjetiva que cada miembro de una relación de pareja hace sobre una serie de dimensiones contextuales, individuales y de interacción presentes en la vida de pareja, tales como la personalidad propia y de la pareja, la comunicación y la convivencia (Sánchez Aragón y Díaz-Loving, 2003).

En nuestra exposición, vamos a seguir la propuesta de Gelles (1995, como se citó en Rosen-Grandon et al., 2004), quien identifica tres grandes bloques de variables independientes en relación con la satisfacción marital: dinámicas personales antecedentes, dinámicas interpersonales que evolucionan y factores situacionales.

2.2.1. Factores personales que inciden en la satisfacción marital

Celenk y Van de Vijver (2013) defienden que la satisfacción marital viene marcada por los elementos positivos o negativos que aparecen en el matrimonio, y cómo en la cultura occidental el matrimonio busca más atender las necesidades personales y psicológicas que las instrumentales. Según estos autores, en occidente predomina el individualismo mientras que las culturas no occidentales son más colectivistas, con una fuerte fuerza intergrupala, donde se valora la familia extensa mientras que, a diferencia de las culturas occidentales, se valora menos el compartir la intimidad o las emociones.

En relación con las principales variables de personalidad y su relación con la satisfacción marital, O'Rourke, Claxton, Chou, Smith, y Hadjistavropoulos, (2011) encuentran que la extraversión predice la satisfacción marital. Ahondando en las variables de personalidad y su relación con la satisfacción marital, Snyder y Regts, (2015) encuentran que la desviación psicopática elevada (*Psychopathic deviance-Pd*, medida con el MMPI) es el único predictor de un mal funcionamiento de la relación marital.

Hay estudios que han indagado sobre la relación entre el tipo de apego en la infancia y la satisfacción marital. Para López-Sánchez (2003) los estilos de apego en la edad temprana se mantienen en la persona a lo largo de su vida y regulan las relaciones interpersonales íntimas, muy especialmente las relaciones de pareja. Otros estudios encuentran que las

personas con un apego seguro presentan mayores índices de satisfacción conyugal (Romero, 2016). En la misma dirección, Guzmán y Contreras (2012) y Martínez-Alvarez et al., (2014) muestran asociaciones significativamente positivas entre el vínculo de apego seguro en la infancia y la satisfacción marital ulterior.

Por último, hay estudios que otorgan relevancia a la salud mental actual y en el pasado en relación con la satisfacción marital, encontrando que una historia de patología mental puede afectar negativamente (Gotlib, Lewinshom y Seeley, 1998, como se citó en Proulx, 2007).

2.2.2. Factores interpersonales que inciden en la satisfacción marital

Entre las variables que inciden en la satisfacción marital, son muchos los autores que apuntan a la comunicación en la pareja. Burleson (2015) puntualiza que la satisfacción marital no es algo sencillo y automático, y para su logro intervienen factores como las habilidades comunicacionales. Para Flores (2011) la comunicación que utiliza expresiones de cariño, comprensión, dulzura y afecto contribuye a la satisfacción marital. Otros autores consideran que los problemas de comunicación representan la dificultad más frecuente en los estudios sobre la vida en común y que son la queja más frecuente de las parejas cuando acuden a terapia (Burleson,1977; Cuning-ham, Braiker y Kelley, 1982; Geiss y O'Leary,1981; Hahlweg, Revenstorf y Schindler, 1984). De hecho, las discordias pueden afectar en la pareja hasta llegar a producir depresión (Hollist et al., 2007).

June, Hill, Yorgason, Larson, y Sandberg (2013) señalan que muchas veces las parejas viven tensiones muy altas entre su vida de familia y su mundo del trabajo, lo cual afecta en gran medida a su vida familiar. Para mostrar cómo la comunicación puede influir

positiva o negativamente ante esas situaciones, realizan un trabajo con una muestra de 1.117 personas casadas, mostrando la diferencia entre el uso de una comunicación constructiva y otra destructiva. La constructiva se basa en constructos como la habilidad para mantener la calma en momentos difíciles, la empatía, decir las cosas claramente. La comunicación destructiva es aquella donde hay criticismo, menosprecio, andar con evasivas, ponerse a la defensiva o mostrarse desbordado. Por otra parte, Bryant et al., (2008) relacionan la satisfacción marital con el manejo que la pareja hace de las diferencias.

Hay autores que relacionan la comunicación familiar con la comunicación marital y la estabilidad de la pareja (Martínez, 1995, citado por Rodríguez-Mateo, 2018). En un estudio con 400 parejas chinas se encontró que la comunicación interviene en la relación entre el compromiso marital y la satisfacción marital. Además, la calidad de la comunicación conlleva positividad, apertura y confianza (Yubo, Feng y Xinrui, 2018).

Las habilidades sociales también parecen ser de relevancia para la satisfacción marital, así como específicamente las habilidades sociales maritales (Villa y Prette, 2013). La satisfacción marital tiene que ver asimismo con el apoyo social que cada miembro de la pareja recibe del otro (Villamizar, 2009).

La relación sexual y su relación con la satisfacción marital también han sido estudiados por diversos autores (Farnam, Pakgohar, y Mir-Mohammadali, 2011; Miller et al., 2014; Ronsen-Grandon et al., 2004). Para Rodríguez-Mateo (2018) el sexo influye no sólo en la inestabilidad matrimonial, sino también en la satisfacción familiar. Fisher et al. (2015) encuentran que la satisfacción marital se ve incrementada por la frecuencia de besos, conductas de cuidado hacia el otro, frecuencia de relaciones sexuales, importancia que se da al logro del orgasmo por ambos, así como buen funcionamiento sexual.

Es importante observar la relación entre comunicación, satisfacción sexual y satisfacción marital en la pareja en el estudio de Litzinger y Coop Gordon, (2005). Los datos que aportan indican que tanto la comunicación como la satisfacción sexual, por separado, pueden predecir satisfacción marital. Sin embargo, si las parejas tienen una buena comunicación, la satisfacción sexual no contribuye a la satisfacción marital. Y si las parejas tienen dificultades de comunicación pero tienen una buena satisfacción sexual, ésta les puede proporcionar una buena satisfacción marital. Por otra parte, cuando la discusión tiene que ver con sentimientos negativos acerca de temas sexuales las predicciones apuntan a un malestar mayor que cuando la discusión ha tenido que ver con temas no sexuales (Rehman et al., 2011).

Otros autores se han fijado en variables de rango más amplio. Así, Rojas (1995) considera que para una vida armoniosa de pareja conviene que se dé equilibrio entre la autonomía y la fusión, entre la libertad y el compartir. Ronsen-Grandon et al. (2004) encuentran que el amor contribuye significativamente a la satisfacción marital, definido por la capacidad de respeto, perdón, romance, apoyo y sensibilidad; sin embargo, puntualizan que todo esto no basta por sí solo para garantizar una relación de pareja satisfactoria, sino que estaría mediada por la lealtad, que a su vez viene determinada por la capacidad de compromiso, lealtad específicamente hacia el esposo/a y sólidos valores morales. Para estos autores, compartir los valores contribuye a un mejor manejo y resolución de conflictos.

2.2.3. Factores situacionales y de contexto que inciden en la satisfacción marital

Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2014) consideran que la satisfacción marital está influida por aspectos económicos, el tiempo dedicado a lo laboral, la seguridad en el hogar, el estrés en el ambiente y el lugar donde viven.

Con respecto a los modelos de la familia de origen, Snyder, Velasquez, Clark y Means-Christensen (1997) consideran que las actitudes maritales y parentales en los jóvenes adultos guardan mucha relación con actitudes específicas asociadas a roles de género de sus padres; mientras que si se analizan actitudes no específicas de cada género, la relación es más modesta en el caso de las mujeres y nula en el caso de los hombres. Estos autores señalan la importancia de revisar el desarrollo de antecedentes dentro de la familia de origen cuando se está trabajando con conflictos de rol actuales del individuo o de la pareja.

En relación con la definición de roles, Langis, Sabourin, Lussier, y Mathieu (1994) encuentran que cuando las mujeres y los hombres cumplen con las expectativas o patrones que se les adjudica, gozan de satisfacción en su matrimonio; pero cuando fallan en verse a sí mismos manteniendo el rol que se les adjudica, se reduce su satisfacción marital.

La duración de la relación también se ha relacionado con la satisfacción marital (Pick de Weiss, 1988; Schmitt, Kliegel, y Shapiro, 2007; Sparakowski, y Hughston, 1978; Vera, 2010). Las investigaciones apuntan a la merma de la satisfacción marital en el caso de un matrimonio sostenido, pero los estudios longitudinales muestran un patrón curvilíneo en forma de U con niveles altos de satisfacción marital al comienzo de la relación, seguidos de un decrecimiento, y de nuevo, sobre todo después de la emancipación de los hijos, un aumento ulterior. Pero hay que tener en cuenta que, en el análisis longitudinal no se mide a las parejas que se disolvieron anteriormente o a parejas que no han tenido dificultades serias

en su relación (Villamizar, 2009). Las parejas mayores aumentan en sentimientos positivos, tienen niveles más bajos de conflicto y tienden a ser más felices (Charles y Cartensen, 2002). Para McNulty et al. (2016) la satisfacción marital tiende a decrecer con el paso del tiempo de relación, al igual que la satisfacción sexual, pero observan que el trabajo para mejorar una u otra revierte en mejora de ambas variables.

Una gran mayoría de parejas se convierten también en padres y la realidad e impacto de los hijos influyen en su satisfacción marital (Armenta-Hurtarte et al., 2012; Miller et al., 2014); Pick de Weiss, 1988). Paternidad y satisfacción marital pueden ofrecer expresiones y experiencias diversas: hay estudios que indican que la satisfacción marital aumenta por la convivencia con los hijos (Armenta-Hurtarte et al., 2012); otros sin embargo encuentran que la satisfacción marital es menor en padres con hijos (Twenge, Campbell, y Foster, 2003); e incluso hay parejas con poca satisfacción marital, pero para quienes sus hijos son su primera, si no la única, satisfacción en común (Braun, y Bain, 1970).

Por otra parte, al considerar la satisfacción marital hay que tener en cuenta la etnia (Bryant et al., 2008) y la cultura en la que han nacido, en la que se han criado y a la que pertenece cada miembro de la pareja (Bryant et al., 2008, Celenk, y Van de Vijver, 2013). Stange Espinola (2017) afirma que las características de la pareja van a tener que ver en gran medida con la cultura donde se desarrolla. Alemán Falcón y Lana Biurrun (2013) en su estudio sobre la relación en parejas multiculturales encuentran que la similitud cultural facilita la superación de las divergencias entre los cónyuges y que en los matrimonios mixtos intraeuropeos se busca un equilibrio de poder a través de acuerdos y negociaciones.

Kosek (1998), por su parte, señala que el motivo de la insatisfacción en la pareja no se debe a alguna conducta concreta sino al conjunto de todas las conductas problemáticas

vividas con su pareja a lo largo del tiempo, lo que aporta perspectiva de proceso en relación con la satisfacción marital.

Considerando la historia de relaciones previas Busby, Willoughby y McDonald (2019) sobre una muestra con más de 4000 personas encontraron un efecto significativamente negativo de relaciones anteriores románticas, sexuales y de cohabitación sobre la satisfacción sexual, el compromiso y la estabilidad en la relación actual.

2.3. Satisfacción marital y diferencias de género

Son muchos los estudios que han abordado la cuestión del género en relación con la satisfacción marital (Bryant et al., 2008; Jackson et al., 2014; Maslach, y Jackson, 1985; Rosen-Grandon et al., 2004).

En relación con los rasgos de personalidad, O'Rourke et al. (2011) encuentran que la apertura a la experiencia genera mayor satisfacción marital en los esposos que en las esposas, mientras que la amabilidad predice un nivel mayor de satisfacción marital en ellas que en ellos.

Las habilidades sociales también son relevantes para la satisfacción marital, pero varones y mujeres no dan el mismo peso a las mismas: las habilidades sociales de pareja que más correlacionan con la satisfacción marital de los maridos son el autocontrol proactivo, el autocontrol reactivo y la expresividad/empatía, mientras que en el caso de las mujeres son la conversación asertiva, la autoafirmación asertiva y coinciden con los varones en la importancia de la expresividad/empatía (Villa y Prette, 2013). En cuanto a las habilidades de poder, Sánchez Bravo y Hernández Silva (2018) encuentran que la agresión pasiva, autoritarismo y descalificación se relaciona con insatisfacción marital en las mujeres; y la

imposición, dominio y control en el caso de los hombres. La satisfacción marital crece tanto en mujeres como en hombres en relaciones con equidad y reciprocidad, afecto positivo y satisfacción sexual, y se reduce en relaciones marcadas por la evasión y el escape.

Diversos autores consideran que para las mujeres es muy importante en la relación que haya un sentimiento de amistad y buena comunicación, mientras que para los hombres sentir el apoyo positivo de su pareja conlleva experimentar atractivo físico y amor pasional, erótico (Hernández Martínez, 2011; Solares Barbosa, 2011; Romero, 2016). Según Thompson y Walker (1989, como se citó en Proulx, 2007), para las mujeres es especialmente relevante el clima emocional en la pareja para la satisfacción marital, mientras que Ronsen-Grandon et al. (2004) encuentran que en el caso de los hombres, la relación de amor viene más determinada por la comunicación que por la expresión afectiva.

Por su parte, Heiman et al. (2011) exploran posibles diferencias en los factores que contribuyen a la satisfacción marital en hombres y mujeres analizando la relación sexual, y encuentran que para los varones la satisfacción marital viene determinada por la salud, la intimidad física y el funcionamiento sexual, mientras que para las mujeres, es el funcionamiento sexual la única variable que estos autores encontraron que pesara sobre la satisfacción con la relación. Así mismo, para los varones resultó significativo el tiempo de relación, de modo que a mayor tiempo de relación, mayor satisfacción marital. Celenk y Van de Vijver, (2013) consideran que para lograr la satisfacción marital los maridos le dan mucha importancia a la satisfacción hedonista.

La dimensión económico-laboral también se relaciona con la satisfacción marital y el género, siendo los hombres los que le dan mayor importancia. Es interesante señalar que

Cheung (2005) relaciona la satisfacción marital con el trabajo que haga la pareja por unas relaciones igualitarias.

2.4. Efectos positivos de la satisfacción marital en los cónyuges

Son diversos los efectos positivos de un nivel de satisfacción marital descritos a partir de diferentes investigaciones. Algunos estudios señalan el impacto del ajuste marital en la salud mental y la salud física (Armenta-Hurtarte et al., 2012; Tapia y Poulsen, 2009). A nivel físico, se ha descrito mayor longevidad (Tapia y Poulsen, 2009). Proulx et al. (2007) relacionan la satisfacción marital con bienestar personal, encontrando mayor efecto de una relación insatisfactoria, marcada por la discordia y el conflicto en el bienestar personal que el efecto en éste cuando la relación es positiva, marcada por el amor, la calidez o la armonía relacional.

Según Vera (2010) un gran porcentaje de personas casadas experimenta un fuerte efecto de felicidad cuando hay calidad en su matrimonio. Por su parte, Willi (2004, como se citó en Romero, 2016), hace énfasis en la fuerza que tiene en el desarrollo personal una relación amorosa constructiva; en las personas que buscan ayuda psicoterapéutica observa que entre el 40% y el 60% lo hacen debido a relaciones conyugales problemáticas. Afirma que las personas necesitan mucho unas de otras para desarrollar todo su potencial y, en especial, de su pareja.

Romero (2010) considera que una relación de pareja puede llevar a logros insospechados o a sufrimientos sin límites. Proulx et al. (2007) consideran que una relación insatisfactoria puede conducir a síntomas depresivos, estrés y sentimientos de hostilidad; Kasalova et al. (2017) consideran que la insatisfacción en la pareja puede acrecentar el

desarrollo de ansiedad, pero al mismo tiempo, la propia ansiedad puede ser responsable del incremento del malestar en la pareja, por lo que consideran que la relación entre ansiedad y satisfacción marital es bidireccional.

Por otra parte, también se ha probado la relación entre la satisfacción marital y el funcionamiento familiar (Tapia y Poulsen, 2009), como ya señalaban los padres del modelo sistémico a partir de sus observaciones asistemáticas en el ámbito clínico (Haley, 1989; Minuchin, 1974).

Todos estos hallazgos otorgan relevancia a nuestro estudio, puesto que, a la luz de estos datos, es pertinente ofrecer a las parejas vías para mejorar su satisfacción marital, así como para amortiguar los posibles efectos negativos de la vida en común en su bienestar personal y de pareja. Para ello, creemos que los programas de mantenimiento de vida de pareja pueden ser una excelente herramienta, lo que esperamos poder poner a prueba a través de esta investigación.

2.5. Impacto de la pandemia por COVID 19 en la satisfacción marital

La pandemia por COVID 19 se cruzó en el transcurso de la recogida de datos de la muestra de este estudio. Por ello, hemos considerado relevante explorar los datos de investigación sobre el impacto de este evento global sobre la satisfacción marital.

Isik y Kaya (2022) consideran que durante la pandemia por Covid 19 las parejas se han tenido que enfrentar a nuevos problemas y a las medidas preventivas generadas por cada país. En su estudio, estos autores encuentran que en este tiempo se originó mayor insatisfacción marital. Otros estudios también encuentran ese descenso en los niveles de satisfacción marital durante la pandemia (Fernandez et al., 2021). Además, otros estudios

han puesto el punto de mira en el incremento de la violencia de pareja como elemento asociado a dicho descenso de satisfacción marital (Godpower et al., 2022; Wisyaningrum et al., 2020).

Las investigaciones han relacionado este descenso de satisfacción marital con diferentes factores: así, para Banaei et al. (2021), el empeoramiento en ciertos factores psicológicos (incremento de la ansiedad, el insomnio, la disfunción social y la depresión) así como la reducción de la satisfacción sexual han jugado un papel significativo en la satisfacción marital de las parejas durante la crisis. Para Reizer et al. (2020), el miedo provocado por el COVID-19 estaba asociado negativamente con la satisfacción marital y estaba asociado positivamente con la angustia psicológica en mujeres.

Respecto a las circunstancias vividas dentro de la vida familiar, Wisyaningrum et al. (2020) identificaron que en las situaciones en que existía conflicto marital, se redujo la intimidad; estos mismos autores encontraron mayores niveles de estrés en parejas en las que ambos trabajaban, particularmente si tenían niños que seguían la escuela desde casa; así mismo, las parejas sin hijos reportaron mayor satisfacción conyugal que las parejas con hijos durante el tiempo de pandemia. En las parejas en las que no se repartieron bien las cargas familiares, se incrementó la insatisfacción marital y el riesgo de violencia. Por su parte, Isik y Kaya (2022) encuentran que en este tiempo se originó mayor insatisfacción marital debido a un estilo negativo en la resolución de los conflictos, y una falta de soporte entre los esposos.

También los factores psicosociales parecen haber jugado un papel importante en el incremento de la insatisfacción en la relación de pareja durante la pandemia, de modo que aquellas parejas con menor nivel socioeconómico se han visto más afectadas (Turliuc y Candel, 2021).

En definitiva, parece que la satisfacción marital se ha visto impactada por la pandemia, incrementándose el malestar en la pareja, lo que ha podido estar relacionado con diversos aspectos.

2.6. La medida de la satisfacción marital

La investigación sobre satisfacción marital ha ido generando diversos instrumentos para su medición. Al tratarse de un constructo que históricamente ha generado un alto interés en la comunidad científica, se han desarrollado muy diferentes medidas. A continuación presentamos los que son más relevantes por ser los más utilizados en los diferentes estudios o por ser instrumentos con mejores propiedades psicométricas.

2.6.1. LWMAT Locke-Wallace Marital Adjustment Test, Locke y Wallace (1959).

Este instrumento mide el ajuste diádico entendido como la adaptación mutua de la pareja en un momento dado y la satisfacción marital. Cross y Sharpley (1981) encuentran en este instrumento un factor subyacente de ajuste marital, y un segundo factor que parece tener que ver con la expectativa social.

Tapia y Poulsen, (2009) (32), citando a Kazak, Jarmas, y Snitzer, (1988) mencionan que el trabajo de Locke y Wallace de 1959 es considerado como el “abuelo” de los instrumentos de satisfacción marital.

El instrumento de Locke-Wallace (1959) conste de 15 ítems y su coeficiente de fiabilidad es de 0,90.

2.6.2. MSS (Marital Satisfaction Scale), Roach, Frazier, y Bowden (1981)

Esta escala mide la satisfacción marital entendida como una actitud favorable del cónyuge hacia su propio matrimonio y para ello busca que se den cambios a favor de la satisfacción en la relación y que dichos cambios se vean claramente reflejados.

permitiendo evaluar la actitud favorable o desfavorable de quien responde respecto de su matrimonio.

Está formada por 48 ítems, 26 ítems para evaluar una actitud favorable y 22 ítems para evaluar una actitud no favorable. Su confiabilidad es de 0.97 con el alpha de Cronbach.

2.6.3. *MSI-R (Inventario de Satisfacción Marital-Revisado)* (Snyder, 2008)

El MSI-R es un cuestionario que mide satisfacción marital. Se trata de una escala compuesta por 150 ítems que incluye dos escalas de validez: Inconsistencia y Convencionalismo que evalúan áreas de las relaciones (CNV), una escala de Ansiedad Global (GDS) y 10 escalas que evalúan áreas de las relaciones: Comunicación afectiva (AFC); Comunicación para la solución de problemas (PSC); Agresión (AGG); Tiempo juntos (TTO); Desacuerdo en las finanzas (FIN); Insatisfacción sexual (SEX); Orientación de roles (ROR); Antecedentes familiares de ansiedad (FAM); Insatisfacción con los hijos (DSC); y Conflictos por la crianza de los hijos (CCR). Salvo la escala de Inconsistencia, Convencionalismo y Orientación de roles, las escalas califican en dirección del descontento, es decir, que las puntuaciones elevadas indican niveles altos de insatisfacción. La fiabilidad (alfa de Cronbach) promedio en previos estudios es de 0,82 (variando de 0,70 a 0,93; Snyder, 2008). Es uno de los instrumentos de evaluación de la satisfacción marital más utilizados en psicología en contexto clínico.

2.6.4. *Kansas Marital Satisfaction Scale*, Schumm et al., (1986).

Esta escala sirve para medir y distinguir las personas angustiadas o estresadas a nivel marital de quienes no lo están (Crane, et. al.2014). La escala recoge las diferencias entre el esposo/a, el matrimonio y la relación marital.

Consta de 3 ítems, a los que los participantes responden en formato Likert, de 1 (estar completamente insatisfecho/a) a 7 (extremadamente satisfecho/a). Es una medida muy válida y que puede identificar cambios en intervenciones cortas. La consistencia interna refrendada por diferentes autores ofrece un valor de alfa de 0.89 – 0.96 (Schumm et al., 2022).

2.6.5. *ENRICH. Marital Satisfaction Scale: A brief Research and Clinical Tool*, Blaine y Olson (1993).

Blaine y Olson entienden la Satisfacción Marital como la forma de nutrir toda la relación de pareja, su comunicación y la felicidad que los miembros que la forman pueden lograr. La escala que elaboran, la ENRICH Marital Satisfaction Scale, tiene fuertes correlaciones con otras medidas de satisfacción marital. Consta de 15 ítems, de los que diez se centran en la satisfacción marital y cinco en la distorsión idealista. Su coeficiente de confiabilidad es de .86.

Siete años después de aparecer esta Escala, Olson y Olson (2000) propusieron el PREPRARE/ENRICH Program, que es un amplio programa que prepara para el matrimonio con un aporte muy grande a nivel teórico y práctico, de mucho beneficio clínico para las parejas.

2.6.6. *ESM (Escala de Satisfacción Marital)*, Pick de Weiss y Andrade Palos (1988)

Los autores definen la satisfacción marital como “el grado de favorabilidad (actitud) hacia aspectos del cónyuge y de la interacción conyugal” (p. 93). Esta escala está formada por 24 ítems que responden a tres subescalas: aspectos emocionales del cónyuge; la satisfacción con la interacción marital; y la satisfacción con los aspectos estructurales y la organización psíquica del cónyuge. La fiabilidad de cada subescala se sitúa entre un alfa de .81 y .90.

2.6.7. *RSAT (Relationship Satisfaction Questionnaire)*, Burns y Sayers (1992).

Este cuestionario está formado por 13 ítems que evalúan la satisfacción marital en áreas de la relación de pareja, puntuando de 0 (muy insatisfecho/a) a 6 (muy satisfecho/a). Su consistencia interna es de .97.

2.6.8. *CSI (The Couples Satisfaction Index)*, Funk y Rogge (2007).

Estos autores tratan de aportar una mirada crítica a la medida de la satisfacción marital, proponiendo un abordaje desde la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI). Desarrollan este instrumento, que consta de 32 ítems con diferentes formatos y escalas. La escala puede reducirse a 16 o 4 ítems dependiendo del objetivo de la investigación. Consideran que con esta escala se logra mayor precisión de medida, mejorando además la validez de constructo y logrando alta validez convergente. Su fiabilidad varía entre 0,94 y 0,96 (Funk y Rogge, 2007).

2.6.9. *DAS. Dyadic Adjustment Scale*, Spanier (1976).

Aunque el ajuste diádico no es exactamente satisfacción marital, incluimos en esta revisión este instrumento, ya que se trata de un constructo muy similar, y esta es una de las escalas más utilizadas en investigación.

El autor define el Ajuste diádico como un proceso que tiene en cuenta hechos, circunstancias e interacciones que movilizan a la pareja y como una evaluación activa de un estado.

Consta de 32 ítems y de cuatro subescalas: satisfacción diádica, consenso diádico, cohesión diádica y expresión afectiva. La fiabilidad total de la escala es de 0.96.

CAPITULO 3. EL BURNOUT

Herbert Freudenberg (1974) es considerado el padre del constructo “síndrome del burnout” y Christina Maslach (1976), investigadora de psicología social, descubre o utiliza casi a la vez el concepto de burnout. El primero actuaría como clínico desde la valoración, prevención y tratamiento; y la segunda desde la investigación y la teoría (Schaufeli y Buunk, 2003).

Los estudios recientes indican que se trata de un problema de ámbito laboral de creciente calado, ya que en este momento estaría afectando a un 13 al 25 % de la población trabajadora (Leitao, 2021).

3.1. Definición y delimitación de burnout

El *burnout* se define como un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por una discrepancia crónica entre las expectativas que una persona tiene sobre algo y la realidad que se vive con relación a lo esperado (Pines, 1996). Por su parte, Brofman dirá que burnout es un estado de agotamiento vital al que se le asignan tres dimensiones: agotamiento emocional debido a demandas abrumadoras de trabajo; despersonalización; y la falta percibida de realización personal (Brofman, 2007, p. 173).

El estrés se produce cuando las exigencias del trabajo no coinciden con los recursos de adaptación de la persona, y se acompaña de síntomas mentales y psíquicos. El burnout es la etapa final, el derrumbamiento de esa adaptación fruto del desequilibrio entre las demandas y los recursos. El estrés lo pueden padecer muchas personas mientras que el burnout es un tipo de estrés que se caracteriza por su naturaleza crónica y multifacética, que

influye en el desarrollo de actitudes negativas y que se da, sobre todo, en aquellas personas que entran a su trabajo con entusiasmo, con altos objetivos y expectativas (Schaufeli y Buunk, 2003).

Martínez Pérez (2010) lo considera una respuesta al estrés crónico con efectos a nivel individual y organizacional en trabajos profesionales, domésticos, de voluntariado y muy presente en profesiones de atención a enfermos y con alumnos conflictivos. Explica cómo Maslach, al acuñar el término en 1976, pide que se aplique a trabajadores insertos en un trabajo en contacto directo con personas en el seno de una organización, lo que conlleva cansancio emocional, despersonalización y dificultad para que una persona logre su realización personal.

Según la propia Maslach (2009), “el burnout... es una erosión psicológica con el paso del tiempo” (p. 37), caracterizada por tres dimensiones claves: agotamiento extenuante, sentimiento de cinismo y desapego por el trabajo. En ocasiones el trabajo no proporciona el sentido y la satisfacción esperados. La raíz del *burnout* relacionado con la profesión (“*career burnout*”) está en la necesidad de las personas de encontrar un significado existencial en su vida y su sensación de que el trabajo no se lo proporciona. La razón por la que una persona escoge una carrera se explica, según la teoría psicoanalítica, porque remite a experiencias significativas de su niñez, a dinámicas familiares y a elecciones vocacionales familiares (Malach-Pines y Yafe-Yanai, 2001).

Riethof y Bob (2019) relacionan los escritos y la vida de Viktor Frankl con la experiencia de burnout. Entienden el burnout como la falta de sentido existencial. Frankl habla del vacío existencial, de la falta de sentido que una persona puede tener en su trabajo y en su vida y crea la logoterapia para acompañar a la persona en su búsqueda del sentido de su vida, al considerarlo de una importancia capital para su salud mental. Según estos

autores, la persona consigue un sentido existencial en su vida cuando consigue una realización personal y esa realización personal le va a permitir hacer frente a muchas realidades y exigencias de su vida.

El síndrome de burnout, además, guarda relación con factores contextuales y con factores personales que atenúan o agudizan la expresión del síndrome (Roca Perara y Torres Santos, 2001).

El *burnout* puede hacer su presencia y estar relacionado con diferentes realidades. Existen algunos indicadores de que la persona está sufriendolo: reducción de las aspiraciones y responsabilidades; falta de idealismo; incremento del cinismo y del pesimismo; incremento del desinterés emocional y retirada del trabajo y del interés por su persona (Schaufeli y Buunk, 2003).

3.2. Factores de riesgo y de protección del burnout

Conviene conocer cuáles son los factores de riesgo para el desarrollo del burnout. Podemos identificar factores personales, relacionales y situacionales.

Entre los *factores personales*, cabe destacar el temperamento afectivo, que influye en la percepción del estrés relacionado con el trabajo. Se observa una relación entre los rasgos del temperamento afectivo y la intensidad del estrés y del burnout profesional (Jaracz, Rosiak, Bertrand-Bucinska, Jaskulski, Niezurawska y Borkowska, 2017). Maslach (2009) por su parte encuentra mayor riesgo en personas con elevado neuroticismo.

Así mismo, Rosenberg y Pace (2006) señalan que el agotamiento físico y emocional del *burnout* es fruto de un autoconcepto negativo, de actitudes negativas ante el trabajo y de una pérdida de interés o de atracción por los clientes.

Se da coexistencia de altos niveles de autoeficacia y bajos niveles de burnout entre los profesionales de varias ocupaciones. El metaanálisis llevado a cabo por (Shojia et al., 2016) sobre 57 estudios sugiere que la asociación entre estos dos constructos es moderada. Los resultados pueden indicar que la autoeficacia juega un factor protector contra los componentes del burnout y/o que los bajos niveles de burnout pueden contribuir a una autoeficacia más elevada.

Con respecto a la distribución por sexos, Maslach y Jackson (1985), contrariamente a investigaciones anteriores que aseguraban que las mujeres son más vulnerables al burnout laboral, indican que las mujeres presentan menos burnout laboral que los hombres. Aunque esta diferencia, en este estudio, es más bien pequeña lo cual lleva a los autores a comentar que el sexo de la persona que trabaja no es un factor relevante en el burnout. Sobre una muestra española, Blanch y Aluja (2012) encuentran que para las mujeres, el apoyo adecuado por parte de su supervisor/a en el ámbito laboral mitiga el impacto de la interferencia de lo laboral en lo familiar, aminorando también el burnout; mientras que en el caso de los hombres, según estos autores lo que actúa como variable mediadora para el burnout es el apoyo recibido en la familia.

Por otra parte, como factores de protección cabe señalar que según Wang, Huang and You (2016) los recursos personales median la relación entre los recursos del trabajo y el burnout del trabajo, pero no entre las demandas del trabajo y el burnout. Los estresores del trabajo y las recompensas predicen burnout del trabajo (Pines, Neal, Hammer y Icekson,

2011). Leitaó (2021) indica que si la calidad de la vida de trabajo se ve beneficiada por un entorno saludable y por un buen cuidado de la salud, esas atenciones van a generar una mejoría positiva y significativa en la productividad.

Entre los *factores relacionales*, destaca la situación familiar: para Maslach y Jackson (1985) las personas empleadas en un trabajo que estaban casadas o que tenían hijos, experimentaban menor burnout laboral. Pero posteriormente Maslach (2009) concluye que los padres tienen mayor riesgo de burnout que las personas sin hijos. Por tanto, parece que ser o no padre/madre no es un factor evidente para el desarrollo de burnout.

Por otra parte, los estresores relacionados con el cuidado de los padres y el cuidado de la familia predicen el burnout marital (Pines, Neal, Hammer y Icekson, 2011).

Gil-Calderón (2021) encuentra que el soporte de la familia está asociado con niveles más bajos de burnout. Pero conviene tener en cuenta que según Salmela-Aro, Tynkkynen y Vuori (2011) el *burnout* laboral de los padres y el *burnout* vivido en la escuela por sus hijos adolescentes correlaciona, aunque a mejor situación económica experimentada por los padres menor nivel de burnout compartido en la familia.

Con respecto al hecho de ingresar uno o dos sueldos en el hogar, en un estudio con muestra de ingenieros en Australia se encontró que las variables relacionadas con el funcionamiento familiar eran fuentes más importantes de burnout entre participantes de hogares con dos sueldos y entre padres (Lingard, 2004).

Según Stone (2017) otras fuentes con las que el burnout puede estar asociado pueden ser el sentimiento de inseguridad en el trabajo, el autocontrol y el socavamiento social. Se puede dar el impacto del burnout de esposos a esposas, el impacto sobre la conducta

socavada y el impacto de la inseguridad del trabajo en la salud de otros miembros de la familia.

En cuanto a los *factores situacionales*, destaca especialmente el tipo de profesión. Tal como ya se ha señalado, el burnout está principalmente relacionado con las profesiones de atención o cuidado de personas. Los datos son concluyentes: Yilmaz Güler (2019) indica que el síndrome del burnout se encuentra continuamente en todas las etapas de las carreras de los profesionales de la salud, que ha crecido y que puede variar entre los países y según las especialidades médicas. El burnout está teniendo una alta incidencia en los médicos de atención primaria, oncología, medicina intensiva y cuidados paliativos, afectándoles a nivel laboral, personal y económico (Bouza, 2020).

Por su parte, Gil-Calderón (2021) se fija en el colectivo de estudiantes de medicina, señalando que cuanto mayor es el número de años de estudio, mayores son los niveles de burnout en ellos.

Bermejo-Toro y Prieto-Ursúa (2005) encuentran un elevado índice de burnout laboral en profesores de Educación Secundaria, acorde con los resultados de otros estudios, lo que corrobora la idea de que los profesionales de cuidado a otras personas están más expuestos a experimentarlo.

Fernet et al. (2014) consideran que un profesor, antes de experimentar burnout, ha tenido que entregarse de lleno a su trabajo, entrega o pasión que puede ser armoniosa u obsesiva. Para estos autores, la autonomía en el trabajo predice de una manera diferenciada los dos tipos de pasión por el trabajo. Hay una pasión armoniosa cuando la actividad está bajo el control de la persona y hay una pasión obsesiva cuando la actividad controla al individuo. Según este estudio, la autonomía en el trabajo predice positivamente la pasión

armoniosa y predice negativamente la pasión obsesiva. La pasión armoniosa predice negativamente los tres componentes del burnout, mientras que la pasión obsesiva predice positivamente el agotamiento emocional y la despersonalización.

Por su parte, Velando-Soriano (2018), refiriéndose a las enfermeras indica que el soporte social de las personas que les rodean, como sus supervisores y compañeros, se convierte en un factor protector contra el síndrome del burnout. La realidad de una situación de estrés como el excesivo trabajo no desaparece con el soporte social pero este soporte puede ofrecer la asistencia emocional y afectiva que reduzca el estrés y no permita que aparezca el burnout.

Cherniss (1980,1995) establece relación entre las características de cada trabajo y las características de cada persona. Indica ocho características negativas del trabajo que pueden dar origen al burnout:

1. Ausencia de un programa de orientación o introducción para la gente que comienza el trabajo.
2. Exagerado peso de trabajo.
3. Baja valoración.
4. Limitado espacio de contacto con el cliente.
5. Bajo nivel de autonomía.
6. Discrepancia entre los objetivos de la empresa y los valores de la persona.
7. Inadecuado liderazgo e inadecuadas prácticas supervisadas.
8. Aislamiento social.

Para Cherniss las mayores fuentes de estrés que se dan por la interacción del lugar de trabajo y de la persona son la incertidumbre acerca de las competencias de uno mismo; los

problemas con los destinatarios (clientes); infracciones burocráticas con la autonomía de cada persona; falta de retos y de cumplimientos y falta de colegialidad.

Maslach (2009) considera que cuanto mayor es la brecha entre la persona y los aspectos claves de su ambiente organizacional, mayor es la probabilidad de burnout. Y apunta los aspectos claves del ambiente organizacional que pueden ser aspectos de riesgo: sobrecarga en el trabajo, falta de control, recompensas insuficientes, quiebre en la comunidad (con la que se intercambian muchas relaciones), ausencia de imparcialidad, conflictos entre los valores personales y los de la organización.

Kilroy, Flood y Bosak (2016) exploran el impacto de prácticas de trabajo de mucha exigencia sobre demandas del empleo o actividad laboral (conflicto de trabajo, sobrecarga del rol y ambigüedad del rol) y el burnout (agotamiento emocional y despersonalización). Los resultados indican que las prácticas de mucha exigencia estaban significativa y negativamente relacionadas con las demandas de trabajo y al burnout. El conflicto de rol y la sobrecarga de rol tenían una asociación positiva significativa con el agotamiento emocional y con la despersonalización. Y el conflicto de rol y la sobrecarga de rol mediaban parcialmente la relación entre la práctica percibida de mucha exigencia y el burnout.

Salami y Ajiton (2016) investigan la predicción del burnout desde las características del trabajo, la inteligencia emocional, la motivación y la remuneración económica entre empleados de banco, resultando que estas variables juntas y separadamente predecían negativamente los componentes del burnout.

Por último, la inseguridad en el trabajo viene dada muchas veces por los cambios en el entorno de la organización, o por los cambios en el mercado de trabajo así como por la aparición de actividades nuevas emergentes. Una exposición prolongada de inseguridad en

el trabajo puede llevar a un desgaste de los recursos y a un sentimiento de agotamiento (Westman, Etzion, y Danon, 2001).

3.3. Efectos del burnout

El burnout laboral tiene un primer y evidente efecto sobre el resultado del trabajo: los empleados que experimentan burnout muy probablemente estén ausentes del trabajo, desarrollen enfermedades y estén menos comprometidos en sus trabajos. Todo lo cual puede llevar a una merma de la productividad y elevado coste para la empresa (Kilroy, Flood y Bosak, 2016; Bermejo-Toro y Prieto-Ursúa, 2006).

El burnout no es ni benigno ni fácilmente pasajero: puede llevar a la ansiedad, depresión, al uso de psicotrópicos, a la adicción, y en algún caso, al suicidio (Fralick y Flegel, 2014). Además, Yilmaz Güler (2019) afirma que el burnout afecta la vida social e individual de los profesionales afectados.

Deligkaris et al., (2014) estudian la posible relación entre el *burnout* y el funcionamiento cognitivo y obtienen resultados que sugieren que el burnout guarda relación con déficits cognitivos.

Debido a estos efectos negativos sobre la salud mental y el funcionamiento cognitivo, se ha investigado cómo intervenir para reducirlo. Los métodos más efectivos de reducción del burnout combinan la psicoterapia con grupos de apoyo y ejercicio. Las técnicas psicoterapéuticas son efectivas y no suele ser suficiente sólo la terapia de grupo. La estrategia del ejercicio físico de bajo costo en el lugar de trabajo proporciona mejores resultados (Jaworska-Burzyńska, Kanaffa-Kilijańska, Przysiężna y Szczepańska-Gieracha, 2016). Knight (2015) propone algunas medidas tales como: hacer paradas o cortes durante

el día de trabajo; limitar el uso de dispositivos digitales; hacer cosas interesantes durante el día; tomar largos fines de semana; focalizar por qué el trabajo merece la pena. Suleiman-Martos et al. (2020) encuentra que el entrenamiento en mindfulness produce resultados más bajos de agotamiento personal; el mindfulness busca que cada persona asuma el control de sus reacciones en el medio en el que se encuentre y haga un uso positivo de todos sus recursos y con una autorregulación psicológica.

El burnout laboral puede tener consecuencias también en las personas del entorno del sujeto afectado. Así, dos estudios entre médicos residentes y profesores en Países Bajos y Grecia ponen a prueba la hipótesis de que el burnout puede pasar de los empleados a sus personas más cercanas en casa e, indirectamente, influenciar la salud de la pareja. Según los resultados obtenidos, el burnout no sólo influye en la salud del empleado individual y en sus conductas sino que también influye en la salud de las personas de su entorno (Bakker, 2009).

3.4. Intervención sobre burnout laboral

Regular y controlar el trabajo tiene efectos positivos sobre el burnout, y en concreto se relaciona más con la despersonalización y la realización personal que con el agotamiento emocional (Park, Jacob, Wagner y Baiden, 2014).

Stone (2017) propone cinco acciones para prevenir el burnout en el ámbito laboral: abrir las líneas de comunicación; reconocer y premiar los éxitos; animar a los empleados a tomar sus días de vacaciones; anunciar algún programa innovador; practicar con los empleados lo que predicen los jefes en cuanto a descanso. Los factores situacionales son los mayores contribuyentes del burnout, así que los cambios en el trabajo, en el equipo o en el nivel organizacional son requeridos para manejar todo lo que supone el burnout.

También hay acciones que una persona puede llevar a cabo por sí misma si se percata de los síntomas del burnout y de lo que los está causando:

1. Priorizar el autocuidado
2. Cambiar de perspectivas y de la visión de su vida
3. Reducir la exposición a los estresores del trabajo
4. Buscar interacciones interpersonales enriquecedoras y desarrollo continuo personal y profesional.

Por otra parte, los directivos pueden evitar el burnout en sus equipos dándose cuenta de los signos que alertan que está apareciendo, poniendo límites en las cargas de trabajo, incrementando el control, cultivando el reconocimiento, enfatizando el conocimiento y el aprendizaje, facilitando el soporte mutuo y construyendo comunidad (Valcour, M. 2016).

3.5. Burnout laboral y satisfacción marital.

No existe mucha investigación sobre la relación entre burnout laboral y satisfacción marital. Burke y Greenglass (1989) encuentran que quienes refieren niveles altos de burnout suelen informar de menores niveles de satisfacción en las relaciones de pareja.

Para Bagherzadeh et al. (2016) la interferencia del trabajo con la familia incrementa el riesgo de burnout, así como la interferencia de la familia con el trabajo incrementa la insatisfacción marital. Para estos autores, es importante que las empresas y organizaciones, así como las políticas laborales contribuyan a la conciliación laboral y familiar para que prevenir el burout laboral y contribuir a la satisfacción marital, al tiempo que proponen el

desarrollo de habilidades de comunicación en los cónyuges para gestionar adecuadamente las demandas laborales y familiares de ambos.

3.6. La Medida del burnout laboral.

La fuerza que ha tomado este constructo para evaluar el malestar de los trabajadores ha hecho que en no mucho tiempo se desarrollen diversos instrumentos para su medida.

El *Maslach Burnout Inventory (MBI)* (Maslach y Jackson, 1981), utilizado casi universalmente, ha desembocado en tres diferentes versiones, según el público al que se dirige cada una: el propio MBI, y además:

- *MBI-Human Services Survey (MBI-HSS)* (Maslach y Jackson, 1986)
- *MBI-Educator Survey (MBI ES)* Maslach, Jackson y Schwab, 1986)

Otro instrumento de medida de este constructo es el *Burnout Measure (BM)* (Pines y Aronson, 1988). Los autores, aunque miden tres dimensiones que comprenden el agotamiento físico, emocional y mental, pero lo consideran unidimensional.

Por otra parte, se han ido desarrollando diferentes medidas, muchas de ellas dirigidas a colectivos laborales específicos. No es nuestro objetivo hacer un análisis exhaustivo de ellas, dado que el constructo burnout laboral no es una variable central de nuestra investigación¹.

¹ *Staff Burnout Scale* (Jones, 1980); *Indicadores del Burnout* (Gallespie, 1980); *Emmer-Luck Burnout Scale* (Emmer y Luck, 1980); *Tedium Measure* (Pines, Aron y Kafry, 1981); *Burnout Scale* (Kremer y Hofman, 1985); *Energy Depletion Index* (Garner, 1987); *Teacher Burnout Questionnaire* (Hock, 1988); *Mattews Burnout Scale for Employees* (Mattews, 1990); *Efectos Psíquicos del Burnout* (García Izquierdo, fecha); *Escala de Variables Predictoras del Burnout* (Aveni y Albani, 1992); *Cuestionario de Burnout del Profesorado (CBP)* (Moreno-Jiménez, Oliver y Aragonese, 1993); *Holland Burnout Assessment Survey* (Holland y Michael, 1993); *Rome Burnout Inventory* (Venturi, Dell'Érba y Rizzo, 1994); *Escala de Burnout de Directores de Colegios* (Friedman, 1995); *Breve de Burnout (C.B.B.)* (Moreno-Jiménez, Bustos,

3.7. Burnout de pareja

Los índices de disolución marital van en aumento en una gran mayoría de países. Las causas inmediatas del divorcio pueden ir desde factores psicológicos personales de uno o de ambos esposos, al estrés de la dureza económica o a la desintegración de la comunidad.

Pines y Nunes (2003), desde una perspectiva dinámico-existencial, relacionan el burnout de pareja con la elección romántica como intento de replicar experiencias significativas de infancia así como de ver gratificadas cuestiones pendientes de infancia, quedando además sujeta dicha elección al éxito o fallo. Para estos autores, esto hace que se arranque la relación amorosa con grandes expectativas, muy elevada implicación personal y pasión, por lo que al sentir que se falla cuando las relaciones íntimas repiten traumas de infancia, en lugar de sanarlos, aparece el burnout. Si el burnout es intenso, puede conducir a la ruptura de la pareja. Yarmmohamadi et al. (2023) corroboran esta relación entre altas expectativas románticas y burnout de pareja en Irán.

Iglesias de Ussel et al. (2009) consideran que en España: “Frente a los principios que consagraban el matrimonio como un sacramento indisoluble, se entiende ahora que la unión debe durar lo que dure el amor.” (p. 163). Estos autores consideran que de todas formas, la estabilidad de la pareja y la lealtad a ella siguen siendo ideales muy valorados por la población.

3.7.1. Factores de riesgo de burnout de pareja

El burnout de pareja puede ser entendido como factor causal del distanciamiento en la relación, pero también como consecuencia de una relación afectada por diversos factores.

Matallana y Miralles con Cuestionario, 1997); Cuestionario de Desgaste Profesional de Enfermería(CDPE) (Moreno-Jiménez, Garrosa y González 2000); Cuestionario de Burnout del Profesorado rev.(CBP-R) (Moreno-Jiménez, Garrosa y González, 2000b).

Para Kosek (1998) la insatisfacción en la pareja no se debe a un elemento en concreto, sino al conjunto de todas las conductas problemáticas vividas con su pareja a lo largo del tiempo.

Vamos a revisar cuáles sería los factores de riesgo que se relacionan en mayor medida con el burnout de pareja.

- *Factores sociodemográficos*: en cuanto a las *diferencias en función del sexo*, diversos autores (Nejatian et al., 2021; Pamuk y Durmus, 2015) encuentran que las mujeres experimentan un nivel de burnout marital más elevado en comparación con los hombres.

Con respecto al *número de hijos*, se evidencia que parejas con cinco o más hijos presentan un burnout mayor que aquellas que no tienen hijos (Akbolat y Isik, 2008; Allendorf y Ghimire, 2013; Glenn y McLanahan, 1982; Nejatian et al., 2021; Pamuk y Durmus, 2015; Sendil y Korkut, 2012).

También se observan diferencias con relación al *nivel de educación*, de modo que los matrimonios con un nivel más pobre de preparación educativa tienen un mayor nivel de burnout de pareja en comparación con otras personas con nivel de educación más elevado (Nejatian et al., 2021; Pamuk y Durmus, 2015).

En cuanto a la *duración de la relación*, diversos estudios encuentran que las experiencias positivas maritales decrecen con el tiempo y las experiencias negativas maritales se incrementan, acrecentando el riesgo de burnout marital (Mahin Moravejjifar, 2021; Nejatian et al., 2021; Umberson et al., 2005). Sin embargo, autores como Thuen y Tafjord Laerum (2005), y Burpee y Langer (2005), concluyen que el tiempo de vida de una pareja no guarda relación con el nivel de satisfacción que vive.

- *Factores individuales:* entre los factores individuales, cabe destacar las *variables de personalidad*, existiendo una correlación positiva entre neuroticismo y burnout marital, mientras que extroversión, experimentación, afabilidad y responsabilidad presentann una relación negativa con el burnout (Deveci Sirin y Engin Deniz, 2016). En este estudio, en el que participaron parejas que asistían a centros de counseling, también se encontró un peso importante de *creencias irracionales* sobre el burnout marital, elemento también sustentado por la investigación de Pamuk y Durmus (2015).
- *Factores asociados a la relación de pareja:* respecto al *ajuste marital y el apoyo entre los miembros de la pareja*, Capri y Gökçakan (2013) encuentran que a menor ajuste marital y menor apoyo mutuo, mayor riesgo de burnout de pareja. Para Pamuk y Durmus (2015) el apoyo en la pareja y la confianza mutua explican hasta un 44% de la varianza del burnout de pareja.

Además, Pamuk y Durmus (2015), con respecto al *modo de elección de pareja*, cuando los matrimonios son arreglados el burnout es mayor que en los matrimonios por consentimiento, presentando las primeras un mayor nivel de conflicto.

Específicamente, la *infertilidad*, como crisis grande que puede causar problemas psicológicos y experiencias emocionales estresantes, afectando eventualmente a la relación de pareja (Ghavi et al., 2016), parece que incrementa el riesgo de burnout de pareja en las mujeres, más que en los hombres. Los problemas emocionales, mentales y sexuales en las parejas infértiles necesitan ser atendidos como parte de los programas de tratamiento de la infertilidad y lo psicoterapeutas deben ser incluidos en el equipo médico.

Por otra parte, el *embarazo* también se ha relacionado con mayor riesgo de burnout marital en las mujeres (Mahin Moravejjifar, 2021). Según este autor, las habilidades de afrontamiento que la mujer posea, el conocimiento de la situación y la autoeficacia para vencer los obstáculos son los predictores más fuertes del burnout marital en la situación de las esposas embarazadas.

- *Factores relacionados con el cuidado a personas*: puesto que la investigación sobre burnout identifica específicamente el riesgo del mismo en situaciones o profesiones vinculadas al cuidado de otras personas, cabe preguntarse qué sucede en el cuidado de la pareja. En las parejas de casados, la enfermedad crónica de uno de ellos puede llevar al aumento de responsabilidad de su pareja, y llevar a ésta al burnout. Estas manifestaciones de los esposos son semejantes a las indicaciones de burnout que experimentan los profesionales de la salud en situaciones de cuidados prolongados, pero el profesional de la salud está en mejor posición para alterar o eliminar las causas del burnout, mientras que el esposo/a frecuentemente no tiene opciones (Ekberg, Griffith y Foxall, (1986).

3.7.2. *Intervención sobre burnout de pareja*

Dado que, tal como se ha visto, el burnout puede causar mucho malestar entre los cónyuges e incluso puede ser un factor de riesgo para la separación o el divorcio, se han puesto en marcha diferentes intervenciones con el objetivo de reducirlo.

Se llevó a cabo en Turquía un estudio con 40 mujeres casadas a las que se aplicó un programa para observar los niveles de burnout de pareja después de aplicar el programa *Family Training*. Los resultados del burnout de pareja de las mujeres que habían participado eran más bajos en comparación con quienes no habían tomado parte. Y los resultados del

post-test de las mujeres del grupo experimental se encontraron ser significativamente más bajos que los resultados del pre-test (Deveci Sirin y Engin Deniz, 2016), mientras que no se dieron diferencias significativas entre los resultados del pre-test y del post-test en las mujeres del grupo de control. Otros estudios exponen cómo han logrado reducir el burnout de pareja en mujeres participantes en un programa de entrenamiento en comunicación (habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos) mejorando así mismo la satisfacción marital (Jafari et al., 2021; Nejatian et al. 2021).

Por otra parte, en un estudio en Irán para medir la efectividad del entrenamiento en terapia de parejas de Ellis buscando reducir el burnout marital, se redujo significativamente el burnout de pareja después del tratamiento, mientras que no hubo cambios en el grupo de control (Zarei, Sadeghifard, Adli, y Tayebi Soogh, 2013).

La terapia centrada en soluciones hizo decrecer el burnout de pareja, reduciendo las peticiones de divorcio (Mirzavand, Riahi, Mirzavand y Malekitabar, 2016). Así mismo, la terapia breve centrada en soluciones reduce el burnout marital optimizando la calidad de la relación marital para las mujeres (Monemiyan Khoshkonesh y Poorrebrahim, 2016). Y Jafarinamesh et al. (2021) concluyen que el burnout marital decrece tras la aplicación de un programa de terapia de aceptación y compromiso.

Por tanto, podemos concluir que el burnout de pareja parece tener una evolución positiva tanto si se aplican programas de entrenamiento en diferentes habilidades para la vida en pareja como a diferentes modelos de terapia.

3.7.3. La Medida del burnout de pareja

Existen pocos instrumentos para evaluar el burnout de pareja. Pines (1996) desarrolla el *Couple Burnout Measure (CBM)*, que consta de 21 ítems y mide tres dimensiones: agotamiento físico, agotamiento emocional y agotamiento mental. Los ítems responden a una escala que mide la frecuencia con la que la persona siente esa experiencia. La fiabilidad del Test-retest es de .89 para un mes de intervalo, .76 para dos meses de intervalo y de .66 para cuatro meses de intervalo.

Previo al cuestionario de este instrumento se le hacen algunas preguntas al participante:

1. ¿Qué es lo que más te atrajo de tu pareja la primera vez que le conociste?
2. ¿Cuáles eran tus esperanzas y expectativas al comprometerte con esta relación?
3. ¿Cuál es tu imagen del ideal de la relación?
4. ¿Cuáles son las tres cosas más estresantes de tu pareja o de la relación?
5. ¿Cómo haces frente habitualmente a esas dificultades?
6. ¿Cuánto éxito tienes al hacerlo?
7. ¿Si encontraras a otra persona pudieras intimar con ella y llegar a dejar a tu pareja?

Pines et al. (2011) disponen también de un instrumento más reducido para medir el burnout de la pareja, el *Couple Burnout Measure Short Form (CBMS)* con posibilidad de aplicarlo adaptado a diferentes formatos de pareja (matrimonio, compromisos, noviazgo, etc.), formado por diez ítems que se miden con una escala de siete puntos. Este instrumento consigue en el estudio de Capri (2016) un alpha de Cronbach por encima de .90.

3.8. Relación entre burnout laboral y burnout marital

Dentro del amplio campo que puede abarcar el burnout hay investigaciones que apuntan a las posibles relaciones que se pueden dar entre el burnout laboral y el burnout marital. Cuando la persona llega a tener dificultades a nivel laboral esa situación termina invadiendo su vida social y familiar (Brofman, 2007): “la vida moderna impone exigencias cada vez más difíciles de cumplir. Este hecho influye negativamente en las partes física, mental y sexual de muchas parejas” (Renne, como se citó en Brofman, 2007, p. 174).

Pines y Nunes (2003) consideran que la elección vocacional en el terreno profesional y la elección de pareja responden al mismo mecanismo, tratando a la persona de resolver cuestiones abiertas de infancia a través de dichos cauces. Por ello, según estos autores, cabe esperar una alta correlación entre el burnout laboral y el de pareja.

Pines, Neal, Hammer y Icekson, (2011) observan diferencias en el tipo de burnout siendo el burnout laboral más alto que el burnout de pareja y apareciendo más en las mujeres. Pero, en este mismo estudio se da una correlación negativa entre la importancia del trabajo que ellas desempeñan y el burnout laboral que dicho trabajo les origina. Maslach y Jackson (1985) anotarán que el ser hombre o mujer no es un punto crítico que determine el burnout.

Capri y Gökçakan (2013) relacionan mayor burnout laboral con mayor burnout de pareja. En un estudio realizado en Turquía (Capri, 2013) se encuentra una correlación positiva significativa de nivel medio entre la carrera y los resultados del burnout de pareja de los participantes. Y, con sus resultados, Capri recuerda que Pines (1993,1996) dice que la carrera y el burnout de pareja se desarrollan en paralelo en cada uno de los dos y que, igualmente, la carrera y el burnout afectan a los dos.

En un estudio que analiza la correlación entre las carreras y los porcentajes de burnout de pareja de los participantes desde una perspectiva psicoanalítica-existencial, realizada con participantes de la Universidad Mersin de Turquía y que trabajaban como enfermeras, profesores y administradores de escuela, se encontraron diferencias significativas en función del género y ocupación, al mismo tiempo que se encontraron relaciones significativas entre la carrera de los participantes y los resultados del burnout de pareja. (Capri, 2013).

Shahriar (Mirzavand et al., 2016) estudian el proceso de negociación que los dos miembros de una pareja a la hora de decidir qué carrera de ellos dos tomará prioridad en el hogar, el esfuerzo resultante y el burnout que los individuos experimentan en el trabajo y en la casa. El género modera la relación entre las tácticas de la negociación competitiva y las responsabilidades individuales de su carrera. El género modera también la relación entre las prácticas de negociación competitiva y cooperativa y el trabajo emocional manejado por su esposo/a o compañero/a. También se da un efecto moderador de género entre esfuerzo emocional y de carrera y el burnout, ambas desde el trabajo de cada uno y desde la relación de cada uno. Los resultados sugieren que los hombres y las mujeres reaccionan de una forma diferente frente a las tácticas de negociación usadas por una pareja y tienden a ser afectadas por normas de género teniendo en cuenta los dominios del trabajo y de la familia (Livingston, 2014).

3.9. Burnout de pareja y satisfacción marital

Dado que nuestro estudio se centra en explorar el burnout de pareja y la satisfacción marital, veamos a continuación lo que los diferentes estudios han arrojado con respecto a la relación entre estas variables.

Aunque los problemas en la vida conyugal se han dado siempre, el burnout es un fenómeno cuya denominación e impacto parecen ser relativamente recientes. Tiene que ver con la importancia del amor romántico en nuestro mundo actual y la importancia grande que se le atribuye para dar consistencia al matrimonio y a la vida toda de la relación conyugal. En ocasiones las expectativas con relación al amor y al matrimonio son muy altas, lo que puede contribuir al burnout. Los desengaños y frustraciones acumulados de la pareja, unidos al estrés de cada día, van erosionado el espíritu de la persona y dan paso al burnout (Pines, 1996).

Parece darse una relación significativa entre el burnout de pareja y lo que este burnout afecta a la satisfacción marital. Pines, (1996) es de la idea de que en la cultura occidental las expectativas de amor y de matrimonio son muy altas y que esas expectativas dejan el camino abierto para el *burnout marital*, el cual se originaría por la gran discrepancia entre las expectativas y la realidad.

Brofman (2007) encuentra una relación inversa entre el síndrome de burnout y la satisfacción marital, de modo que a mayor satisfacción marital menor burnout en las personas e inversamente, a mayor burnout menor satisfacción marital. Por otra parte, Pines (1996) considera importante tener en cuenta el riesgo de burnout para actuar estableciendo acciones para corregir o desactivar el problema de pareja que haya aparecido. De hecho, Nejatian et al. (2021) consideran que la satisfacción marital predice el burnout de pareja, por lo que consideran que se ha de intervenir para amortiguar el riesgo de pérdida de satisfacción marital a través de programas que aborden cuestiones de relación de pareja. Recogemos esta propuesta de estos autores, para seguir adelante con nuestro estudio.

Es por ello por lo que en este estudio nos proponemos investigar en qué medida los programas de mantenimiento de vida de pareja pueden ser un factor de protección para el desarrollo de burnout en las parejas, y, por ende, en la mejora de la satisfacción marital.

CAPITULO 4. PROGRAMAS DE MANTENIMIENTO DE LA VIDA DE PAREJA

La importancia que tiene la vida de pareja, las dificultades y riesgos por los que muchas veces pasa y el alto índice de separaciones y divorcios, aumenta en muchos países e instituciones la necesidad urgente de generar más ayuda y seguridad a las parejas tanto de novios como de matrimonios ya constituidos. Esta ayuda puede dirigirse a relaciones encaminadas a un compromiso formal de pareja, o a instancias públicas o privadas que desean generar una cultura de ayuda, apoyo y formación sólida a favor de la vida conyugal. Según Larson (2004) entre el 80 % y el 90% de las parejas que se divorcian no han consultado con un terapeuta acerca de sus problemas de pareja y, sin embargo, dos tercios de las parejas reportan mejoras en su satisfacción marital como resultado de la terapia. La necesidad de ayuda para las parejas es la que ha podido generar, en los últimos años, una proliferación significativa de programas de prevención y de mantenimiento a favor de la vida de pareja. Y es uno de los motivos que está presente en nuestra investigación.

El interés por la prevención de los problemas psicológicos crece, ofreciendo esperanza; además de la prevención que tiene que ver con la salud mental, la prevención también incluye esfuerzos en el área educacional (Cummings, Faircloth, Mitchell, Cummings, y Schermerhorn, 2008) para ayudar a las parejas a formar y sostener relaciones y matrimonios saludables (Hawkins, Blanchard, Baldwin, y Fawcett, 2008). Christensen y Heavey (1999) reportan que las intervenciones de prevención producen satisfacción en la relación y cambios a corto plazo pero que hay poca evidencia del efecto de la prevención a largo plazo. No obstante, Stanley, Blumberg y Markman, (1999) son de la idea de que, aunque no es siempre posible ayudar a las parejas antes de que les lleguen las crisis, la

prevención es mejor que la intervención que se requiere después de que se ha producido el daño. Olson y Olson (1999) establecen cuatro características importantes para un trabajo preventivo efectivo: identificar los factores que tienen que ver con el éxito marital; atender a las parejas en las variables críticas; fomentar el *feedback* y ejercicios que ayuden a las parejas a tratar las áreas problemáticas; y ofrecer a las parejas ejercicios para crear habilidades de comunicación y de resolución de conflictos.

Junto a los programas de prevención encontramos programas o tratamientos de mantenimiento de la vida de pareja. Diferentes autores ponen el énfasis en diferentes variables como piezas clave para sostener la pareja y amortiguar su desgaste. Dew y Bradford Wilcox (2013) hablan de la generosidad en el matrimonio como un tipo de conducta de mantenimiento de la relación y Weigel y Ballard-Reish (1999) al hablar de conductas de mantenimiento de la relación - tales como intimidad, compañerismo, semejanza, comunicación, intimidad sexual y equidad - indican que éstas son las que funcionan para preservar las relaciones que van hacia adelante, que se usan más frecuentemente en los primeros años del matrimonio, que decaen hacia los años intermedios y que vuelven a aparecer en matrimonios más largos. Stafford y Canary (1991), al preguntarse cómo las parejas puedan mantener su relación dentro del desgaste y de las exigencias del día a día, abogan por estrategias de mantenimiento que reparen, sostengan y hagan posible vivir la relación como ellos desean.

Los programas y políticas de mantenimiento de la vida de pareja van en aumento². No obstante, es necesario analizar y evaluar la eficacia de los programas ya existentes así

² Blanchard, Hawkins, Baldwin & Fawcett, 2009; Bodenmann & Shantinath, 2004; Bodenmann, Charvoz, Cina & Widmer, 2001; Burchard et al., 2003; Caroll & Doherty, 2003; Cavedo & Guerney, 1999; Cummings et al., 2008; Hahlweg & Markman, 1998; Halford, Moore, Wilson, Farrugia & Dyer, 2004; Halford, Senders & Behrens, 2001; Hook, Worthington, Hook, Miller & Davis, 2011; Kaiser, Hahlweg, Fehm-Wolfsdorf & Groth, 1998; Larson, Watter, Galbraith, Holma & Stahmann, 2007; Ridley & Sladeczek, 1992; Schilling,

como ofrecer nuevas herramientas o programas que aumenten el abanico de posibles ayudas al mantenimiento de la vida de pareja.

Por otro lado, hay algunos autores que no tienen mucha fe en el trabajo de mantenimiento; bien porque los valores con relación a la vida de pareja cambian con mucha rapidez o porque se dan muchos procesos macrosociológicos que igualmente les afectan (Iglesias de Ussel et al., 2009).

Revisaremos a continuación los principales programas de mantenimiento de vida de pareja desarrollados hasta el momento.

4.1. Análisis de los principales programas de mantenimiento de vida de pareja

Conviene destacar el trabajo de Pérez Testor et al. (2010) quienes realizan un metaanálisis de 19 programas de prevención cuya misión sería reducir los porcentajes de divorcio y de rupturas conyugales, basándose a su vez en la clasificación de Cusinato sobre los niveles de prevención (primaria, secundaria y terciaria).

“El primer programa de prevención prematrimonial fue desarrollado en el Merrill-Palmer Institute en 1932, pero no fue hasta 1970 cuando este tipo de programas fueron más comunes” (Carroll y Doherty, como se citó en Pérez Testor et al., 2010, p. 18). En los programas que menciona Pérez Testor los más antiguos son los de Calvo (1975) y Mace (1974) y los más recientes los de Murat y Fekret (2007) y Cummings et al. (2008).

Baucom, Burnett, Allen & Reglan, 2003; Schulz, 2006; Stanley, 2001; Stanley et al., 1999; Stanley, Markman, St. Peters & Leber, 1995; Weigel & Ballard-Reisch, 1999; Worthington, Hight, Ripley, Perrone, Kurusu, & Jones, 1997.

A partir de este citado metaanálisis, nosotros hemos realizado una síntesis esquemática, organizando estos programas atendiendo a cinco variables fundamentales: los objetivos de cada programa, la metodología que siguen, los tiempos de desarrollo de los programas, la población a la que se dirigen y la efectividad que reportan

4.1.1. Objetivos

Los objetivos de estos programas para las parejas cubren un abanico muy amplio y, en ocasiones, repetido:

- Ayudar a las parejas a ser menos vulnerables a factores de riesgo (Bodenmann, 1997; Dinkmeyer y Carlson, 1986; Stanley et al., 1999).
- Potenciar factores protectores como el compromiso, la amistad, la diversión y la sensualidad (Stanley et al., 1999).
- Mejorar habilidades comunicativas (Calvo, 1975; Cavedo y Guerney, 1999; Halford et al., 2004; McCullough, 1997; Miller, Nunnally y Warckman, 1976; Murat y Fikret, 2007; Worthington, 1998).
- Mejorar su ajuste matrimonial y su satisfacción conyugal (Cavedo y Guerney, 1999; Gordon y Durana, 1999; Hendrix y Hunt, 1999; Mace, 1974; McCullough, 1997; Miller et al., 1976; Murat y Fikret, 2007; Parrot y Parrot, 2011; Worthington et al., 1997; Worthington, 1998).
- Promover habilidades para la resolución de problemas (Cavedo y Gueerney, 1999)
- Mejorar el autoconocimiento (Gordon y Durana, 1999).

4.1.2. Enfoque teórico y metodología de trabajo

Es muy amplio también el espectro metodológico que acompaña a los programas. Predomina en varios autores un método o posicionamiento ecléctico en el trabajo con las parejas. No obstante, vamos a tratar de ubicarlos en sus diferentes enfoques teóricos:

- *Programas desarrollados bajo el paradigma cognitivo-conductual:* dentro de un enfoque cognitivo conductual se encuentran la propuesta de Stanley et al., (1999) con el programa PREP que es uno de los que ha alcanzado mayor popularidad y generalización; Gordon y Durana (1999), Noval (1996), Halford et al., (2004), que administra también el PREP; Cavedo y Guerney (1999) quienes enseñan nueve habilidades de apoyo, modelaje y refuerzo positivo y Bodenmann (1997) que trabaja la prevención del malestar en la pareja; Gordon y Durana (1999) y Cummings et al. (2008) los cuales trabajan habilidades afectivas; Murat y Fikert (2007), quienes informan sobre habilidades comunicativas y resolución de conflictos, a través de *role-playing* sobre experiencias reales y encargan tareas para la casa.
- *Programas desarrollados bajo el paradigma humanista y de counseling matrimonial:* Mace (1974) desarrolla una variedad de actividades y propuestas basados en el método experimental y en los procesos de grupo, basado en su experiencia profesional de counseling de parejas; L'Abate y Weinstein (1987) quienes desarrollan una variedad de programas de Enriquecimiento Estructurado (Structured Enrichment, SE), en los que a través de tres o más lecciones de cinco o seis ejercicios y con tareas para la casa, se va fortaleciendo la calidad de la escucha y la interacción en la pareja.

- *Programas basados en el psicoanálisis:* Dinkmeyer y Carlson (1986) se apoyan en la teoría de Adler y se centran en la comunicación. Hendrix y Hunt (1999) trabajan desde un programa de origen psicoanalítico, partiendo de la base de que la elección de pareja busca inconscientemente completar tareas pendientes de la infancia.
- *Programas de corte ecléctico:* Worthington et al., (1997), que desarrollan un programa empíricamente validado; Markey, Micheletto y Becker (1985) que dan una batería de instrumentos para hacer un autodiagnóstico de la pareja en áreas de crecimiento, intimidad, compatibilidad, comunión y empeño, desarrollando el programa FOCCUS (Facilitating Open Couple Communication, Understanding and Study); Knutson & Olson PREPARE
- *Programas de corte religioso, con enfoque psicoeducativo:* Calvo (1975) quien promueve la escucha y la atención del otro a través de los Encuentros Matrimoniales; Sarger y Sarger (2005), que en un encuadre cristiano promueven a través de su programa la generación de confianza y el amor trascendental; Parrot y Parrot (2011) desarrollan el SYMBIS (Saving Your Marriage Before It Starts), dirigido a preparar la vida matrimonial a través de siete cuestiones para trabajar en pareja, dirigidas a acrecentar la permanencia, la intimidad y la satisfacción a lo largo de la vida marital.

4.1.3. *Tiempos de los programas*

Los tiempos que se dedican a la aplicación de los diferentes programas van desde muy breves (Olson y Olson, 1999) a programas largos o programas intensivos (Calvo, 1975; Cavedo y Guerney, 1999 Stanley et al., 1999). En función de los tiempos y frecuencias que han utilizado, los hemos clasificado del siguiente modo:

- *Programas por sesiones cada cierto tiempo*: en este grupo estarían los programas que se desarrollan en formatos de varias sesiones cada cierto tiempo, siendo dichas sesiones de una o dos horas de duración, normalmente con frecuencia semanal. Así, Olson y Olson (1999) llevan a cabo 4 sesiones de una hora; Cummings et al. (2008) 4 sesiones, una cada semana, de dos a dos horas y media cada una; Noval (1996) 5 sesiones semanales de dos horas cada una; Worthington et al. (1997) 5 sesiones de una hora; McCullough (1997) 5 sesiones de grupo, de dos horas cada una, o una consulta individual de nueve sesiones en tres semanas; Stanley et al., (1999) 6 sesiones de dos horas cada una; Cavedo y Guerny (1999), Dinkmeyer y Carlson (1986), Murat y Fikret (2007) y Parrot y Parrot (2011) llevan a cabo de 8 a 10 sesiones semanales; Bodenmann (1997) desarrolla el programa más extenso, dedicando 18 sesiones.

- *Programas autoaplicados*: Halford et al. (2004) ofrecen un video y un manual, y un psicólogo hace un seguimiento a través de llamadas telefónicas.

- *Programas intensivos*: estos programas se caracterizan por ofrecer una formación intensa de varias horas durante uno o varios días: Stanley et al. (1999) lo desarrollan en un solo día; Cavedo y Guerny (1999) y Stanley et al. (1999) en un fin de semana; y Calvo (1975) también en un fin de semana, pero de muchas horas cada día (44 horas en total).

4.1.4. *Público al que se dirigen*

El público a quien se dirigen los programas puede ser de parejas antes del matrimonio (Calvo, 1975; Cavedo y Guerny, 1999; Stanley et al., 1999; Olson y Olson, 1999); de parejas después del matrimonio (Cavedo y Guerny, 1999; Stanley et al., 1999; Olson y Olson,

1999); de parejas con problemas o no (Cavedo y Guerney, 1999); todo tipo de parejas (Calvo, 1975; Gordon, 1999).

4.1.5. Efectividad de los programas

De la mayoría de los programas la certificación científica de su validez es escasa. Se tiene constancia científica de la efectividad de algunos de ellos;

- Con los Programas PREP se mantiene la satisfacción durante los tres primeros años y hasta a los cinco solamente en los hombres. A los cinco años del programa el divorcio y la separación han disminuido significativamente. Sin embargo, a los 12 años del programa las tasas de divorcio entre el grupo tratado y el grupo de control no han mostrado diferencias significativas (Pérez Testor et al., 2010).
- Brock y Joannjing (1983) y Ross, Baker y Guerney (1985) afirman que a lo largo de los años numerosos estudios han demostrado la eficacia del programa RE.
- Los Programas CCET demuestran su eficacia hasta 5 años después (Pérez Testor et al., 2010).
- Con los Programas PAIRS la mayoría de los participantes (76%) al cabo de 6 meses todavía mostraban mejoras substanciales en relación con la intimidad de la pareja (Pérez Testor et al., 2010).
- Con los Programas CC, 3 meses después de realizado el programa las parejas que lo habían hecho presentaban puntuaciones significativamente más altas que las parejas que no lo habían realizado (Pérez Testor et al., 2010).

A partir del metaanálisis de Pérez Testor et al. (2010) y de todos los programas revisados, consideramos especialmente relevantes cinco de ellos, atendiendo al hecho de que

son los programas más referenciados y desarrollados en la literatura científica y en la práctica clínica, a que son los que más evidencian eficacia en el tiempo, así como por ser los programas que se desarrollan con más tiempo y sesiones, lo que pudiera generar un buen porcentaje de esa mayor eficacia. En la

Tabla 1 se ofrece una síntesis de estos cinco programas de mantenimiento de la vida de pareja.

Tabla 1. Descripción de los programas PREP, RE, CCET, PAIRS y CC.

	PREP Renick,Blumberg y Markman, (1992)	RE Guerney (1991)	CCET Bodenmann, (1997)	PAIRS Gordon y Durana (1999)	CC Murat y Fikret (2007)
OBJETIVO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a manejar los riesgos. 2. Desarrollar el compromiso, la amistad, la diversión y la sensualidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia de sí mismas. 2. Fomentar la empatía y la intimidad. 3. Conseguir una comunicación adecuada y eficaz. 4.Promover habilidades de resolución de problemas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a mejorar la comunicación, la resolución de problemas, la gestión del estrés y el vivir juntos. 2. Fomentar la lealtad y los límites familiares. 3. Adelantarse a prevenir el malestar de la pareja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar su autoconocimiento y tengan relaciones íntimas placenteras. 2. Cultivar la comunicación, la resolución de conflictos, la alfabetización emocional, el manejo de las diferencias, el trato con las familias de origen, la sexualidad y sensualidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar los niveles de ajuste matrimonial 2. Mejorar las habilidades comunicacionales. 3. Mejorar sus conductas.
METODO	Cognitivo-conductual.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyo. 2. Modelaje. 3. Refuerzo positivo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teoría del estrés. 2. El afrontamiento. 3. Cambio social. 	Enseñar habilidades afectivas, cognitivas y de comportamiento	Enfoque ecléctico: <ol style="list-style-type: none"> 1. Proporcionar información sobre habilidades comunicativas y de resolución de conflictos. 2. Escenificar “role-playing” basados en experiencias reales. 3. Tareas para casa.

Continuación Tabla 1. Descripción de los programas PREP, RE, CCET, PAIRS y CC.

	PREP Renick,Blumberg y Markman, (1992)	RE Guerny (1991)	CCET Bodenmann, (1997)	PAIRS Gordon y Durana (1999)	CC Murat y Fikret (2007)
TIEMPO (Duración del Programa)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seis sesiones de 2 horas cada una. 2. Un solo día. 3. Un fin de semana. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fines de semana, o 2. varias sesiones a la semana. 	18 horas de trabajo altamente estructurado.		10 sesiones de hora y media cada una.
EFICACIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejora el manejo de conflictos y las habilidades de comunicación. 2. Se mantiene la satisfacción durante los tres primeros años y hasta a los cinco solamente en los hombres. 3. Disminuye a los cinco años el divorcio y la separación. 4. Se mantienen a los 12 años las tasas de divorcio entre el grupo tratado y el grupo de control. 	A lo largo de los años numerosos estudios han demostrado la eficacia de este programa (Brock y Joannjing, 1983; Ross et al., 1985).	Se demuestra su eficacia hasta 5 años después.	La mayoría de los participantes (76%), al cabo de 6 meses, todavía mostraban mejoras substanciales en relación a la intimidad de la pareja.(Pérez Testor et al., 2010).	3 meses después de realizado el programa las parejas que lo habían hecho presentaban puntuaciones significativamente más altas que las parejas que no lo habían realizado. Se demostraba que el programa podía tener un efecto positivo en los niveles de ajuste matrimonial para poder mejorar las habilidades comunicativas y modificar conductas a largo plazo.

Continuación Tabla 1. Descripción de los programas PREP, RE, CCET, PAIRS y CC.

	PREP Renick,Blumberg y Markman, (1992)	RE Guerny (1991)	CCET Bodenmann, (1997)	PAIRS Gordon y Durana (1999)	CC Murat y Fikret (2007)
TEMAS TRATADOS EN CADA PROGRAMA	<p>1. Reducir factores de riesgo en las parejas:</p> <p>1.1.Mejorar la comunicación;</p> <p>1.2 Enseñar estrategias para el manejo de conflictos.</p> <p>2. Generar factores de protección:</p> <p>2.1.Reforzar el conocimiento y las elecciones que reflejen compromiso, y</p> <p>2.2.Reforzar lazos positivos con la diversión, la amistad y la sensualidad.</p> <p>3. Detectar posibles problemas en el futuro.</p> <p>4. Hacer diferencias de género.</p> <p>5. Valorar la estructura de reglas y límites.</p> <p>6. Trabajar las influencias de las familias de origen.</p> <p>7. Perdonar.</p> <p>8. Preservar la diversión, la amistad y la sensualidad.</p> <p>9.Favorecer relaciones positivas en la pareja.(Halford,Markman, Kline y Stanley, 2003; Pérez Testor, 2010; Stanley et al., 1999)</p>	<p>1.Enseñar 9 habilidades estructuradas: Empatía, expresividad, discusión versus negociación, problemas versus resolución de conflictos, facilitación, el propio cambio, el cambio del otro, la generalización de transferencia y el mantenimiento. (Pérez Testor, 2010).</p> <p>2.Presentar una síntesis de los elementos más importantes de la <i>psicoterapia psicodinámica</i>- la importancia del inconsciente y el poder de los mecanismos de defensa -, <i>conductual</i>- buscar los objetivos y conocer el poder de los impulsos para manejar lo que se activa cuando las personas buscan un objetivo-, <i>humanista</i>- conocer que los mecanismos de defensa se disparan cuando la persona ve amenazado su auto-concepto y valorar la importancia de la aceptación, el respeto y la empatía interpersonal. (Cavedo y Guerny, 1999)</p>	<p>Trabajar temas de:</p> <p>1. Estrés.</p> <p>2. Afrontamiento.</p> <p>3. Comunicación conyugal.</p> <p>4. Resolución de problemas.</p> <p>5. Justicia y equidad.</p> <p>6. Fomenten la empatía y la intimidad. (Bodenmann et al., 2001).</p>	<p>Enseñar habilidades:</p> <p>1. Afectivas.</p> <p>2.De comportamiento</p> <p>3. Cognitivas.</p> <p>Todo ello para establecer una relación íntima y sana con la pareja y al mismo tiempo reconocer y validar las diferencias individuales.</p> <p>Se trabaja también:</p> <p>1. La comunicación</p> <p>2. La resolución de conflictos.</p> <p>3. La alfabetización emocional.</p> <p>4. Las diferencias individuales.</p> <p>5. Las influencias de las familias de origen.</p> <p>6. La sensualidad y sexualidad.</p> <p>7 El desarrollo de expectativas consensuadas. (Pérez Testor et al., 2010)</p>	<p>1. Proporcionar información sobre habilidades comunicativas y resolución de conflictos.</p> <p>2. Escenificar <i>role-playing</i> basados en experiencias reales. (Murat y Fekret, 2007; Pérez Testor et al., 2010).</p>

4.2. Programas de mantenimiento de vida de pareja y satisfacción marital

Asistimos en muchas culturas al avance de los cuidados y programas a favor de la vida marital que tratan de mejorar la satisfacción en la pareja. Son diversos los efectos positivos de un nivel de satisfacción marital descritos a partir de diferentes investigaciones. Algunos estudios señalan el impacto del ajuste marital en la salud mental y la salud física (Armenta-Hurtarte et al., 2012; Tapia y Poulsen, 2009). Estos últimos autores lo relacionan con mayor longevidad y con buen funcionamiento familiar (Tapia y Poulsen, 2009).

Weigel y Ballard-Reisch (1999) revisan cómo funcionan las conductas de mantenimiento de la relación actual que vive la pareja. Observan que las parejas casadas presentan una etapa, generalmente a los comienzos de la relación, donde se utilizan conductas de mantenimiento, pero estas conductas se debilitan en la etapa media de la relación, volviendo a repuntar en etapas posteriores. Consideran que, aunque las conductas de mantenimiento varíen durante el tiempo, es muy importante que se sigan utilizando para fomentar una percepción positiva del matrimonio.

Halford, Moore, Wilson, Farrugia y Dyer (2004) evalúan el programa Couple CARE, un programa de seis unidades a realizar una cada semana, centrado en la autorregulación de la relación, la satisfacción y estabilidad, y la comunicación. La satisfacción de los participantes con el programa fue alta, casi el máximo de puntaje. La aplicación del Couple CARE produjo la mejoría predicha en la autorregulación de la relación pero solamente en las mujeres, aumentando la satisfacción y la estabilidad en la relación, aunque el tamaño del efecto en la estabilidad fue muy pequeño. La comunicación negativa tampoco la redujo Couple CARE. Los resultados obtenidos en esta investigación no fueron de tanto beneficio como esperaban los autores porque, como ellos mismos indican, los

participantes de su muestra, antes de comenzar este estudio, no tenían conductas de abandono o de afecto negativo o de conflicto. El programa incrementó la estabilidad y la satisfacción de la relación y contribuyó a la autorregulación de la relación.

Alqashan (2008) se pregunta si un programa de enriquecimiento del matrimonio puede incrementar la satisfacción marital y la comunicación marital. Tras la aplicación del programa se observaron diferencias significativas en los resultados en cuanto a la satisfacción marital entre el grupo experimental y el control. Se dan también diferencias al interior de cada grupo, de modo que los varones aparecían más satisfechos que las mujeres. En este estudio se encontró que el programa de enriquecimiento del matrimonio tuvo un efecto altamente positivo en la comunicación y en el ajuste marital.

O'Halloran (2013), investiga cuánto impacta en la satisfacción marital de una población de bajos ingresos económicos la aplicación de un programa de mantenimiento de vida de pareja. Los participantes reportan mejoras significativas en su satisfacción marital. El programa consiguió mejoras en cuanto a la resolución de problemas tras realizar un entrenamiento en habilidades de comunicación; mejoró también la comunicación afectiva, así como el malestar general y los desacuerdos económicos. Los resultados indicaron también que los cambios en la satisfacción marital a lo largo del tiempo no diferían entre hombres y mujeres y que la etnicidad tampoco afectaba a los resultados.

Hosseisnkhanzadeh, (2013) desarrolla un programa de habilidades para la vida (toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación efectiva, habilidades interpersonales, autoconocimiento, empatía, manejo de las emociones y manejo del estrés), tratando de evaluar cuánto influye en la satisfacción

marital este entrenamiento en las habilidades para la vida. Los resultados obtenidos indican que el entrenamiento en habilidades para la vida es efectivo para la satisfacción marital.

Los resultados que acabamos de señalar muestran también consistencia con resultados conseguidos en otros estudios que cita el autor como el de Yaclin (2007) que encuentra que los programas que mejoran la comunicación en la pareja tienen efecto beneficioso en el ajuste marital; o los estudios de Stanly y Mockerman (2003), Johnson y Cohen (2005), Gottman (2004), que muestran que el entrenamiento en habilidades de comunicación y en resolución de problemas son de gran ayuda para trabajar el estrés marital, el control de conflictos y la satisfacción marital.

Halford y Bodenman (2013) evalúan la eficacia de los programas de educación relacional (Couple Relationship Education, ER) para conseguir su objetivo de ayudar a las parejas a mantener una relación satisfactoria. Estos programas promueven una sana relación en la pareja y previenen el malestar futuro en la relación. En su estudio los autores revisan 17 estudios publicados que evalúan diversos programas de educación de pareja y que presentan seguimiento de al menos 1 año, de los cuales 14 estudios encontraron que este tipo de programas ayudaron a mantener la satisfacción de la relación con un efecto desde pequeño a moderado y grande. Revisiones anteriores demuestran que estos programas aumentan positivamente la comunicación de la pareja y la satisfacción de la relación en parejas menos satisfechas a corto plazo (hasta 6 meses después del programa). En revisiones actuales los datos indican que los programas de educación relacional mejoran el mantenimiento de la satisfacción de la relación durante algunos años en al menos algunas parejas de alto riesgo.

Vera (2010) le da mucha importancia al ajuste marital por la valoración que los miembros de la pareja tienen de su relación, centrándose fundamentalmente en las variables

recogidas por Spanier al valorar el Ajuste diádico: consenso, satisfacción, cohesión y expresión afectiva. Cubrir esos cuatro componentes le exigirá a la pareja procesos continuos de atención a todas las tareas que su vida de pareja les demande.

En el Caribe Holandés, Francisca y Rodríguez Gómez (2020) obtienen también mejoras en la satisfacción marital al aplicar un Programa de educación marital basado en competencias y encuadrado en el ajuste al contexto cultural.

CAPITULO 5. ESTUDIO EMPÍRICO

5.1. Objetivos de esta investigación

El objetivo primordial de esta investigación consiste en observar si se dan mejoras y en qué medida, en el nivel de satisfacción marital a partir de la aplicación del Programa que se ha elaborado sobre el Mantenimiento de la Vida de Pareja, centrado en el desarrollo de tres grandes áreas de la relación de pareja : mejora y saneamiento de impactos culturales vividos anteriormente en el ámbito de la vida de pareja; mejora y enriquecimiento de la comunicación entre los cónyuges; y mejora y enriquecimiento de la vida afectiva y sexual vivida por los cónyuges.

El segundo objetivo consiste en observar en qué medida pueden afectar el *burnout* marital y el *burnout* laboral sobre los posibles logros o mejoras obtenidos en la satisfacción marital de las parejas como fruto del Programa de Mantenimiento que se les ha aplicado.

De acuerdo con estos dos objetivos planteados, hemos creado cinco hipótesis para medir si los resultados obtenidos cubren y en qué medida los objetivos apuntados.

5.2. Hipótesis

Primera hipótesis: existe una relación significativa entre los niveles de quemazón que se producen en la vida de la pareja y la satisfacción marital, de modo que a menor quemazón en la vida de la pareja mayor es su nivel de satisfacción marital.

Segunda hipótesis: la aplicación de un programa de mantenimiento de la vida de pareja mejora significativamente la satisfacción marital. Las personas que realicen el programa tendrán una mejora en la satisfacción marital.

Tercera hipótesis: la aplicación de un programa de mantenimiento de la vida de pareja reduce significativamente los niveles de “quemazón” o burnout de pareja experimentado por ambos cónyuges.

Cuarta hipótesis: el *burnout* marital actúa como variable moduladora entre la aplicación del Programa de Mantenimiento de vida de pareja y el incremento de la satisfacción marital, de modo que a mayor burnout marital se reducen las mejoras de la satisfacción marital obtenidas en la pareja a través de la aplicación del Programa de Mantenimiento de Marquínez.

Quinta hipótesis: el *burnout* laboral actúa como variable moduladora entre la aplicación del Programa de Mantenimiento de vida de pareja y el incremento de la satisfacción marital, de modo que a mayor burnout laboral se reducen las mejoras de la satisfacción marital obtenidas en la pareja a través de la aplicación del Programa de Mantenimiento de Marquínez.

5.3. Método

El diseño fue cuasi-experimental con un grupo de tratamiento y un grupo de lista de espera, dado que no hubo verdadera aleatorización, sino que según iban anotándose las parejas se formaban grupos, experimental o de lista de espera, en función del momento en el que llegaban. Recurrimos a esta modalidad debido a la dificultad de la obtención de parejas para este estudio. La dificultad surgía: de la voluntad o no de las posibles parejas para asistir a este programa; de conciliar los tiempos de los dos miembros de la pareja para participar en el programa; de no poder contar de inicio con las fechas exactas de las actividades del programa hasta no contar con la seguridad de tener las parejas tanto para el grupo

experimental como para el grupo de control; y de los inconvenientes que arrastró la pandemia COVID-19 para elaborar el calendario.

Este estudio cuenta con el Dictamen positivo del Comité de Ética de la Universidad Pontificia Comillas.

5.3.1. Participantes

Se llevó a cabo un muestreo incidental. Para obtener la muestra, recurrimos a la selección de parejas residentes en las ciudades de Madrid, Ávila y Valladolid, muchas de ellas padres de alumnos de diferentes centros educativos con los que contamos para su reclutamiento. La utilización de este recurso no conlleva el análisis de la institución educativa ni de ninguna función de los padres de las parejas seleccionadas en dichas instituciones.

120 personas (60 parejas heterosexuales) participaron en la investigación. Un total de 52 parejas dijeron ser matrimonio (86.7%), 2 parejas de hecho, 2 parejas de novios, 2 dijeron ser otros modelos de pareja.

Las parejas llevaban juntas desde un mínimo de 1,5 años, a un máximo de 37 años (12.9 años de media, $dt=8.1$). La edad media de los participantes fue de 44.4 años ($dt=7.8$), variando de un mínimo de 27 a 64 años.

Un total de 25 personas (20.8%) revelaron haber tenido matrimonios previos, de las cuales, sólo 3 personas indican que en dicho matrimonio tuvieron hijos. Nadie presentaba más de un matrimonio anterior al actual.

Con respecto al número de hijos, 26 personas informaron de tener un hijo con su actual pareja (20.8%), 52 personas tienen dos³ hijos (43.3%), 20 personas 3 hijos (16.7%), 4 personas 4 hijos (3.3%), 16 personas sin hijos (13.3%). Ninguno indicó que tenían hijos adoptivos.

Una persona indicó no haber concluido los estudios primarios (.8%), 5 poseen el graduado escolar (4.2%), 11 han terminado bachillerato (9.2%), 22 diplomados/as (18.3%), 67 licenciatura (55.8%) y un total de 8 un doctorado (6,7%). Respecto a la profesión, las profesiones más habituales son: 13 profesores, 10 funcionarios, 10 ingenieros, 9 médicos, 6 consultores/as, 4 administrativos, 4 empresarios, 4 maestros, 3 informáticos. Sólo 2 personas indicaron ser “amas de casa”, 2 arquitectos, 2 comerciales.

5.3.2. Medidas

Para las variables de **Información sociodemográfica** se entregó un cuestionario *ad hoc* a los participantes (Anexo 1) en el que se preguntaba por la provincia, el sexo, la edad, el tipo de relación o compromiso de convivencia actual, el número de años de noviazgo, el número de años de matrimonio, si el matrimonio es civil o/y religioso, si ha tenido otros matrimonios, el número de hijos, nivel de estudios, profesión, si ha hecho algún programa dirigido a fortalecer la vida de pareja y las motivaciones para participar en el Programa.

La **satisfacción marital** se ha medido a través de:

- *MSI-R (Inventario de Satisfacción Marital-Revisado)* (Snyder, 2008). Como ya se presentó anteriormente, el MSI-R es uno de los cuestionarios más utilizados en clínica para

³ 1 persona dice tener 12 hijos, pero es un error, porque su pareja dijo tener 2 hijos (pareja 51). En 3 parejas se suple el valor perdido de un miembro por el valor del otro.

evaluar la satisfacción marital y se encuentra validado en población española. Tal como ya se ha señalado, la fiabilidad (alfa de Cronbach) promedio en previos estudios es de 0,82 (variando de 0,70 a 0,93; Snyder, 2008); en la presente investigación el índice de consistencia fue adecuado en la mayoría de las medidas y momentos (ver

Tabla 4. Correlaciones, medias y desviaciones típicas de las medidas en el momento inicial

	MSS	CBMS	PSC	TTO	AFC	FAM	SEX	GDS	DSC	CCR	FIN	AGG	Burnout Laboral		
													DegS	CIN	EFICa
MSS	1	-,849**	-,431**	-,437**	-,429**	,074	-,165	-,445**	,187	-,072	,169	,150	-,119	-,272**	,229*
CBMS	-,849**	1	,425**	,355**	,372**	-,090	,088	,427**	-,138	,080	-,091	-,113	,251**	,359**	-,103
PSC	-,431**	,425**	1	,554**	,738**	-,134	,406**	,726**	,202*	,354**	,261**	,340**	,032	,123	,007
TTO	-,437**	,355**	,554**	1	,642**	-,029	,272**	,610**	,005	,269**	,234*	,160	-,074	,012	-,010
AFC	-,429**	,372**	,738**	,642**	1	-,042	,422**	,786**	,338**	,458**	,415**	,330**	,020	,102	,040
FAM	,074	-,090	-,134	-,029	-,042	1	-,051	-,014	,103	,174	,117	-,036	,070	-,120	,033
SEX	-,165	,088	,406**	,272**	,422**	-,051	1	,306**	-,032	,126	,143	,179	-,083	-,099	-,074
GDS	-,445**	,427**	,726**	,610**	,786**	-,014	,306**	1	,524**	,568**	,502**	,509**	,109	,179	,033
DSC	,187	-,138	,202*	,005	,338**	,103	-,032	,524**	1	,505**	,720**	,703**	,146	,099	,105
CCR	-,072	,080	,354**	,269**	,458**	,174	,126	,568**	,505**	1	,499**	,466**	,071	,095	,100
FIN	,169	-,091	,261**	,234*	,415**	,117	,143	,502**	,720**	,499**	1	,699**	,124	,033	,201*
AGG	,150	-,113	,340**	,160	,330**	-,036	,179	,509**	,703**	,466**	,699**	1	,067	,023	,125
Desgaste emocional	-,119	,251**	,032	-,074	,020	,070	-,083	,109	,146	,071	,124	,067	1	,446**	,301**
Cinismo	-,272**	,359**	,123	,012	,102	-,120	-,099	,179	,099	,095	,033	,023	,446**	1	,077
Eficacia profesional	,229*	-,103	,007	-,010	,040	,033	-,074	,033	,105	,100	,201*	,125	,301**	,077	1
Media	3,50	2,59	10,72	5,21	6,64	4,58	6,29	10,60	4,48	4,83	3,99	3,70	2,64	2,10	4,10
Desv. típica	0,66	1,32	5,33	2,59	4,28	2,35	3,22	6,95	2,40	1,64	3,77	3,34	1,27	1,22	0,86

Ansiedad Global (GDS), Falta de Comunicación Afectiva (AFC), Incomunicación para Solución de Problemas (PSC), Agresión (AGG), Falta de Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por Finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes Familiares de Enfermedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR). MSS: Marital Satisfaction Scale; CBMS: Couple Burnout Measure Short Form; DegS: Desgaste Emocional, CIN: Cinismo; EFICa: Falta de Eficacia Profesional.

Tabla 5), aunque no alcanzó valores suficientes en la subescala CCR. Al realizar este estudio, se deseaba que los resultados derivados pudieran iluminar la práctica aplicada de profesionales de la terapia de pareja para la prevención y la intervención, razón por la que se seleccionó esta escala, dada su amplia utilización en el ámbito clínico y terapéutico.

En nuestra investigación utilizamos la Adaptación Española (Moreno-Jiménez, Rodríguez Carvajal y Escobar, 2001) del MBI-GS (Maslach Burnout Inventory; General Survey; Maslach et al., 1996). Se trata de tres escalas de 16 ítems, cinco sobre Desgaste Emocional, cinco sobre Cinismo y seis sobre Eficacia Profesional. Los índices de consistencia de las escalas son altos y varían entre alfa .85 y alfa .89 siendo la escala de Desgaste Emocional la de mayor fiabilidad con un alfa de .89.

- *MSS (Marital Satisfaction Scale)* (Roach et al., 1981). De acuerdo con Villanueva (2009) Roach (1981) define la satisfacción marital como una actitud favorable del cónyuge hacia su propio matrimonio y para ello busca que se den cambios a favor de la satisfacción en la relación y que dichos cambios se vean claramente reflejados. Este instrumento mide coexistencia y no causalidad. Se trata de una escala unidimensional que consta de 48 ítems, 26 ítems para evaluar una actitud favorable y 22 ítems para evaluar una actitud menos favorable. La puntuación más elevada indica mayor satisfacción marital. El alpha de Cronbach presenta elevados índices de consistencia interna (una fiabilidad de 0,97 en la versión chilena, Tapias y Poulsen, 2009). En la presente investigación el índice de consistencia fue elevado, superior a 0,9 en los diferentes momentos de medida (ver Tabla 4).

- *CBMS (Couple Burnout Measure Short Form)* (Pines et al., 2011). Este cuestionario mide el nivel de burnout de pareja, entendido como la sensación de agotamiento, decepción y desmotivación emocional y cognitiva que pueden experimentar las personas en sus

relaciones de pareja. Se trata de una escala unidimensional que consta de 10 ítems; a mayor puntuación, mayor burnout. Pines (1996) expone que, en la mayoría de las investigaciones realizadas, la consistencia interna de esta escala es bastante alta. El alfa de Cronbach que aporta oscila entre 0,91 y 0,93. No existe adaptación española de esta prueba, de modo que se llevará a cabo una adaptación por el procedimiento de doble traducción, que será un primer paso para llevar a cabo más adelante la validación en población española. En la presente investigación los índices de consistencia fueron adecuados, variando entre 0,734 y 0,899 (ver Tabla 4).

- *MBI-GS (Maslach Burnout Inventory; General Survey)* (Maslach, Jackson y Leiter, 1996 adaptación española de Moreno-Jiménez et al., 2001, que realizan una reelaboración teórica y operacional del burnout aplicado a profesiones no asistenciales). Este cuestionario mide burnout laboral, y está constituido por tres subescalas: Desgaste emocional; Cinismo (actitud de indiferencia, devaluación y distanciamiento ante el propio trabajo) y Eficacia profesional. Se trata de un cuestionario de 16 ítems con respuestas del tipo Likert de 7 puntos, desde 0 (nunca) hasta 6 (cada día). A mayor puntuación, mayor burnout. Los índices de consistencia de las tres escalas fueron elevados en la adaptación española de Moreno-Jiménez et al. (2001), oscilando el alfa entre 0,84 y 0,89 y presentan resultados muy semejantes a los estudios originales. En la presente investigación el índice de consistencia fue elevado, superior a 0,9 en los diferentes momentos de medida (ver Tabla 4).

5.3.3. Procedimiento

Para la obtención de la muestra se contactó con los posibles participantes mediante bola de nieve a través de conocidos y pacientes del investigador en Madrid; a través de la

dirección de un centro educativo en Ávila; y a través de varias asociaciones de padres de alumnos de diferentes centros educativos en Valladolid. A todas las parejas interesadas se les pidió su aprobación y autorización para llevar a cabo la investigación mediante una sesión informativa presencial con todos los participantes donde se explicó el programa, la logística y el calendario de las intervenciones ulteriores y, seguidamente, se ofreció un tiempo de preguntas y respuestas sobre todo lo expuesto. Se explicitó su derecho a retirarse de la investigación en el momento que desearan, sin ninguna consecuencia.

Las parejas, recibieron el tratamiento o lista de espera, según fueron contactando.

Se realizaron 8 intervenciones grupales, según se muestra la Tabla 2:

Tabla 2. Intervenciones grupales y tipificación de cada grupo

	Número de parejas	Observaciones
Grupo 1	4	Tratamiento
Grupo 2	7	Lista espera*
Grupo 3	4	Tratamiento
Grupo 4	3	Lista espera
Grupo 5	5	Tratamiento
Grupo 6	10	Lista de espera
Grupo 7	16	Tratamiento
Grupo 8	11	Lista de espera

** se pierden los datos post tratamiento y seguimiento*

Tal como se observa en la Tabla 2, un total de 4 grupos (29 parejas) recibieron el tratamiento y 4 grupos (31 parejas) estuvieron en lista de espera, de las cuales todas recibieron posteriormente el tratamiento (aunque de 7 de ellas, las correspondientes al grupo 2, se perdieron las medidas posteriores a la intervención, por un fallo en la recogida de las mismas).

Los grupos de parejas que recibieron la intervención recibieron las medidas de satisfacción y burnout antes de la intervención (medidas pre), inmediatamente al acabar el tercer y último módulo (medidas post) y a los 3 meses de la intervención (seguimiento). Los grupos que estaban en lista de espera recibieron medidas pre y post en los mismos momentos temporales que su grupo tratamiento (grupos 1-2, 3-4, 5-6, 7-8). Los grupos 7 y 8 fueron evaluados en octubre de 2020, y la medida post se recogió en noviembre de 2020, ya en el transcurso de la pandemia.

5.3.4. Programa de mantenimiento de la vida de pareja de Marquínez (2002)

Los participantes en este estudio recibieron el *Programa de Mantenimiento de la Vida de Pareja de Marquínez*, basado en su experiencia clínica de trabajo con parejas, cuyo objetivo principal es ofrecer entrenamiento sobre diferentes aspectos de la vida de pareja para lograr que su nivel de satisfacción marital se conserve e incluso aumente.

El Programa consta de tres Módulos de 15 horas de duración cada uno. El tiempo en la exposición del tema se reparte entre exposición del facilitador, en dinámicas o trabajos prácticos, y en intervenciones individuales o grupales de los participantes (Anexo 1). En el primer Módulo se revisa y trabaja el impacto de la Cultura sobre cada pareja. En el segundo Módulo se revisa y trabaja la Comunicación sobre cada pareja. Y en el tercer Módulo se revisa y trabaja cómo impacta la vida afectiva y sexual sobre cada pareja.

El programa fue administrado a lo largo de tres fines de semana. A cada Grupo Experimental se le aplicaron tres Programas de Mantenimiento de la Vida de Pareja y cuatro cuestionarios de evaluación de resultados al terminar el tercer Programa de Mantenimiento y a los tres meses siguientes. Tanto al Grupo Experimental como al Grupo Control se les

administró un cuestionario Pre cuantitativo al comienzo de todo el Programa, un segundo al terminar el Programa y un tercero a los tres meses siguientes (Tabla 3). No se recogieron medidas de seguimiento de los grupos en lista de espera, pues se empezaba inmediatamente con ellos la intervención.

Tabla 3. Fases de la investigación

FASES	MOMENTO	QUÉ SE REALIZA
1	Antes de empezar el módulo 1	Pre Cuantitativo para GE y GC. Se ofrece a GE el Taller CULTURA SOBRE LA VIDA DE PAREJA .
2	Antes de empezar el módulo 2	Cuestionario “ad hoc” para evaluar el efecto del MODULO 1. Se ofrece a GE el Taller LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA .
3	Antes de empezar módulo 3	Cuestionario “ad hoc” para evaluar el efecto del MODULO 2. Se ofrece a GE el Taller VIDA AFECTIVA Y SEXUAL DE LA PAREJA .
4	Después de aplicar módulo 3	Cuestionario “ad hoc” para evaluar el efecto del MODULO 3. Post-Cuantitativo para GE y GC.
5	3 meses después de aplicar módulo 3	Post-Cuantitativo para GE y GC.

GE= Grupo Experimental, GC=Grupo de Control

La razón de la selección de los temas escogidos para cada Módulo viene avalada por ser los aspectos más recogidos en la investigación sobre variables de funcionamiento de pareja relacionadas con la satisfacción marital, como veremos a continuación. Además, esta selección de temas para cada módulo también se apoya en la propia experiencia clínica de este investigador en el trabajo con parejas desde hace más de veinte años, siendo el número

de parejas atendidas en estos programas a lo largo del tiempo señalado superior a dos mil parejas repartidas en más de doscientos cincuenta Talleres. A continuación, presentamos el análisis de los temas que se han trabajado con los participantes en esta investigación, así como el programa concreto desarrollado en cada uno de los tres módulos que lo componen.

- **Módulo 1: el impacto de la Cultura** sobre la satisfacción marital de cada pareja (Bryant et al., 2008; Celenk y Van de Vijver, 2013; St. Vil 2014; Armenta-Hurtarte et al., 2012; Yelsma y Athappilly, 1988; Hollist et al., 2007; Yasan y Gürgen, 2009).

La noción de lo que es real, bueno, conveniente, incluso la propia descripción de la naturaleza viene determinado por el momento histórico y cultural. Este elemento determina la importancia y el significado otorgados a los patrones de relación social, pero también a los patrones económicos, religiosos, políticos, así como a la percepción de hombres y mujeres sobre sí mismos. (Martínez, 2011; Stange Spinola, 2017). En la vivencia de pareja, tal como recogen Miller (2014) y Hernandez (2011) “los estereotipos, creencias y mitos sobre las relaciones amorosas y sobre la pareja, ejercen una influencia importante tanto en la selección de la pareja como en la estructura de la relación” (p. 41). Por ello, el programa de mantenimiento de vida de pareja ofrecido para la realización de este estudio ha centrado el primer Módulo en la Cultura de cada miembro de la pareja.

- a. *Exposición del facilitador o profesor del Módulo* sobre nociones generales acerca de la cultura y de su importancia para cada ser humano. En dicha exposición no deberían faltar ideas como las que exponen Armenta-Hurtarte et al. (2014):

De acuerdo con la literatura, la cultura establece creencias, roles y comportamientos apropiados para interactuar con la pareja, que permiten o no la permanencia y

satisfacción de esta relación [...] El contexto cultural, en el cual se desarrolla la pareja, es un elemento importante para evaluar a la relación. Está compuesto por un conjunto de valores sociales existentes que son particulares de un lugar y momento determinado, responden a un ecosistema particular (Triandis,1994), [...] y conforman las creencias que los individuos tienen sobre las relaciones de pareja y su desarrollo, en el cual están asociados la interacción, el compromiso, las expectativas y los planes a futuro de la relación (Díaz-Loving, 1990; Honeycutt, Cantrill, Kelly y Lambkin, 1998).

b. Revisión del momento inicial de la relación y del momento existencial y psicológico que vivía entonces cada uno.

c. Revisión de las cargas culturales que aporta y vive cada miembro de la pareja cuando llega a encontrarse con su actual pareja: su nivel de estudios; sus valores; la composición de su familia; las experiencias de vida de pareja observadas en familiares, amigos, entorno social más cercano o en viajes realizados fuera de su lugar o de su país; lugar de origen y lugares donde ha vivido; sus gustos y aficiones; cómo conciben y entienden hoy, cada uno, la vida de pareja; si cada uno viene con un proyecto de pareja.

- Módulo 2: el impacto de la Comunicación sobre la satisfacción marital de cada pareja. (Burleson, 1997; Flores, 2011; Hernández Martínez, 2011; Hollist et al., 2007; June et al., 2013; Litzinger y Coop Gordon, 2005; Pérez Aranda y Carmona, 2006; Rehman et al., 2011).

a. Exposición del facilitador o profesor del Módulo sobre nociones generales acerca de la comunicación: la comunicación hacia fuera de la persona y consigo misma;

diferentes formas de comunicación externa; reglas de oro de la comunicación; las diferencias y su forma de manejarlas; patologías en la comunicación.

b. Ejercicios de los participantes sobre: la diferencia entre sentimiento y juicio; la diferencia entre lo obvio y lo supuesto; manejo de las diferencias. En estos ejercicios se da especial importancia a las diferencias en la pareja y al manejo que se haga de ellas. Armenta-Hurtarte (2012) indica que hombres y mujeres cuando se acercan a la experiencia de vivir en pareja pueden llevar una concepción y posicionamiento acerca de la satisfacción marital que sean muy diferentes entre ellos y, esas discrepancias pueden ser el origen de conflictos en la pareja. Trabajar desde los inicios de la relación el tema de las diferencias y su manejo es de gran importancia.

- **Módulo 3: el impacto de la vida afectiva y sexual** sobre la satisfacción marital (Acevedo et al., 2007; Armenta-Hurtarte et al., 2012; Burpe y Langer 2005; Celenk y Van de Vijver, 2013; Edalati, y Redzuan, 2010; Farnam et al., 2011; Harway y Pauwels 1999; Hernández Martínez, 2011; Holman, 2002; Iglesias de Ussel et al., 2009; Miller et al., 2014; Nichols, 2005; Pines, 1996; Sánchez Aragón y Díaz-Loving, 2003; Sokolski, 1999).

La relación afectiva y sexual es uno de los elementos centrales en la satisfacción de la pareja, ya que “poder comunicar los deseos sexuales y complacerse mutuamente conduce a un buen desarrollo de la afectividad. El atractivo físico, el contacto personal, las caricias, el conocimiento mutuo...pueden producir niveles altos de gratificación” (Villamizar, 2009, p. 5).

a. Exposición del facilitador o profesor del Módulo sobre nociones generales acerca de la sexualidad y de la vida afectiva: el efecto de la cultura sobre estos temas; revisar

cuestiones sobre salud y patología en el tratamiento de la sexualidad. Distinguir entre sexualidad como parte constitutiva del ser humano y la lectura o postura que se tome ante ella.

b. Acompañar a los participantes a revisar y trabajar los siguientes aspectos:

1. Clarificar y sanar experiencias que hayan afectado el desarrollo integral de la persona por la forma de concebir y de practicar – o silenciar- el sexo.
2. Evaluar cómo vivo mi vida afectiva y sexual hoy en día.
3. Discernir si me siento con fuerzas y vocación para sublimar y prescindir de una vida sexual genital.
4. Revisar si –por las múltiples razones que se puedan dar - he renunciado o abolido en mí el cultivo de la vida afectiva. Si es esta mi realidad: ¿a qué precio y con qué resultados la vivo?

5.3.5. Análisis de datos

Con el fin de comprobar la eficacia del tratamiento, se realizaron modelos lineales mixtos, con máxima verosimilitud restringida, con la pareja y el grupo como factores de agrupación de los sujetos (factores aleatorios) y el tipo de intervención (tratamiento vs. lista de espera) como factor de efectos fijos. Dado que las medidas estaban balanceadas, la variable dependiente fue la variable resultante de restar las medidas iniciales (pre) de las posteriores al tratamiento, obteniéndose así una medida de cambio en la satisfacción marital (medidas MSS y MSI-R) y burnout de pareja. Se obtuvieron también las correlaciones intraclase para la pareja y el grupo. La probabilidad de error se calcula a partir de los grados

de libertad basados en el método Satterthwaite (Keselman et al., 1999). Como análisis preliminar se explora también el efecto que tiene la aparición del confinamiento derivado de la pandemia (que sufrieron el grupo 7 y 8) en el impacto del tratamiento, introduciéndose el tiempo (0: pre-pandemia, 1: Post-pandemia) para explorar y controlar el efecto de dicha variable.

Con el fin de comprobar el cambio a lo largo del tiempo en las puntuaciones, se recogieron todas las puntuaciones pre, post y seguimiento de todas las parejas tras completar su tratamiento, aglutinando tanto los datos del grupo tratamiento, como del grupo que fue lista de espera cuando reciben el tratamiento. Se realizó un modelo lineal mixto con tiempo (pre, post y seguimiento) como factor fijo, y participante, pareja y grupo como factores aleatorios. El tamaño del efecto intragrupo se realizó empleando medias estimadas. Además, para contrastar la hipótesis de moderación del cambio en satisfacción en función del burnout inicial, se introdujeron como covariables las medidas de burnout de pareja y laboral en el momento pre, con el fin de explorar la interacción del burnout con el tiempo sobre el cambio en las medidas de satisfacción.

Se realizaron correlaciones bivariadas para explorar la relación entre las diferentes medidas. Los modelos lineales mixtos se realizaron con el paquete lme4 (Bates et al., 2015), de R v.4.1.0 (R Core Team, 2020). Por su parte, para los gráficos se ha utilizado Jamovi 1.6. (The jamovi Project, 2021).

5.4. Resultados

5.4.1. Análisis preliminares

No se observan diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de tratamiento y el de lista de espera en ninguna de las medidas (satisfacción marital o burnout de pareja, $p > 0,05$ en todos los casos, ver anexo 2).

En la Tabla 4 se presentan las correlaciones, medias y desviaciones típicas de las medidas en el momento inicial. Se observa una correlación muy alta y significativa entre la medida de satisfacción marital y el burnout de pareja ($r = 0,849$, $p < ,001$). En las

Tabla 4. Correlaciones, medias y desviaciones típicas de las medidas en el momento inicial

	MSS	CBMS	PSC	TTO	AFC	FAM	SEX	GDS	DSC	CCR	FIN	AGG	Burnout Laboral		
													DegS	CIN	EFICa
MSS	1	-,849**	-,431**	-,437**	-,429**	,074	-,165	-,445**	,187	-,072	,169	,150	-,119	-,272**	,229*
CBMS	-,849**	1	,425**	,355**	,372**	-,090	,088	,427**	-,138	,080	-,091	-,113	,251**	,359**	-,103
PSC	-,431**	,425**	1	,554**	,738**	-,134	,406**	,726**	,202*	,354**	,261**	,340**	,032	,123	,007
TTO	-,437**	,355**	,554**	1	,642**	-,029	,272**	,610**	,005	,269**	,234*	,160	-,074	,012	-,010
AFC	-,429**	,372**	,738**	,642**	1	-,042	,422**	,786**	,338**	,458**	,415**	,330**	,020	,102	,040
FAM	,074	-,090	-,134	-,029	-,042	1	-,051	-,014	,103	,174	,117	-,036	,070	-,120	,033
SEX	-,165	,088	,406**	,272**	,422**	-,051	1	,306**	-,032	,126	,143	,179	-,083	-,099	-,074
GDS	-,445**	,427**	,726**	,610**	,786**	-,014	,306**	1	,524**	,568**	,502**	,509**	,109	,179	,033
DSC	,187	-,138	,202*	,005	,338**	,103	-,032	,524**	1	,505**	,720**	,703**	,146	,099	,105
CCR	-,072	,080	,354**	,269**	,458**	,174	,126	,568**	,505**	1	,499**	,466**	,071	,095	,100
FIN	,169	-,091	,261**	,234*	,415**	,117	,143	,502**	,720**	,499**	1	,699**	,124	,033	,201*
AGG	,150	-,113	,340**	,160	,330**	-,036	,179	,509**	,703**	,466**	,699**	1	,067	,023	,125
Desgaste emocional	-,119	,251**	,032	-,074	,020	,070	-,083	,109	,146	,071	,124	,067	1	,446**	,301**
Cinismo	-,272**	,359**	,123	,012	,102	-,120	-,099	,179	,099	,095	,033	,023	,446**	1	,077
Eficacia profesional	,229*	-,103	,007	-,010	,040	,033	-,074	,033	,105	,100	,201*	,125	,301**	,077	1
Media	3,50	2,59	10,72	5,21	6,64	4,58	6,29	10,60	4,48	4,83	3,99	3,70	2,64	2,10	4,10
Desv. típica	0,66	1,32	5,33	2,59	4,28	2,35	3,22	6,95	2,40	1,64	3,77	3,34	1,27	1,22	0,86

Ansiedad Global (GDS), Falta de Comunicación Afectiva (AFC), Incomunicación para Solución de Problemas (PSC), Agresión (AGG), Falta de Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por Finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes Familiares de Enfermedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR). MSS: Marital Satisfaction Scale; CBMS: Couple Burnout Measure Short Form; DegS: Desgaste Emocional, CIN: Cinismo; EFICa: Falta de Eficacia Profesional.

Tabla 5 y Tabla 6 se muestra la fiabilidad de cada escala empleada en la investigación.

Tabla 4. Correlaciones, medias y desviaciones típicas de las medidas en el momento inicial

	MSS	CBMS	PSC	TTO	AFC	FAM	SEX	GDS	DSC	CCR	FIN	AGG	Burnout Laboral		
													DegS	CIN	EFICa
MSS	1	-,849**	-,431**	-,437**	-,429**	,074	-,165	-,445**	,187	-,072	,169	,150	-,119	-,272**	,229*
CBMS	-,849**	1	,425**	,355**	,372**	-,090	,088	,427**	-,138	,080	-,091	-,113	,251**	,359**	-,103
PSC	-,431**	,425**	1	,554**	,738**	-,134	,406**	,726**	,202*	,354**	,261**	,340**	,032	,123	,007
TTO	-,437**	,355**	,554**	1	,642**	-,029	,272**	,610**	,005	,269**	,234*	,160	-,074	,012	-,010
AFC	-,429**	,372**	,738**	,642**	1	-,042	,422**	,786**	,338**	,458**	,415**	,330**	,020	,102	,040
FAM	,074	-,090	-,134	-,029	-,042	1	-,051	-,014	,103	,174	,117	-,036	,070	-,120	,033
SEX	-,165	,088	,406**	,272**	,422**	-,051	1	,306**	-,032	,126	,143	,179	-,083	-,099	-,074
GDS	-,445**	,427**	,726**	,610**	,786**	-,014	,306**	1	,524**	,568**	,502**	,509**	,109	,179	,033
DSC	,187	-,138	,202*	,005	,338**	,103	-,032	,524**	1	,505**	,720**	,703**	,146	,099	,105
CCR	-,072	,080	,354**	,269**	,458**	,174	,126	,568**	,505**	1	,499**	,466**	,071	,095	,100
FIN	,169	-,091	,261**	,234*	,415**	,117	,143	,502**	,720**	,499**	1	,699**	,124	,033	,201*
AGG	,150	-,113	,340**	,160	,330**	-,036	,179	,509**	,703**	,466**	,699**	1	,067	,023	,125
Desgaste emocional	-,119	,251**	,032	-,074	,020	,070	-,083	,109	,146	,071	,124	,067	1	,446**	,301**
Cinismo	-,272**	,359**	,123	,012	,102	-,120	-,099	,179	,099	,095	,033	,023	,446**	1	,077
Eficacia profesional	,229*	-,103	,007	-,010	,040	,033	-,074	,033	,105	,100	,201*	,125	,301**	,077	1
Media	3,50	2,59	10,72	5,21	6,64	4,58	6,29	10,60	4,48	4,83	3,99	3,70	2,64	2,10	4,10
Desv. típica	0,66	1,32	5,33	2,59	4,28	2,35	3,22	6,95	2,40	1,64	3,77	3,34	1,27	1,22	0,86

Ansiedad Global (GDS), Falta de Comunicación Afectiva (AFC), Incomunicación para Solución de Problemas (PSC), Agresión (AGG), Falta de Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por Finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes Familiares de Enfermedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR). MSS: Marital Satisfaction Scale; CBMS: Couple Burnout Measure Short Form; DegS: Desgaste Emocional, CIN: Cinismo; EFICa: Falta de Eficacia Profesional.

Tabla 5. Alfa de Cronbach para cada subescala del MSI-R en cada medición (pre, post, seguimiento)

Subescala de MSI	pre	post	seguimiento
PSC	.861	.848	.918
TTO	.698	.760	.746
AFC	.880	.873	.909
FAM	.677	.712	.793
SEX	.750	.734	.803
GDS	.908	.941	.949
DSC	.663	.622	-.047
CCR	.121	.385	.038
FIN	.903	.900	.684
AGG	.890	.905	.740

Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR).

Tabla 6. Alfa de Cronbach para Satisfacción marital medida con el MSS, burnout en la pareja y burnout laboral en cada momento de medición (pre, post, seguimiento)

		pre	post	seguimiento
Satisfacción Marital	Total MSS	.954	.959	.969
MBI-GS	Burn out desgaste	.880	.897	.899
	Cinismo	.833	.828	.807
	Eficacia prof.	.734	.756	.783
Burnout pareja	(CBMS)	.937	.947	.969

MSS: Marital Satisfaction Scale, MBI-GS: Maslach Burnout Inventory; General Survey, CBMS: Couple Burnout Measure Short Form

5.4.2. Efectos del tratamiento

Se ha hallado una diferencia entre el grupo de tratamiento y lista de espera en los valores de la Satisfacción marital medida con el MSS ($F(1,51,0)=22,0$, $p<0,001$). El tamaño del efecto de las diferencias en el cambio en satisfacción entre los grupos de lista de espera e intervención es alto ($d=0,94$, ver Tabla 7).

Sin embargo, como puede observarse en la Tabla 7, no hemos encontrado efecto del tratamiento en los cambios del post-tratamiento respecto al pre, comparando el grupo de lista de espera con el grupo que recibe el tratamiento, en ninguna de las variables del MSI-R (tampoco se observa efecto de la pandemia ni interacción pandemia x tratamiento, $p > 0,05$ en todos los casos).

Con respecto al cambio en el burnout de pareja, se encuentra un efecto de tratamiento ($F(1,55)=4,25$, $p=,044$), mientras que no existe efecto de pandemia ($F(1,55)=1,15$, $p=,288$), o de interacción del tratamiento y la pandemia sobre el cambio en el burnout de pareja ($F(1,551)=,002$, $p=,967$). El tamaño del efecto de las diferencias en el cambio en el burnout de pareja entre los grupos de lista de espera e intervención es moderado ($d=0,40$).

Tabla 7. Modelo Lineales mixtos: Diferencia entre Lista de Espera e Intervención (programa de mantenimiento)

VD	Efecto	Est.	e.t.	95% Intervalo de confianza		gl	t	p	Tamaño efecto (med. estimadas)	
				Inf.	Sup.				d	95% IC
PSC	Inter.	-,45	,58	-1,59	,69	4,56	-,78	,475		
	LE-Int	,06	1,16	-2,22	2,33	4,56	,05	,963	,01	(-,037-,40)
TTO	Inter.	-,28	,47	-1,19	,64	4,75	-,59	,581		
	LE-Int	,54	,94	-1,30	2,37	4,75	,57	,593	,24	(-,14-,63)
AFC	Inter.	-,14	,34	-,81	,54	5,14	-,40	,707		
	LE-Int	-,31	,69	-1,65	1,04	5,14	-,45	,672	,13	(-,26-,52)
FAM	Inter.	,13	,15	-,16	,42	84,0	,90	,373		
	LE-Int	,31	,29	-,27	,88	84,0	1,05	,296	,23	(-,16-,62)
SEX	Inter.	,34	,25	-,14	,82	54,2	1,40	,166		
	LE-Int	,14	,49	-,82	1,10	54,2	,28	,783	,07	(-,32-,45)
GDS	Inter.	-,05	,79	-1,40	1,30	5,95	-,07	,945		
	LE-Int	,11	1,38	-2,59	2,82	5,95	,08	,936	,04	(-,35-,42)
DSC	Inter.	,24	,19	-,14	,62	25,9	1,22	,233		
	LE-Int	-,23	,39	-1,00	,53	25,9	-,60	,553	,15	(-,23-,54)
CCR	Inter.	-,09	,24	-,57	,39	5,91	-,37	,724		
	LE-Int	-,71	,49	-1,66	,24	5,91	-1,46	,195	,44	(,05-,83)
FIN	Inter.	-,10	,19	-,47	,26	4,85	-,56	,601		
	LE-Int	-,15	,37	-,88	,58	4,85	-,40	,707	,07	(-,28-,49)
AGG	Inter.	-,21	,18	-,57	,15	4,97	-1,15	,301		
	LE-Int	,34	,37	-,38	1,05	4,97	,92	,400	,26	(-,13-,65)
MSS	Inter.	150,0	1,97	146,15	153,9	51,0	76,28	<,001		
	LE-Int	-18,4	3,93	-26,14	-10,7	51,0	-4,69	<,001	,94	(,54-1,33)
Burn	Inter.	-0,23	0,08	-0,37	-0,08	55,0	-2,97	0,004		

LE-Int	0,31	0,15	0,02	0,61	55,0	2,06	0,04	,40	(,039–,769)
--------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-------------

Inter.: Intercepto; LE. Lista de Espera; Int: Intervención; Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR), MSS: Marital Satisfaction Scale, Burn: Burnout pareja

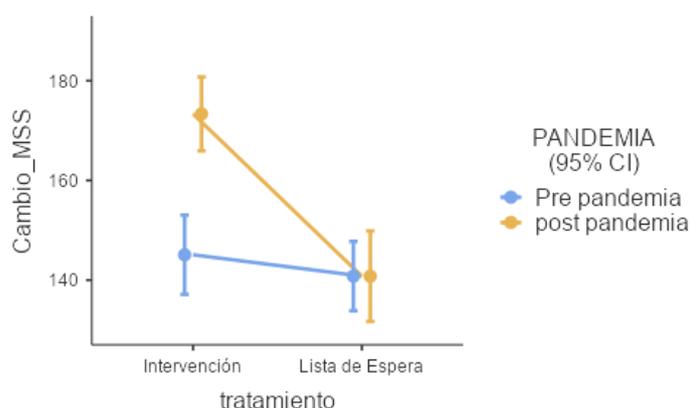
Tabla 8. Correlaciones Intraclase para las variables aleatorias (Pareja y Grupo)

VD	Factores aleatorios			Factores aleatorios			Residuo	
	pareja			grupo			dt	var
	dt	Var.	CCI	dt	Var.	CCI		
PSC	2,09	4,38	,289	,93	,87	,075	3,28	1,75
TTO	,76	,57	,148	1,13	1,27	,279	1,81	3,29
AFC	1,45	2,10	,417	,55	,30	,092	1,71	2,94
FAM	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	1,36	1,85
SEX	1,25	1,57	,381	<,001	<,001	<,001	1,60	2,55
GDS	1,31	1,70	,263	1,71	2,94	,381	2,18	4,77
DSC	0,67	,45	,172	<,001	<,001	<,001	1,47	2,16
CCR	<,001	<,001	<,001	,38	,14	,047	1,70	2,88
FIN	<,001	<,001	<,001	,27	,07	,034	1,44	2,07
AGG	<,001	<,001	<,001	,30	,09	,051	1,31	1,72
MSS	11,5	132	0,476	<,001	<,001	<,001	12,1	145
Burnout pareja	0,208	0,0434	0,0722	<,001	<,001	<,001	0,747	0,558

Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR), MSS: Marital Satisfaction Scale, Burnout pareja: CBMS

También hemos encontrado un efecto de pandemia ($F(1,51)=12,9$, $p<0,001$), o de interacción del tratamiento y la pandemia sobre el cambio en la satisfacción marital ($F(1,51)= 12,9$, $p<0,001$). En la Figura 1 se puede observar que el tratamiento ha generado especialmente buenos resultados en época de pandemia, mientras que en la lista de espera no se observan efectos de estar o no en pandemia.

Figura 1. Cambio en Satisfacción Marital (MSS), antes y después de la pandemia, en los grupos Intervención y Lista de Espera



Cambio_MSS (Cambio en Satisfacción Marital del pos respecto al pre)

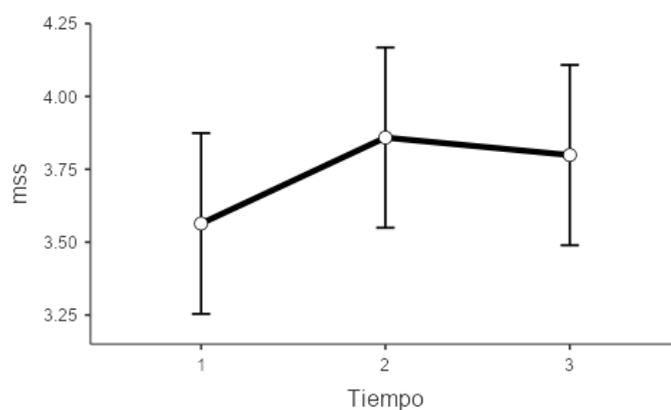
5.4.3. Efectos en el tiempo (pre-tratamiento, post-tratamiento y seguimiento)

Pasamos ahora a utilizar los datos de todos los grupos cuando han recibido el tratamiento (sumando al grupo experimental los datos de la lista de espera después de haber recibido el tratamiento).

Se encuentra un efecto del momento temporal en diversas subescalas de MSI-R (ver Tabla 9): Comunicación para la solución de problemas ($F(2,244)=30,4, p<,001$), Tiempo Juntos ($F(2,245)=15,2, p<,001$), Comunicación afectiva ($F(2,245)=23,0, p<,001$), Insatisfacción Sexual ($F(2,247)=7,42, p<,001$), Ansiedad Global ($F(2,246)=40,8, p<,001$), Insatisfacción Con Los Hijos ($F(2,231)=25,9, p<,001$), Conflictos Por La Crianza De Los Hijos ($F(2,228)=16,5, p<,001$), Desacuerdo por en las finanzas ($F(2,249)=29,2, p<,001$) y Agresión ($F(2,248)=30,1, p<,001$). En todos los casos el momento seguimiento es inferior que en momento pre. En la subescala Conflictos Por La Crianza De Los Hijos además, el momento post también es inferior al momento pre. La única escala que no cosecha diferencias es la escala Antecedentes familiares de ansiedad ($F(2,247)=,80, p=,453$).

Se encuentra un efecto del momento temporal en Satisfacción Marital ($F(2,193)=27,6$, $p<,001$), con tamaños de efecto moderados en el momento post ($d=,50$), y algo más pequeños en el seguimiento ($d=,37$). En la Figura 2 se puede observar esta evolución de las puntuaciones.

Figura 2. Puntuaciones en Satisfacción marital Antes, después de la Intervención y 3 meses después



MSS (Satisfacción Marital), Tiempo: 1 (pre), 2 (pos), 3 (seguimiento)

Respecto al burnout de pareja, se encuentra un efecto del momento temporal ($F(2,195)=9,28$, $p<,001$). Como puede observarse en la Tabla 9, tanto las puntuaciones del momento posterior al tratamiento como las del seguimiento a los 3 meses, revelan niveles inferiores en burnout de pareja, con tamaños de efecto pequeños tanto en el momento post ($d=,27$) como en el seguimiento ($d=,29$).

Tabla 9. Modelos lineales mixtos: Cambio de puntuaciones agrupando por participante, pareja y grupo, antes y después de la Intervención

VD	Efecto	Est.	e.t.	95% Intervalo de confianza		gl	t	p	Tamaño efecto Intra-grupo (medias estimadas)	
				Inf.	Sup.				d	95% IC
PSC	(Intercepto)	9,05	0,66	7,75	10,35	5,16	13,63	< ,001		
	Post-pre	-0,53	0,58	-1,67	0,61	245,68	-0,92	0,360	,10	(-,17-,04)
	Seg-Pre	-4,23	0,59	-5,38	-3,08	245,90	-7,217	< ,001	,79	(,51-1,07)
TTO	(Intercepto)	4,41	0,37	3,68	5,14	5,38	11,86	< ,001		
	Post-pre	-0,18	0,31	-0,78	0,42	247,48	-0,60	0,550	,07	(-,20-,34)
	Seg-Pre	-1,57	0,31	-2,18	-0,97	247,78	-5,09	< ,001	,60	(,32-,87)
AFC	(Intercepto)	5,80	0,62	4,59	7,01	6,28	9,42	< ,001		
	Post-pre	-0,29	0,44	-1,16	0,57	192,74	-0,67	0,504	,07	(-,20-,34)
	Seg-Pre	-2,91	0,45	-3,78	-2,03	194,60	-6,52	< ,001	,73	(,45-1,01)
FAM	(Intercepto)	4,46	0,26	3,95	4,96	6,75	17,31	< ,001		
	Post-pre	0,13	0,24	-0,35	0,61	194,47	0,53	0,598	-,05	(-,32-,22)
	Seg-Pre	-0,31	0,25	-0,79	0,18	195,01	-1,24	0,215	,12	(-,15-,39)
SEX	(Intercepto)	6,12	0,34	5,46	6,77	6,71	18,20	< ,001		
	Post-pre	-0,03	0,36	-0,74	0,67	197,26	-0,093	0,927	,01	(-,26-,28)
	Seg-Pre	-1,40	0,36	-2,11	-0,70	197,64	-3,901	< ,001	,43	(,16-,70)
GDS	(Intercepto)	9,26	1,44	6,44	12,08	6,09	6,43	< ,001		
	Post-pre	-0,58	0,67	-1,89	0,72	247,70	-0,88	0,381	,08	(-,20-,35)
	Seg-Pre	-5,51	0,67	-6,81	-4,20	247,79	-8,26	< ,001	,84	(,55-1,12)
DSC	(Intercepto)	4,16	0,59	3,02	5,31	6,04	7,11	< ,001		
	Post-pre	-0,04	0,24	-0,50	0,44	186,89	-0,14	0,888	,01	(-,27-,29)
	Seg-Pre	-1,56	0,24	-2,03	-1,09	186,89	-6,51	< ,001	,74	(,45-1,03)
CCR	(Intercepto)	4,37	0,34	3,69	5,04	6,12	12,69	< ,001		
	Post-pre	-0,45	0,22	-0,88	-0,01	230,68	-2,00	0,046	,22	(-,06-,51)
	Seg-Pre	-1,26	0,22	-1,70	-0,83	230,42	-5,67	< ,001	,73	(,44-1,02)
FIN	(Intercepto)	3,53	0,92	1,74	5,33	6,13	3,86	0,008		
	Post-pre	0,02	0,36	-0,69	0,73	251,02	0,06	0,953	,00	(-,27-,26)
	Seg-Pre	-2,43	0,36	-3,15	-1,72	251,89	-6,695	< ,001	,79	(,51-1,07)
AGG	(Intercepto)	3,13	0,83	1,51	4,76	6,07	3,78	0,009		
	Post-pre	0,19	0,33	-0,45	0,84	199,15	0,59	0,555	-,05	(-,32-,21)
	Seg-Pre	-2,23	0,33	-2,88	-1,58	200,88	-6,71	< ,001	,77	(,50-1,05)
MSS	(Intercepto)	3,74	0,12	3,51	3,97	4,29	32,40	< ,001		
	Post-pre	0,30	0,04	0,21	0,38	193,28	7,02	< ,001	,50	(,23-,78)
	Seg-Pre	0,24	0,04	0,15	0,32	193,28	5,60	< ,001	,37	(,10-,64)
Burn. pareja	(Intercepto)	2,25	0,19	1,88	2,63	3,72	11,82	< ,001		
	Post-pre	-0,34	0,10	-0,53	-0,15	195,92	-3,54	< ,001	,27	(,01-,55)
	Seg-Pre	-0,37	0,10	-0,56	-0,18	195,92	-3,88	< ,001	,29	(,02-,57)

MSS (Satisfacción Marital), Burn. Pareja (CBMS, Burnout de pareja), Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR)

5.4.4. Moderación del burnout inicial en el efecto de tratamiento en la satisfacción marital a lo largo del tiempo

Como se puede observar en la Tabla 10, el efecto de la interacción del burnout de pareja inicial con el tiempo sobre la mayoría de las medidas de satisfacción marital fue estadísticamente significativo. Sólo las variables Tiempo Juntos y Antecedentes familiares de ansiedad no recogieron este efecto de moderación del burnout de pareja inicial.

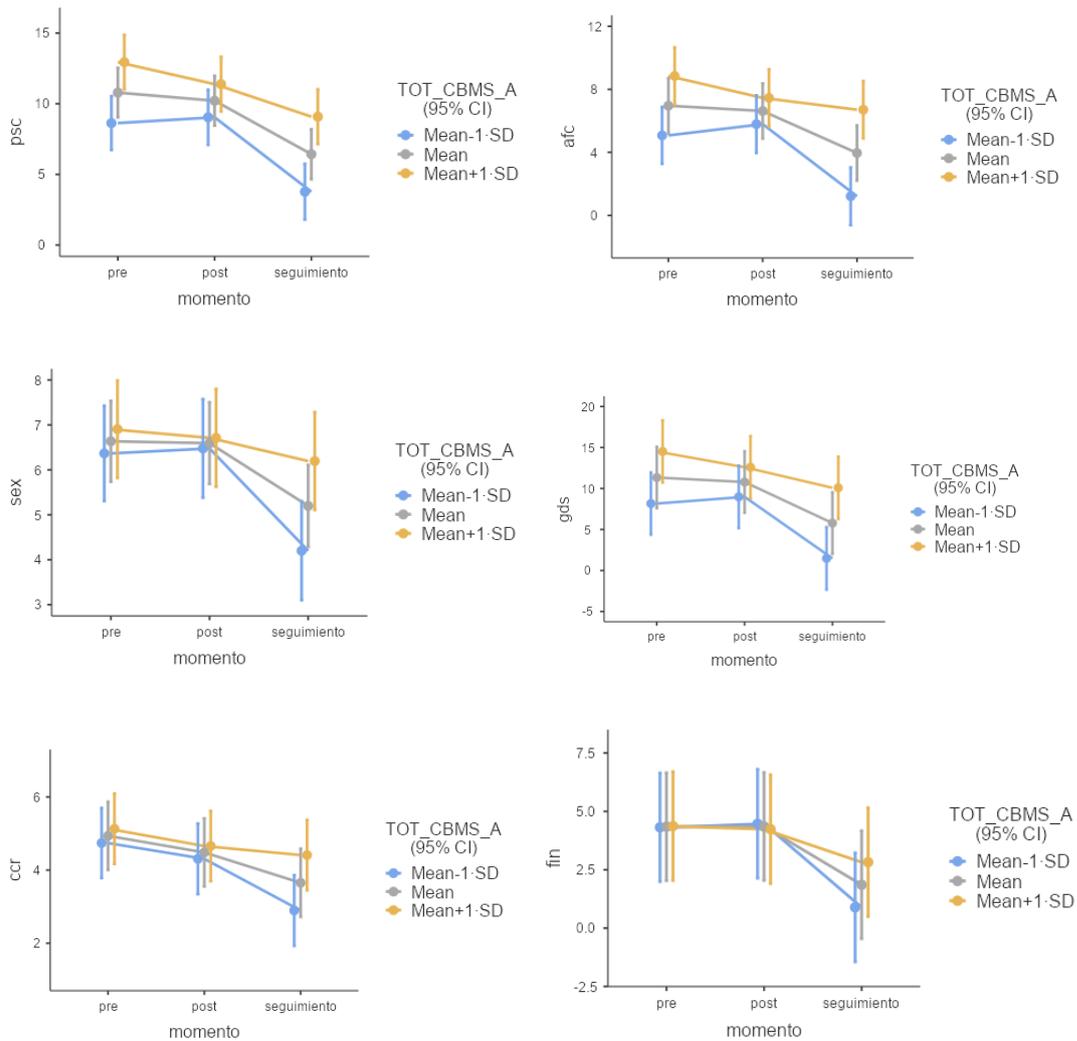
Tabla 10. Moderación de la Burnout de pareja inicial en cambios en satisfacción marital a lo largo del tiempo. Modelos lineales mixtos: Participante, Pareja y Grupo como factores aleatorios

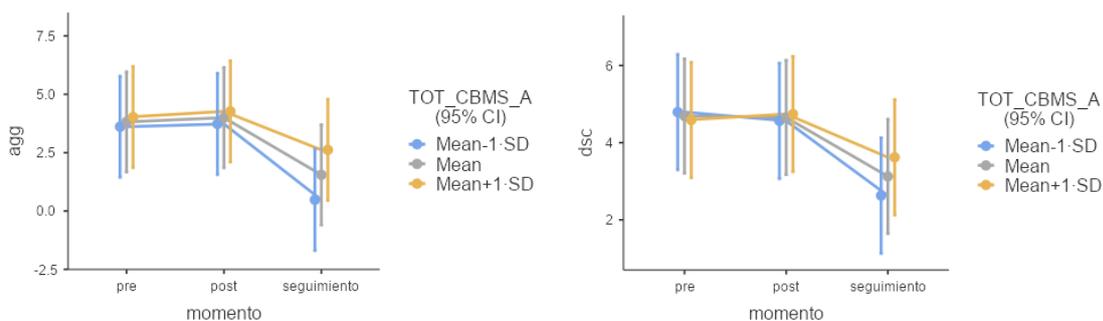
Variable Dependiente	Burnout pareja inicial x momento			momento	
	gl _{num} , gl _{den}	F	p	p Pos-pre	p Seg-pre
MSS total	2, 193,0	20,2	<,001	<,001	,012
PSC	2, 190,4	3,25	,041	,093	,396
TTO	2, 239	2,67	,072	-	-
AFC	2, 191,1	10,2	<,001	,012	,043
FAM	2, 188,9	,190	,827		
SEX	2, 191,8	3,46	,034	,664	,042
GDS	2, 237	7,26	<,001	,035	,085
DSC	2, 180	3,35	,037	,418	,012
CCR	2, 222,4	4,49	,012	,924	,011
FIN	2, 240,6	5,37	,005	,684	,009
AGG	2, 194,3	4,29	,015	,846	,009

MSS (Satisfacción Marital), CBMS (Burnout de pareja), Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR)

La moderación sobre todo se produjo en el cambio en el seguimiento (respecto al pre) en estas variables. Sólo en Ansiedad Global y Comunicación afectiva la moderación se registra también en el cambio en el momento post. En la Figura 3 se puede apreciar cómo la caída en los problemas de pareja se hace más pronunciada en el seguimiento para aquellas personas que parten de niveles de burnout de pareja inicial más bajo, tal y como se hipotetizaba.

Figura 3. Moderación de la Burnout de pareja inicial en el cambio de satisfacción marital (MSI-R)

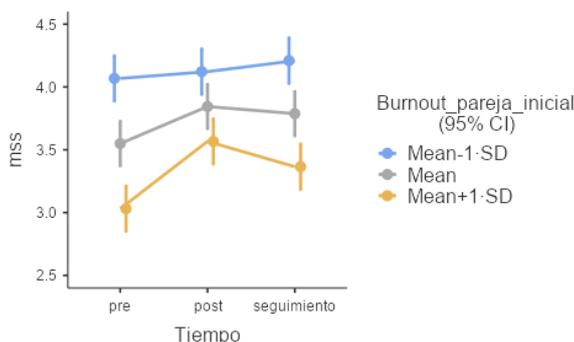




MSS (Satisfacción Marital), CBMS (Burnout de pareja), Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR), TOT_CBMS_A: Burnout de pareja inicial

Resulta interesante notar la moderación en la medida de Satisfacción Marital: aunque la mejora es mucho mayor en el grupo de mayor burnout, en el seguimiento cae más que los otros grupos con menor burnout de pareja (ver Figura 4).

Figura 4. Moderación de la Burnout de pareja inicial en el cambio de satisfacción marital (MSS)



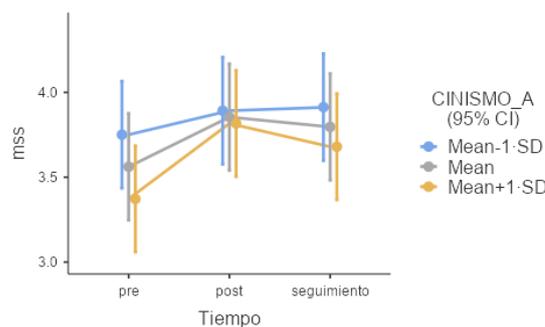
MSS (Satisfacción Marital), Burnout_pareja_inicial (CBMS, Burnout de pareja),

5.4.5. Moderación del burnout laboral inicial en el cambio de la satisfacción marital a lo largo del tiempo

Con respecto a la hipotetizada moderación de los cambios en Satisfacción Marital (MSS) a lo largo del tiempo por parte del burnout laboral inicial, sólo el cinismo ha presentado una moderación (ver Tabla 11), dado que el efecto de la interacción de cinismo

x momento sobre el cambio en MSS fue estadísticamente significativo ($F(2,192,4)= 6,95$, $p<,001$). El efecto es estadísticamente significativo entre el momento post y pre, en el que los 3 grupos tienen un cambio diferente en Satisfacción Marital, siendo más acentuado el cambio en la medida en que el cinismo era mayor ($p<,001$), como puede observarse en la Figura 5.

Figura 5. Moderación de la Burnout laboral (Cinismo) en el cambio de satisfacción marital (MSS)



MSS (Satisfacción Marital), CINISMO_A: Cinismo inicial (Burnout laboral)

Con respecto al MSI-R, ninguna variable de burnout laboral inicial moderó el efecto del tratamiento en la satisfacción a lo largo del tiempo, salvo la eficacia profesional, dado que el efecto de la interacción de eficacia profesional x momento sobre el cambio en Ansiedad Global fue estadísticamente significativo ($p=,032$).

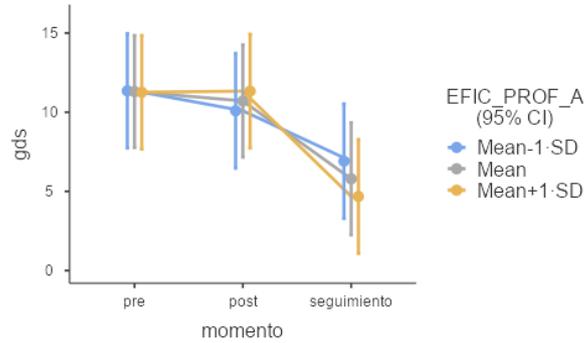
Tabla 11. Moderación del Burnout laboral inicial en cambios en satisfacción marital a lo largo del tiempo. Modelos lineales mixtos: Participante, Pareja y Grupo como factores aleatorios

Variable Dependiente	Desgaste emocional inicial x momento			Cinismo inicial x momento			Eficacia profes, inicial x momento		
	gl _{num} , gl _{den}	F	p	gl _{num} , gl _{den}	F	p	gl _{num} , gl _{den}	F	p
MSS total	2, 190,9	2,89	,058	2, 192,4	6,95	<,001	2, 190,1	,096	,385
PSC	2, 235	,15	,865	2, 238	,05	,949	2, 238	,47	,623
TTO	2, 239	,45	,638	2, 239	1,93	,147	2, 239	1,80	,168
AFC	2, 189,8	,11	,895	2, 193	,59	,558	2, 188,3	1,15	,318
FAM	2, 189,5	1,36	,259	2, 190,7	,55	,702	2, 188,9	,19	,831
SEX	2, 192	,78	,459	2, 193,2	,70	,498	2, 191,2	,06	,939
GDS	2, 239	2,55	,080	2, 239	1,62	,200	2, 240	3,51	,032
DSC	2, 180,2	,54	,585	2, 181,5	,49	,613	2, 179,1	1,21	,302
CCR	2, 220	,13	,878	2, 222	,50	,610	2, 220	2,05	,132
FIN	2, 244	,95	,387	2, 244	,28	,759	2, 242	2,36	,097
AGG	2, 194,2	2,92	,056	2, 195,5	,59	,553	2, 193,1	2,59	,677

Satisfacción marital (MSS), Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR).

En la Figura 6 se observa un efecto de moderación algo inesperado: mientras que las personas de mayor burnout en cuanto a su baja eficacia apenas presentan mejora en Ansiedad Global en el momento post, y los de menor burnout mejoran más en ese momento, el patrón es contrario en el seguimiento, dado que mejora más el grupo de burnout alto en ese momento.

Figura 6. Moderación de la Burnout laboral (Falta de Eficacia Profesional) en el cambio de satisfacción marital (Ansiedad Global)



Ansiedad Global (GDS), EFIC_PROF_A: Eficacia profesional inicial (Burnout laboral)

5.4.6. Moderación de variables sociodemográficas (sexo, duración de la pareja, número de hijos) en el cambio de la satisfacción marital y el burnout a lo largo del tiempo

- Efecto del sexo en satisfacción marital y en burnout de pareja:

En la Tabla 12 se muestran las medias estimadas para hombres y mujeres en los diferentes momentos (antes del programa, después y en el seguimiento), tanto en las medidas de satisfacción marital como en el burnout de pareja.

Tabla 12. Medias estimadas para hombres y mujeres en cada momento de medida (pre programa, pos y seguimiento)

	Varones			Mujeres		
	Pre	Pos	Seg.	Pre	Pos	Seg.
MSS	3.60	3.89	3.84	3.53	3.82	3.76
CSMS	2.34	2.11	2.06	2.64	2.19	2.18
PSC	10.56	9.97	6.65	10.73	10.24	6.17
TTO	5.12	4.89	2.80	4.88	4.74	4.01
AFC	6.47	6.34	3.30	7.26	6.80	4.59
FAM	4.92	5.13	4.26	4.11	4.15	4.16

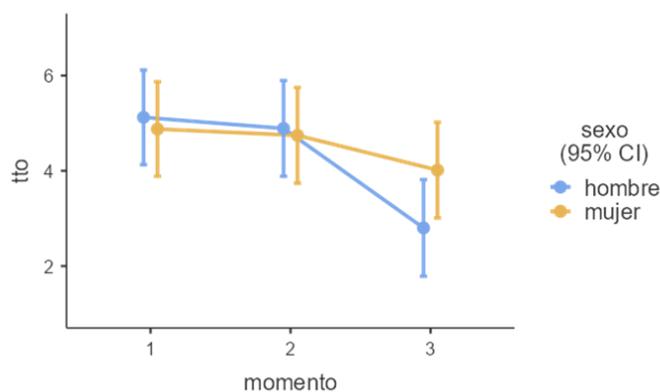
SEX	7.25	7.05	6.16	5.94	6.07	4.24
GDS	11.02	10.31	5.31	11.55	11.10	6.25
DSC	4.64	4.82	3.00	4.75	4.50	3.27
CCR	4.96	4.49	3.69	4.91	4.50	3.65
FIN	4.13	4.17	1.90	4.55	4.55	1.91
AGG	3.93	4.08	2.04	3.69	3.93	1.11

MSS (Satisfacción Marital), CBMS (Burnout de pareja), Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR)

No se encuentra efecto del sexo ($F(1,52)=1.45, p=.233$), ni interacción del sexo con el momento temporal ($F(2,193.5)=.007, p=.993$), en las puntuaciones de MSS a lo largo del tiempo. Tampoco se encuentra efecto del sexo, ni interacción del sexo con el momento temporal, en las puntuaciones de MSI-R a lo largo del tiempo ($p>.05$ en todos los casos), salvo en dos subescalas:

- Insatisfacción por Tiempo Juntos (TTO): los varones evolucionan mejor en el seguimiento, reduciendo más sus dificultades (en comparación con las mujeres), ($F(2,237)=3.53, p=.031$), ver Figura 7.

Figura 7. Cambio en Insatisfacción por Tiempo Juntos en hombres y mujeres



Tiempo Juntos (TTO)

- Insatisfacción Sexual (SEX): los varones manifiestan mayores dificultades o insatisfacción en esa área, independientemente del momento en el que se mida (pre, pos o seg) ($F(1,53.2)=11.44, p<.001$). Por último, no se encuentra efecto del sexo en los cambios en el burnout de pareja a lo largo del tiempo ($F(2,195.6)=.712, p=.492$).

- Efecto del tiempo de relación en la satisfacción marital y en burnout de pareja:

Se divide la muestra en tres grupos (según terciles) con el fin de comparar el tercio de participantes con parejas con menos tiempo de relación con el tercio de mayor tiempo de relación de pareja. En la Tabla 13 se muestran las medias estimadas para las parejas de menor tiempo de relación (5,9 años de media, $dt=1,98$) con aquellas de mayor duración (22,6 años de media, $dt=6,36$) en los diferentes momentos (antes del programa, después y en el seguimiento), tanto en las medidas de satisfacción marital como en el burnout de pareja.

Tabla 13. Medias estimadas para parejas de corto y largo tiempo de relación en cada momento de medida (pre programa, pos y seguimiento)

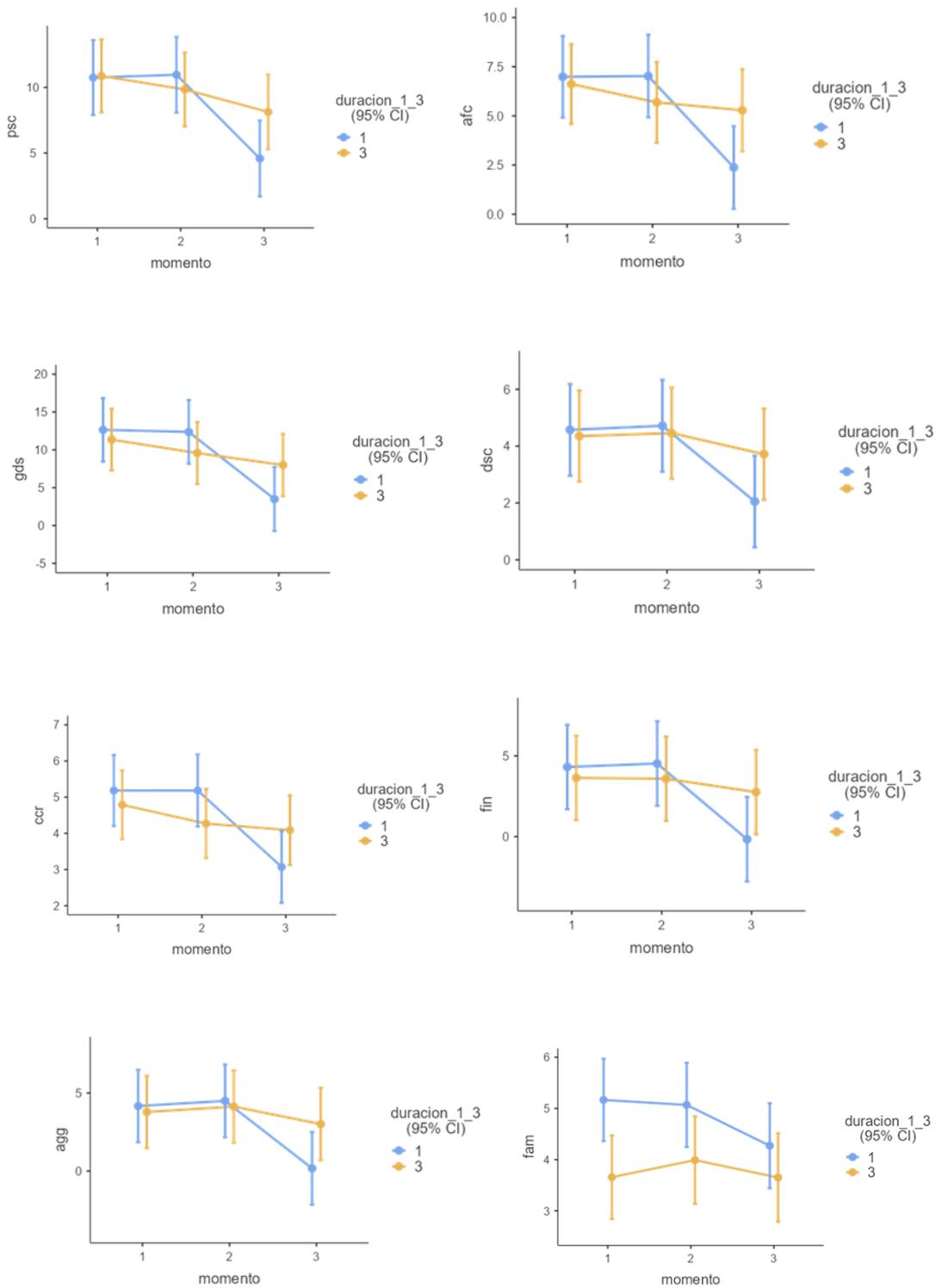
	Parejas de corta relación			Parejas de larga relación		
	Pre	Pos	Seg.	Pre	Pos	Seg.
MSS	3.70	3.94	4.00	3.41	3.87	3.68
CSMS	2.21	1.91	1.87	3.06	2.30	2.33
PSC	10.75	10.96	4.59	10.87	9.84	8.13
TTO	5.16	5.39	3.05	5.06	4.31	3.51
AFC	6.99	7.02	2.38	6.62	5.69	5.29
FAM	5.17	5.07	4.27	3.66	3.99	3.65
SEX	6.61	6.95	5.01	7.10	6.36	5.91
GDS	12.65	12.37	3.49	11.35	9.58	7.99
DSC	4.57	4.71	2.05	4.35	4.46	3.72
CCR	5.18	5.18	3.07	4.79	4.27	4.09
FIN	4.314	4.527	-0.160	3.641	3.584	2.759
AGG	4.170	4.498	0.174	3.789	4.132	3.011

MSS (Satisfacción Marital), CBMS (Burnout de pareja), Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX), Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR)

No se encuentra efecto de la duración de pareja en las puntuaciones de MSS ($F(1,30.6)=1.59, p=.217$), ni en los cambios de MSS a lo largo del tiempo, dado que tampoco hay un efecto de interacción duración x momento de la medida ($F(2,128.7)= 2.98, p=.054$).

Sin embargo, sí hay diversos efectos de interacción cuando se analizan las diferentes subescalas de MSI-R. En concreto hay interacción, mostrando mayores mejorías en el seguimiento en las parejas de menor tiempo de relación: en Comunicación para la solución de problemas ($F(2,160.6)= 5.46, p=.005$), Comunicación afectiva ($F(2,127.5)= 8.36, p<.001$), Ansiedad Global ($F(2,161.5)= 12.83, p<.001$), Insatisfacción con los hijos ($F(2,150)=8,75, p<.001$), Conflictos por la Crianza de los Hijos ($F(2,147.6)= 7.85, p<.001$), Desacuerdo en las finanzas ($F(2,164.1)= 13.06, p<.001$) y Agresión ($F(2,130.3)= 11.28, p<.001$). En la Figura 8 se muestran las puntuaciones para los grupos de menor y mayor tiempo de relación, observándose que en estas escalas del MSI-R las puntuaciones en el seguimiento son mejores (las dificultades percibidas en estas áreas son más bajas) en el grupo de menor tiempo de relación.

Figura 8. Cambios en satisfacción de pareja (MSI-R) a lo largo del tiempo según el tiempo de relación



Duración 1: Parejas de poco tiempo de relación (por debajo del primer tercil); Duración 3: Parejas de mucho tiempo de relación (tercer tercil). Momento 1, 2, 3: pre pos y seguimiento. Ansiedad Global (GDS), Comunicación afectiva (AFC), Comunicación para la solución de problemas (PSC), Agresión (AGG), Tiempo Juntos (TTO), Desacuerdo por en las finanzas (FIN), Insatisfacción Sexual (SEX),

Antecedentes familiares de ansiedad (FAM), Insatisfacción con los hijos (DSC) y Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR), Duración_1_3: 1, parejas de corto tiempo de relación, 3, parejas de largo tiempo de relación.

Por otra parte, aunque no hay interacción con el momento temporal, las parejas de menos duración muestran mayores dificultades en la dimensión FAM, independientemente de momento de medida (pre, post o seguimiento; $F(1,68.6)= 4.96, p= .029$).

No se encuentra efecto de la duración de pareja en los cambios en burnout de pareja a lo largo del tiempo. Haciendo dos grupos, según terciles, el tercio de menor duración y el tercio de mayor duración no difieren en sus valores en CBMS y tampoco hay interacción con el tiempo ($p>.05$).

- *Efecto del número de hijos en satisfacción marital y en burnout de pareja:*

Se divide la muestra en tres grupos (según terciles) con el fin de comparar el tercio de participantes con parejas con menos hijos con el tercio de mayor número de hijos. En la Tabla 14 se muestran las medias estimadas para las parejas con menor número de hijos (0,92 hijos de media, $dt=0,27$) con aquellas de mayor número de hijos (3,10 hijos de media, $dt=0,30$) en los diferentes momentos (antes del programa, después y en el seguimiento), tanto en las medidas de satisfacción marital como en el burnout de pareja.

Tabla 14. Medias estimadas para parejas de pocos vs. muchos hijos en cada momento de medida (pre programa, pos y seguimiento)

	Grupo de pocos hijos			Grupo de muchos hijos		
	Pre	Pos	Seg.	Pre	Pos	Seg.
MSS	3.70	3.94	4.00	3.41	3.87	3.68
CSMS	2.21	1.91	1.87	3.06	2.30	2.33
PSC	10.75	10.96	4.59	10.87	9.84	8.13
TTO	5.16	5.39	3.05	5.06	4.31	3.51
AFC	6.99	7.02	2.38	6.62	5.69	5.29
FAM	5.17	5.07	4.27	3.66	3.99	3.65

SEX	6.61	6.95	5.01	7.10	6.36	5.91
GDS	12.65	12.37	3.49	11.35	9.58	7.99
DSC	4.57	4.71	2.05	4.35	4.46	3.72
CCR	5.18	5.18	3.07	4.79	4.27	4.09
FIN	4.314	4.527	-0.160	3.641	3.584	2.759
AGG	4.170	4.498	0.174	3.789	4.132	3.011

Con respecto al número de hijos, no se encuentra interacción entre el número de hijos y el momento de medida para ninguna variable, ya sea MSS, MSI-R o CBMS ($p > .05$ para todos los casos).

CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A través de este estudio nos habíamos propuesto responder, en primer lugar, a la pregunta de hasta qué punto se observa mejora en la satisfacción marital y en el burnout de pareja cuando se participa en un Programa de mantenimiento de vida de pareja centrado en el trabajo sobre la historia personal y el impacto de la cultura familiar de origen, la mejora de la comunicación de pareja y el enriquecimiento de la vida afectiva y sexual. Además, deseábamos saber si el burnout marital y el laboral podrían moderar en la potencial mejoría de la satisfacción marital experimentada por los cónyuges al participar en el Programa de mantenimiento de vida de pareja.

A partir de estos objetivos, nos habíamos propuesto poner a prueba diversas hipótesis. Vamos a ir recorriendo los resultados obtenidos en relación con cada una de ellas.

6.1. Discusión sobre la relación entre la satisfacción marital y el burnout de pareja (hipótesis primera) y delimitación de ambos constructos

El primer aspecto que hemos querido explorar en este estudio es si **existe una relación significativa entre los niveles de Burnout que se producen en la pareja y la Satisfacción marital, de modo que a menor Burnout de pareja mayor será su nivel de Satisfacción marital.**

Tal como hemos visto en la tabla 4, la asociación entre la medida global de Satisfacción marital (medida con el MSS) y el burnout de pareja es muy elevada, lo que corrobora que a mayor satisfacción marital se da un menor burnout y viceversa. Cuando se utilizan las subescalas del MSI-R se encuentran asociaciones significativas de magnitud

moderada entre la Burnout de pareja y varias de ellas: Comunicación para solución de problemas, Tiempo Juntos, Comunicación afectiva, Ansiedad Global; pero esta asociación no se produce en otras subescalas: Antecedentes familiares de ansiedad, Insatisfacción Sexual, Insatisfacción con los hijos, Conflictos por la Crianza de los Hijos, Desacuerdo en las Desacuerdo en las finanzas, Agresión y Orientación de roles.

Cabría preguntarse si Satisfacción marital y Burnout o “quemazón” de pareja podrían ser considerados el mismo constructo latente, ya que los datos muestran una relación estadísticamente significativa entre los niveles de Burnout que se producen en la vida en pareja y la Satisfacción marital. Especialmente elevada ha sido esta relación cuando se utiliza una medida de satisfacción marital general, como es la escala MSS ($r=-0,849$).

El tamaño del efecto de las diferencias entre grupo de intervención y lista de espera es grande para la Satisfacción marital global (MSS, $d=0,94$), y moderado/bajo para el Burnout de pareja ($d=0,4$). Este dato es una razón para sostener que ambos constructos son diferentes, pese a presentar la elevada asociación a la que aludíamos previamente: el cambio en la Satisfacción marital parece ser más fácil de lograr que el cambio en el Burnout de pareja, al menos con la aplicación de un Programa de mantenimiento de vida de pareja que aborda específicamente tres grandes áreas relacionadas con la Satisfacción marital.

Por otra parte, en el seguimiento la Satisfacción marital se ha reducido con respecto a las medias iniciales en todas las subescalas salvo Antecedentes familiares de ansiedad e Insatisfacción sexual, frente a lo que ocurre con el Burnout de pareja, que no muestra diferencia en ese momento temporal, lo que puede ser un indicador más de que se trata de un constructo diferente, más susceptible de experimentar cambios que permanecen en el tiempo.

También parece que se hablamos de constructos cercanos pero diferentes por el hecho de que la aplicación de un Programa de prevención de vida de pareja durante la pandemia ha impactado de forma diferente en la Satisfacción marital, incrementando sus efectos sobre ésta, mientras que no ha sucedido así respecto al Burnout de pareja.

Por último, tal como hemos señalado, no todas las dimensiones de Satisfacción marital se relacionan significativamente con el Burnout de pareja (Insatisfacción con los hijos, Conflictos por la Crianza de los Hijos, Desacuerdo en las finanzas, Agresión y Orientación de roles no muestran asociación), lo que también nos permite proponer que se trate de dos constructos muy próximos pero diferentes. De hecho, en la investigación sobre burnout de pareja hemos visto cómo los diferentes autores (Jafari et al., 2021; Nejatian et al., 2021) otorgan gran relevancia a la comunicación en la pareja, y nuestros datos revelan la relación entre las dimensiones Comunicación para solución de problemas y Comunicación afectiva de la satisfacción marital con el burnout de pareja; también el bienestar y sentirse bien en común, que puede expresarse a través del tiempo juntos, es una de las dimensiones que ha correlacionado significativamente con el burnout de pareja, que puede estar relacionado con la mejora en el apoyo percibido lo que se relaciona con las aportaciones de Capri y Gökçakan (2013) y Pamuk y Durmus (2015); y por último, la Ansiedad Global de la satisfacción marital, lo que es coherente con la elevada relación del burnout con el estrés (Martínez Pérez, 2010; Schaufeli y Buunk, 2003), tal como se vio más arriba.

Por tanto, parece que se trata de dos constructos muy relacionados pero diferentes, tal como hipotetizábamos, ya que se produce un comportamiento diferencial entre ambos, sobre todo en lo referente a su sensibilidad al cambio tras el programa de mantenimiento. Este planteamiento coincide con el de otros autores, que también han estudiado la relación

entre ambos constructos entendiendo su cercanía pero concibiéndolos como diferentes (Brofman, 2007; Nejatian et al., 2021; Pines, 1996).

Sin embargo, conviene no perder de vista una posible explicación alternativa, que pudiera comprender estas diferencias de resultados no tanto porque se trate de diferentes constructos latentes, sino por la distinta sensibilidad de los instrumentos de medición utilizados para medir uno y otro constructo en este estudio, lo que hace necesario continuar avanzando en la investigación para delimitar ambos constructos con mayor claridad.

6.2. Discusión sobre la eficacia de la aplicación de un Programa de mantenimiento de vida de pareja sobre la satisfacción marital y el burnout de pareja (hipótesis segunda y tercera)

La segunda hipótesis que nos habíamos planteado considera que **la aplicación de un programa de mantenimiento de vida de pareja mejora significativamente la satisfacción marital, entendiendo que aquellas personas que realicen el programa tendrán una mejora en la satisfacción marital.**

Los resultados obtenidos al comparar la satisfacción marital de las parejas que han completado el Programa de mantenimiento de vida de pareja y las personas de los grupos de lista de espera en las medidas tomadas al terminar el tratamiento muestran diferencias significativas, lo que nos permite avalar la eficacia del Programa de mantenimiento en la mejora de la Satisfacción marital. Además, el tamaño del efecto de las diferencias entre grupo de intervención y lista de espera es grande (MSS, $d=0,94$). Así mismo, hemos hallado cambios estadísticamente significativos en Satisfacción marital (MSS) entre los grupos de lista de espera e intervención una vez finalizado el tratamiento, lo que es un indicador de la eficacia del programa. Este beneficio global lo recogía uno de los participantes a través del

cuestionario aplicado al inicio de la segunda fase del programa, cuando afirmaba: “Tenemos en común más cosas de las que en un principio imaginamos y esto beneficia nuestra convivencia”, y otra participante asevera: “Darme cuenta y tomar conciencia de mis sentimientos y sus sentimientos ha producido un efecto de relajación que, sin duda, ha favorecido las muestras de cariño. También me/nos ha ayudado a hacer balance positivo y eso une”.

Nina-Estrella (2011), no en un ensayo clínico sino en su estudio transversal a través de cuestionario, en una muestra de 101 sujetos también encuentra que las estrategias de mantenimiento son elementos que favorecen la Satisfacción marital, brindando estabilidad en la relación.

Las comparaciones entre lista de espera y grupo de tratamiento en las diferentes subescalas del MSI-R no han revelado diferencias estadísticamente significativas en el momento post. Una posible explicación de este resultado es que al tratarse de un instrumento formado por ítems dicotómicos que registran presencia de diferentes indicadores, podría hacer necesario más tiempo y recorrido en la relación tras el tratamiento para ser sensible a los cambios producidos por el Programa de mantenimiento de vida de pareja, puesto que con respuestas de Verdadero-Falso es difícil recoger pequeños matices sutiles. Por otra parte, pudiera ser que al revisar la propia pareja, en un primer momento se produce más inestabilidad que mejoría; así Rosa⁴, participante comenta tras el segundo taller: “Ha habido un mayor distanciamiento a pesar de estar realizando este taller, tal vez porque ahora nos estamos permitiendo cada uno ser tal como somos” y Joaquín indica: “Tras el taller, ha habido en nuestro matrimonio un avivamiento de la autocrítica y análisis de la pareja”.

⁴ Se han cambiado los nombres de los participantes para garantizar la confidencialidad.

Sin embargo, sí se observan cambios significativos en las diferentes dimensiones de la Satisfacción marital medida con el MSI-R en las personas que realizan el Programa cuando se toman las medidas en el momento del seguimiento respecto al momento inicial, especialmente en Ansiedad global, Comunicación para solución de problemas, Desacuerdo en las finanzas, Agresión, Insatisfacción con los hijos, Comunicación afectiva, Conflictos por la Crianza de los Hijos, y se encuentra un cambio algo más pequeño en Tiempo Juntos.

Los participantes nos han dejado huella de su mejoría, tal como se recoge en estos testimonios: a propósito de la *Ansiedad Global*, Martín comenta: “La vida es plenitud. La vida es pasión. No concibo la vida a medio gas”; Gerardo, a propósito de la *Comunicación para solución de problemas* indica: “Estoy más abierto a las diferencias. No me molestan tanto las formas distintas de ver y hacer las cosas, o los detalles”; Elena dice: “Porque los problemas vas a tener igual con otra pareja, lo que hay que hacer es trabajar juntos”; y Carolina: “Noto que el taller, y en particular los ejercicios, nos han permitido conocernos mejor”. Sobre la mejoría en el *Desacuerdo en las finanzas*, Carlos indica “Reafirmación de que somos un buen equipo y nos comunicamos bien” y Paola comenta: “. En cuanto al cambio en la *Agresión* Patricia dice: “La expresión de cariño creo que ha cambiado poco. Lo que ha mejorado es la no agresión y mejor comunicación”. La mejora en la *Insatisfacción con los hijos* la refleja Germán cuando indica: “Me doy cuenta de cómo los colegios y sus exigencias sí han influido negativamente en nuestra pareja”, y Regina dice: “Con el taller he logrado entender mejor su sentimiento de miedo por las hijas, en buena medida, herencia de su familia”; sobre la mejora en la *Comunicación afectiva*, los participantes han expresado muchos elementos de cambio, entre ellos, Ana comenta: “Las palabras no pueden comunicar tanto ni cubrir la necesidad de afecto. El dar ejemplo ayuda a que los hijos aprendan a transmitir afecto. El afecto puede hacer que los problemas dejen de serlo”; Sara dice: “El

abrazo fortalece el vínculo afectivo. El abrazo es contacto piel con piel”; respecto a los *Conflictos por la Crianza de los Hijos*, Jose indica que han mejorado porque “Hablamos de las necesidades de los niños” y Olga señala: “Hemos mejorado en comunicación mejor para educar a los hijos, poniendo puntos de acuerdo y llegando a acuerdos, de tipo logístico por ejemplo, de forma consensuada”; y también han recogido aspectos sobre el cambio en el *Tiempo Juntos*, como lo que indica Rodrigo: “De la necesidad de tener los dos ratos agradables y relajados”, Sofía: “Buscamos momentos para estar solos” y Laura: “Hemos retomado algún ratito por la noche que antes lo hacíamos y habíamos dejado de hacerlo”.

El tamaño del efecto en el seguimiento fue menor para la medida de las subescalas de *Antecedentes familiares de ansiedad* ($d=0,12$) e *Insatisfacción Sexual* ($d=0,43$).

En el caso de los *Antecedentes familiares de ansiedad*, esta subescala indaga sobre elementos familiares que no cambian tras el Programa, al tratarse de cuestiones no directamente abordadas en el mismo; para Snyder, esta escala se refiere a la interrupción de las relaciones de la familia de origen del encuestado, incluyendo conflictos de la familia de origen sin resolver, o ausencia de modelos paternos adecuados. Los Programas de mantenimiento de vida de pareja se dirigen hacia la mejora de la relación de los cónyuges en la actualidad, y cuando en este programa se han abordado las cuestiones de familia de origen, no se encamina directamente hacia la solución de dichos conflictos, sino a que puedan ser luz para conocer la microcultura de la que cada uno procede y así mejorar la vida de pareja en la actualidad. Aun así, algunos participantes en los talleres se hacen eco de algunos de sus cambios a propósito de las familias de origen: Berta reconoce que “Tratamos de dialogar sin gritos y de hablar de nuestros hogares de nacimiento”. Pero como indican nuestros resultados, se trata de una dimensión menos susceptible de mejora a través de la participación

en un Programa de mantenimiento de vida de pareja, salvo que este se dirigiera específicamente al trabajo sobre lo transgeneracional.

En cuanto a la *Insatisfacción sexual*, según Snyder esta escala se refiere al desencanto del encuestado respecto a frecuencia del coito, calidad de las relaciones y actividades sexuales en la pareja. La cuestión de las relaciones sexuales es uno de los temas abordados en los Programas de mantenimiento de vida de pareja, tal como ya se expuso, y de facto, en el Programa recibido en el transcurso de esta investigación por parte de las parejas del grupo experimental es uno de los grandes temas abordados. Se produjeron mejoras, tanto para varones como para mujeres, pero era esperable que el tamaño del efecto fuera menor que en otras escalas, puesto que era la escala con menos sujetos en rango clínico en la medida pre en el caso de los varones, mientras que en el caso de las mujeres era también la escala con menos muestra en rango clínico junto con *Desacuerdo en las finanzas*. Por tanto, la muestra que ha compuesto este estudio mayoritariamente no partía de una situación de malestar significativo con respecto a esta variable, por lo que, a pesar de haber mejorado en el seguimiento, no cabía mucho margen de cambio. A propósito de las relaciones sexuales Paloma comenta: “La comunicación lleva a la compenetración. La compenetración lleva a la complicidad. La complicidad lleva al disfrute amor – sexo”; y Lorenzo dice “Hemos hablado más de la vida sexual, que es donde peor nota tenemos. Hemos afianzado nuestra relación. Nuestra confianza mutua ha crecido”.

Puesto que el estudio se vio afectado por la irrupción de la pandemia por COVID-19, quisimos saber si ésta afectó de algún modo al impacto de la aplicación del Programa de mantenimiento de vida de pareja en la satisfacción marital. El cambio en la satisfacción marital con el MSS es el único condicionado a la presencia de la pandemia. Las medidas tomadas con la escala MSS han sufrido una moderación del momento de la pandemia, de

modo que la mejora ha sido mucho mayor en el grupo que experimentó la intervención en mitad del arranque de la pandemia, lo que parece indicar que este tipo de intervenciones pueden resultar especialmente útiles en estos escenarios, y la escala de satisfacción marital ha detectado este incremento de bienestar en momentos tan críticos al recibir el apoyo del Programa de mantenimiento. Diferentes autores (Banaei et al., 2021; Fernández et al., 2021; Isik y Kaya, 2022; Reizer et al, 2020; Wisyaningrum et al., 2020) han señalado el empeoramiento en la satisfacción marital durante el tiempo de pandemia, por lo que seguramente las parejas que pudieron recibir el programa en ese momento se beneficiaron especialmente del apoyo recibido a través del programa de mantenimiento de vida de pareja.

Por tanto, podemos concluir que esta hipótesis se cumple, con resultados diferentes dependiendo del instrumento de medición. Stanley, Blumberg y Markman, (1999) son de la idea de que, aunque no es siempre posible ayudar a las parejas antes de que les lleguen las crisis, la prevención es mejor que la intervención que se requiere después de que se ha producido el daño, y en este sentido, recibir un Programa de corte preventivo para el mantenimiento de vida de pareja cuando no se está en situación de rango clínico en las diferentes subescalas ha mostrado su utilidad para mejorar la satisfacción marital. Christensen y Heavey (1999) informan de que las intervenciones de prevención producen satisfacción en la relación y cambios a corto plazo pero que hay poca evidencia del efecto de la prevención a largo plazo; por ello, los datos de este estudio cobran relevancia, dado que al menos se han tomado medidas de seguimiento a los tres meses, tratándose además de un ensayo clínico cuasiexperimental con lista de espera. Hará falta continuar la investigación en esta dirección, para poder obtener conclusiones más relevantes a medio y largo plazo.

Olson y Olson (1999) establecen cuatro características importantes para un trabajo con parejas preventivo que resulte efectivo: identificar los factores que tienen que ver con el

éxito marital; atender a las parejas en las variables críticas; fomentar el *feedback* y ejercicios que ayuden a las parejas a tratar las áreas problemáticas; y ofrecer a las parejas ejercicios para crear habilidades de comunicación y de resolución de conflictos. El Programa de mantenimiento de vida de pareja aplicado cumple los cuatro criterios, al haberse centrado en factores relacionados con la Satisfacción marital, también por considerar los temas que a ciertas parejas les resultan críticos, y por otra, es un programa dinámico, repleto de ejercicios de comunicación y resolución de situaciones complejas, tal como vimos en su descripción.

Otros programas de mantenimiento de vida de pareja han probado su eficacia a la hora de mejorar las relaciones de las parejas participantes: Renick, Blumberg y Markman, (1992) informan de diferentes logros tras su aplicación: mejora el manejo de conflictos y las habilidades de comunicación; contribuye a mantener la satisfacción durante los tres primeros años; en medidas tomadas cinco años posteriores a su aplicación disminuye el divorcio y la separación, aunque ya a los 12 años se mantienen las tasas de divorcio entre el grupo tratado y el grupo de control, lo que también nos permite señalar que el mantenimiento de vida de pareja no parece ser una actuación puntual válida para toda la vida, sino que, por su propia naturaleza de mantenimiento, ha de ser reexperimentada cada cierto tiempo.

Por su parte, Guerney (1991) demuestra la eficacia del programa RE, lo mismo que Bodenmann (1997) con el CCET. Gordon y Durana (1999) logran a través de su Programa que la mayoría de los participantes (76%), al cabo de 6 meses, todavía muestren mejoras sustanciales en relación a la intimidad de la pareja. Y Murat y Fikret (2007) indican que 3 meses después de realizado el programa las parejas que lo habían recibido presentaban puntuaciones significativamente más altas que las parejas que no lo habían realizado. Se demostraba que el programa podía tener un efecto positivo en los niveles de ajuste matrimonial para poder mejorar las habilidades comunicativas y modificar conductas a largo

plazo. Los datos de la mejoría tras la aplicación de los programas PREP indican que se mantiene la satisfacción durante los tres primeros años y que a los 5 años del programa el divorcio y la separación disminuyen significativamente. Sin embargo, a los 12 años del programa las tasas de divorcio entre el grupo tratado y el grupo de control no han mostrado diferencias significativas (Pérez Testor et al., 2010). Brock y Joannjing (1983) y Ross, Baker y Guerney (1985) afirman que a lo largo de los años numerosos estudios han demostrado la eficacia del programa RE.

Con los Programas PAIRS la mayoría de los participantes (76%), al cabo de 6 meses, todavía mostraban mejoras substanciales en relación con la intimidad de la pareja (Pérez Testor et al., 2010). Con los Programas CC, tres meses después de realizado el programa las parejas que lo habían hecho presentaban puntuaciones significativamente más altas que las parejas que no lo habían realizado (Pérez Testor et al., 2010).

En nuestro estudio hemos encontrado que el tiempo de duración de la pareja modera estos resultados de mejora de la satisfacción marital tras recibir un programa de mantenimiento de vida de pareja, siendo que el grupo de menos años de duración de la pareja se ha visto más beneficiado por el programa que el grupo de más años de duración en algunas de las variables de la satisfacción marital. En este sentido, algunos participantes reflexionan sobre el paso del tiempo y su impacto en la vida de pareja si no se cuida tras su paso por el programa de mantenimiento de vida de pareja: Ainhoa dice: “El amor hay que vivirlo, pero también trabajarlo día a día. El tiempo junto con la rutina solo lleva a la apatía y el aburrimiento. No soluciona nada”; Pedro comenta: “El tiempo por sí solo no logrará solucionar ningún problema de fondo de pareja. Los problemas afectivos de la pareja se deben afrontar y trabajar acompañados del tiempo. La voluntad es lo esencial para intentar solucionar los temas de la pareja”; y Pascual señala: “Los problemas afectivos cuanto más

tiempo se deje pasar y se vuelva más rígido es peor solucionarlo. La pareja se puede llegar a acostumbrar a situaciones que no son sanas”. Proulx et al. (2007) dan cuenta de menor relación entre la satisfacción marital y el bienestar personal en las parejas con más años de duración, y consideran que esto puede deberse a que en relaciones más duraderas las personas acumulan más experiencias negativas, y para las parejas más jóvenes todavía puede estar por llegar la vivencia del impacto de experiencias negativas en el matrimonio sobre el bienestar personal.

En nuestro estudio no ha habido diferencias entre varones y mujeres en ninguna de las medidas de satisfacción marital tras recibir el programa de mantenimiento de vida de pareja. La investigación no logra consenso a propósito de si hay o no diferencias en la mejora de la satisfacción marital al recibir un programa de mantenimiento de pareja entre varones y mujeres; nuestros resultados coinciden con los de O'Halloran (2013), y difieren de los obtenidos por Halford, Moore, Wilson, Farrugia y Dyer (2004) que hallan mayor mejoría en las mujeres, así como de los de Alqashan (2008), que encuentra mejores efectos en los hombres. Estas inconsistencias posiblemente expresan que el impacto en varones o mujeres no esté tanto determinado por el hecho de recibir un programa de mantenimiento, cuanto de las variables trabajadas en cada uno y el énfasis que se pueda hacer de ellas en relación con el punto de partida de unos y otros previo al programa.

Tampoco hemos obtenido diferencias en función del número de hijos de los participantes. Aunque los programas de mantenimiento de vida de pareja sí se dirigen a veces a mejorar las habilidades parentales o los acuerdos interparentales para mejorar la coparentalidad, no hemos encontrado estudios que recojan un efecto diferente de los programas sobre la satisfacción marital en función de tener o no tener hijos, o el número de estos. Tampoco parece haber acuerdo en los resultados de investigación: mientras que

algunos estudios encuentran que la satisfacción marital aumenta por la convivencia con los hijos (Armenta-Hurtarte et al., 2012), en otros los resultados indican que la satisfacción marital es menor en parejas con hijos (Twenge, Campbell, y Foster, 2003). Parece que nos encontramos ante una variable de efectos muy dispares, y que probablemente por sí sola no pueda ser predictora de la satisfacción marital, por lo que convendrá analizarla en un conjunto de factores de la vida familiar y de pareja.

La tercera hipótesis que nos planteábamos es que **la aplicación de un programa de mantenimiento de vida de pareja reduce significativamente los niveles de “quemazón” o burnout de pareja experimentado por ambos cónyuges.**

Los resultados han evidenciado el efecto positivo de recibir un Programa de prevención de vida de pareja sobre el Burnout de pareja, ya que quienes reciben el Programa reducen el Burnout, aunque el tamaño del efecto es moderado cuando observamos las diferencias entre los grupos de lista de espera y los grupos que reciben el Programa. Catalina expresa la evolución en su quemazón de pareja: “He podido manifestar afecto y ternura porque he recuperado las cosas que me gustan en mi pareja”.

Además, hemos podido observar mejoría en los niveles de burnout de pareja cuando hemos comparado los datos del grupo experimental previos a recibir el Programa y tras recibirlo, así como una mejoría que continúa en el seguimiento, incrementándose ligeramente el tamaño del efecto. Esto es acorde con los cambios encontrados en Satisfacción marital, en que los resultados mostraban mayor nivel de cambio en el seguimiento. Paco ha querido dejar huella de su evolución como pareja: “Nosotros venimos de una situación complicada y sin embargo no he dejado de abrazarla ni besarla”.

En relación con la satisfacción marital, Pines (1996) considera relevante identificar el riesgo de burnout para actuar estableciendo acciones dirigidas a corregir o desactivar el

problema de pareja que haya aparecido. Capri y Gökçakan (2013) encuentran que a menor ajuste marital y menor apoyo mutuo, mayor riesgo de burnout de pareja. Para Pamuk y Durmus (2015) el apoyo en la pareja y la confianza mutua explican hasta un 44% de la varianza del burnout de pareja, por lo que cobra sentido que tras recibir un Programa de mantenimiento de vida de pareja en el que se abordan cuestiones de comunicación y mejora de la relación, el burnout de pareja se reduzca.

Ya vimos más arriba que Pines (1996) considera que en la sociedad actual la importancia del amor romántico está en la base del burnout pareja, al generar expectativas excesivamente altas, que luego no se ven cumplidas y generan frustraciones. También el estrés erosiona la vida de pareja y generaría burnout de pareja, según la autora.

Con respecto al posible impacto de la pandemia, si bien en la Satisfacción marital sí hemos visto un efecto ante la aplicación del Programa, en el caso del Burnout de pareja no se observa ninguna interacción.

Tampoco el número de hijos ha incidido en el cambio del burnout por el hecho de recibir el programa de mantenimiento de vida de pareja. Si bien existen estudios sobre burnout parental y el hecho de tener hijos (Mousavi, 2022; Naeem et al., 2023; Vigouroux y Scola, 2018), son pocos los trabajos sobre el impacto de tener hijos en el burnout laboral. Algunas investigaciones consideran que las tareas propias de la parentalidad pueden incrementar el burnout marital (Pines, 1996; Sokhanvar et al., 2019).

Hasta el momento, no existe casi investigación sobre la aplicación de Programas de mantenimiento de vida de pareja y burnout de pareja, por lo que este estudio viene a abrir de forma pionera este camino de exploración.

6.3. Discusión sobre el potencial efecto moderador del burnout de pareja y el burnout laboral en el cambio en satisfacción marital (hipótesis cuatro y cinco)

En la cuarta hipótesis nos habíamos planteado que **el Burnout marital actúa como variable moduladora entre la aplicación del Programa de Mantenimiento de vida de pareja y el incremento de la Satisfacción marital, de modo que a mayor Burnout marital inicial se reducen las mejoras de la Satisfacción marital obtenidas en la pareja a través de la aplicación del Programa de mantenimiento de vida de pareja.**

La moderación del Burnout de pareja parece que sigue un patrón que no esperábamos, ya que el grupo de menor burnout va mejorando paulatinamente en el momento post y seguimiento, pero el grupo de mayor burnout presenta una súbita mejora en Satisfacción marital en el post, que parece decaer (aunque no hasta niveles iniciales) en el seguimiento.

Los resultados de esta investigación arrojan evidencia de cómo efectivamente el Burnout de pareja inicial actúa sobre la mayoría de las medidas de Satisfacción marital entre las medidas tomadas al inicio y las medidas en el seguimiento (Comunicación Afectiva, Insatisfacción Sexual, Insatisfacción con los hijos, Conflictos por la Crianza de los Hijos, Desacuerdo en las finanzas y Agresión). Por tanto, podemos afirmar que hemos encontrado evidencia a favor del papel moderador del Burnout de pareja en los cambios en satisfacción marital tras la aplicación del Programa de mantenimiento de vida de pareja.

Sin embargo, esta hipótesis no se cumple cuando trabajamos con una medida global de Satisfacción marital (MSS). Es posible que el Burnout de pareja como moderador del cambio en la Satisfacción marital tras la aplicación de un Programa de mantenimiento de vida de pareja se produzca en relación con algunos aspectos o dimensiones concretas de la Satisfacción marital, no así en lo que sería ésta de modo global, es decir, que quizá el Burnout

de pareja se circunscribe o afecta más específicamente a ciertas áreas, pero no tiene tanto peso para la vivencia global de Satisfacción en los miembros de la pareja. Lo que supondría que, para aquellas dimensiones de la Satisfacción marital que pueden resultar más “duras” de movilizar cuando la relación está quemada, como son Comunicación Afectiva, Insatisfacción Sexual, Insatisfacción con los hijos, Conflictos por la Crianza de los Hijos, Desacuerdo en las finanzas y Agresión, el efecto del programa sí sea diferente dependiendo del punto de quemazón de partida, mientras que para otras más globales o menos áridas desde el punto de vista relacional, como son Ansiedad Global, que remite a un malestar interno más personal, Comunicación para la solución de problemas, que se dirige al cambio y resolución, Tiempo juntos, que conduce a compartir espacios, Orientación de roles, más relacionado con esquemas de valores, y Antecedentes familiares de ansiedad, que remite al malestar con las familias de origen respectivas, no se produce ese efecto moderador del burnout ante puntuaciones iniciales de elevado desgaste relacional.

Halford y Pepping (2017) abogan por la investigación sobre variables mediadoras y moduladoras que pueden estar interviniendo en los resultados de los programas de mantenimiento de vida de pareja sobre la mejora de la relación de pareja y la satisfacción marital. Señalan que falta por explorar el peso de los factores culturales, los acontecimientos vitales y los factores individuales como potenciales variables mediadoras y moduladoras, ya que se sabe que los programas funcionan, pero falta explorar cómo funcionan. Algunos autores han encontrado efecto modulador del estilo de apego para las interacciones de pareja en relación con la satisfacción marital (Li y Chan, 2012, como se citó en Halford y Penning, 2017), pero faltaría por investigar si el estilo de apego media en los resultados de los programas de mantenimiento de vida de pareja.

Por tanto, los resultados obtenidos en este estudio sobre este efecto modulador del burnout marital en los cambios en ciertas dimensiones de la satisfacción marital como efecto del programa de mantenimiento de pareja vienen a aportar luz en dos direcciones importantes: por una parte, ayudan a clarificar la relación entre los constructos satisfacción marital y burnout de pareja, y por otra, contribuyen a identificar variables que convendrá tener en cuenta a la hora de aplicar estos programas con el objetivo de mejorar la satisfacción marital de las parejas.

Estos resultados nos conducen a considerar que puede ser conveniente evaluar el nivel de Burnout de pareja cuando se vaya a iniciar un Programa de mantenimiento de vida de pareja, puesto que puede que haya candidatos que se beneficien más de otro tipo de trabajo o intervención (terapia de pareja, por ejemplo), al partir de un nivel de Burnout de pareja muy elevado, que puede hacer que los efectos positivos del Programa queden limitados. En todo caso, siempre habrá que tener en cuenta que, tal como indican Halford y Pepping (2017), las variables mediadoras en los beneficios pueden variar entre unas parejas y otras.

Por último, nos habíamos propuestos comprobar en la quinta hipótesis que **el burnout laboral actúa como variable moduladora entre la aplicación del Programa de mantenimiento de vida de pareja y el incremento de la Satisfacción marital, de modo que a mayor Burnout laboral inicial se reducen las mejoras de la Satisfacción marital obtenidos en la pareja a través de la aplicación del Programa de mantenimiento de vida de pareja.**

Los resultados muestran que la evidencia de moderación del Burnout laboral no presenta un patrón consistente. De todas las dimensiones del Burnout laboral, sólo el Cinismo modera la relación entre la aplicación del Programa de mantenimiento y la Satisfacción marital global, de modo que se produce mayor incremento de la satisfacción

marital en el momento post y en seguimiento en la medida que los valores iniciales de Cinismo son mayores. Por tanto, una actitud al comienzo del Programa de indiferencia, devaluación y distanciamiento ante el propio trabajo parece que produce mayor mejora en la Satisfacción marital por la aplicación de un Programa de mantenimiento de vida de pareja.

Pero, al considerar la medida de Satisfacción marital con el MSI-R, ninguna de las variables es moderada por el Burnout laboral, salvo Eficacia profesional sobre la Ansiedad global. En ese caso, si se toma la medida post se observa que nada más finalizar el Programa, en el momento post, se observa mayor mejoría en los sujetos que de inicio presentaban menor Burnout, pero luego en el seguimiento se produce una mejoría mayor en los de nivel de Burnout laboral más alto.

Burke y Greenglass (1989) encuentran que quienes refieren niveles altos de burnout suelen informar de menores niveles de satisfacción en las relaciones de pareja. También Brofman (2007) encuentra una relación inversa entre el síndrome de burnout y la satisfacción general, siendo que a mayor satisfacción marital menor burnout en las personas.

De manera similar a lo que reflexionábamos a propósito del Burnout de pareja, cabe plantearse si, previo a la aplicación de un Programa de mantenimiento de pareja puede ser conveniente conocer el nivel inicial de los participantes en cuanto al burnout laboral, ya que éste se relaciona tanto con el burnout marital como con la satisfacción marital. No obstante, en el caso del burnout laboral nuestros resultados no han sido concluyentes sobre si se beneficiarán más del efecto del Programa de mantenimiento de vida de pareja en su satisfacción marital los sujetos que parten de niveles iniciales de alto o bajo burnout laboral, siendo que a largo plazo parece que resultaría más provechoso para los primeros. Pero estos resultados han de ser replicados en futuras investigaciones para que puedan aportar la luz que creemos que puede resultar tan conveniente para esclarecer la presencia de variables

moduladoras entre la participación en un Programa de mantenimiento de vida de pareja y la mejora en la satisfacción marital.

Las hipótesis planteadas en este estudio se han visto confirmadas en gran medida, pero en cualquier caso son necesarias futuras investigaciones utilizando ensayos completamente aleatorizados para encontrar evidencia sobre la eficacia de los Programas de mantenimiento de vida de pareja. De cualquier manera, este estudio de ensayo abierto, con una asignación pseudo aleatoria, es un primer paso importante y sugiere que este programa cosecha cambios en la vida marital, tanto aumentando la satisfacción, como reduciendo el burnout de pareja (hipótesis 2 y 3).

En una observación general se contempla que el Programa de Mantenimiento de Marquínez ha producido resultados significativos no tanto en la medición inmediata al término de haber ofrecido el Programa, sino cuando se lleva a cabo la medición a los tres meses, lo que le confiere especial valor, ya que es importante constatar la consolidación en el tiempo de los cambios obtenidos tras una intervención de esta naturaleza

6.4. Limitaciones de este estudio

Esta investigación ha tenido diversas limitaciones que han de ser tenidas en cuenta de cara a la generalización de los resultados obtenidos. Por una parte, en relación con la asignación de las parejas participantes a los grupos experimental y control, ésta no se pudo efectuar de manera completamente aleatoria, siendo que para algunas parejas hubo que tener en cuenta su disponibilidad de fechas para recibir la formación de cara a incluirlas en uno u otro grupo. Será conveniente continuar esta línea de exploración con una asignación completamente aleatorizada, que permita controlar cualquier variable extraña vinculada a la asignación a uno u otro grupo.

Se ha de tener en cuenta así mismo que no se han tomado medidas de seguimiento del grupo control, lo que de algún modo limita la contundencia de los resultados, máxime cuando se han observado la mayor parte de beneficios obtenidos por la aplicación del Programa de mantenimiento de vida de pareja a los tres meses de haberlo recibido. Será necesario proponer estas medidas de seguimiento también a los grupos control en sucesivas investigaciones.

Algunos autores han puesto en evidencia que los resultados relativos a la satisfacción marital muestran diferencias si se llevan a cabo estudios transversales o longitudinales, dado que la vida de pareja está marcada por un constante dinamismo, por lo que se recogen mejor las evoluciones cuando se consideran tiempos largos de desarrollo (Proulx et al., 2007). En nuestro caso hemos podido recoger medidas de seguimiento en el grupo experimental a los 3 meses, pero sería conveniente en futuras investigaciones hacer propuestas de análisis que contemplen un diseño longitudinal, que pueda en mayor profundidad evidenciar si los resultados que aquí hemos obtenido se mantienen a largo plazo, y qué acontecimientos vitales o relacionales pueden contribuir a ello u obstaculizarlo.

Hemos de considerar también que se ha empleado una escala no validada (CBMS de burnout de pareja) previamente en población española o al menos en población hispano parlante; esta investigación es un primer paso para llevar a cabo dicha validación, pero por el momento, los resultados obtenidos en la medida del Burnout de pareja con el MBS de Pines han de ser tomados con precaución, debido a esta falta de validación en nuestro País. Esperamos poder dar cauce a la validación al español de un instrumento tan útil y que además no cuenta con otras medidas alternativas para el constructo Burnout de pareja.

6.5. Futuras líneas de investigación

Este estudio abre **nuevas líneas de exploración**: creemos muy necesario seguir indagando hasta qué punto la satisfacción marital y el burnout de pareja hacen referencia a constructos distintos, dada la relevancia de cada uno y la proximidad conceptual y empírica entre ellos. Es posible que, si se investigan los caminos vitales y los pasos dados en la vida de pareja que llevan a la satisfacción marital y aquellos que conducen al burnout de pareja, encontremos los trazos que ayuden a clarificar las diferencias entre ambos constructos, ya que el hilo vital que concluye en determinado resultado puede conducir hacia su naturaleza etiológica diferencial (Lahey et al., 2017). Otro camino para explorar en qué medida se trata de constructos cercanos pero diferentes puede ser indagar si los resultados en satisfacción marital y en burnout correlacionan de modo diferencial con distintas pautas de conducta en la pareja (por ejemplo, ocio compartido, pautas de relación sexual, etc.).

Este estudio lógicamente se ha centrado en el contexto cultural de nuestro país, pero mi experiencia clínica me permite identificar muchos elementos culturales que marcan diferencias en la vivencia de la satisfacción marital en función de elementos culturales diferenciales (humor, comunicación a través de la música, etc.). En un primer momento, dada mi habitual presencia en Cuba para trabajar con parejas en aquella tierra en la que las relaciones están tan castigadas, me planteé hacer una comparativa con muestras de ambos países, pero la poca facilidad para disponer allí de recursos, como fotocopias para presentar los cuestionarios, etc. me llevó a la decisión práctica de centrar la muestra en la población de nuestro país. No obstante, en un futuro no muy lejano deseo seguir explorando las cuestiones aquí analizadas, pero para la población cubana, pudiendo derivar el análisis en resultados que ofrezcan cierta luz sobre diferencias culturales en relación con estas variables aquí estudiadas.

A la hora de seguir investigando en esta área, conviene recordar que este programa es preventivo, es decir, se ofrece a las parejas participantes que no han solicitado este tipo de intervención hasta el momento, y por tanto, no es terapéutico, ya que no se cumple una de las características definitorias de la psicoterapia: que sean las parejas las que toman la iniciativa de solicitar ayuda (Wampold y Imel, 2015). Creemos que conviene continuar explorando si se pueden dar diferencias en los resultados si se aplicara a parejas con conciencia de problema y que han buscado ayuda, frente a las parejas participantes en este estudio, que han sido reclutadas para recibirlo sin demanda propia a priori.

Nuestro trabajo no ha logrado contribuir a aclarar si el sexo y el número de hijos son variables que median en la satisfacción marital obtenida al recibir un Programa de mantenimiento de vida de pareja. Nuestros resultados nos indican que no son variables que incidan en ello, y por tanto están alineados con otros autores que tampoco han encontrado este efecto. No obstante, creemos que es algo a seguir investigando, para poder poner luz sobre la importancia de estos aspectos.

Tal como se ha presentado, uno de los elementos que aborda el Programa de mantenimiento de vida de pareja que se ha aplicado en este estudio es la mítica sobre las relaciones de amor romántico y cómo puede afectar al estrés de pareja, generando desengaños. En estudios posteriores convendrá explorar si un Programa de mantenimiento de vida de pareja como el aplicado en este estudio aborda precisamente estas cuestiones sobre la mítica del amor, ajustando las expectativas de las parejas participantes.

En cualquier caso, son necesarias futuras investigaciones, utilizando ensayos completamente aleatorizados para encontrar evidencia sobre la eficacia de este programa. De cualquier manera, este estudio de ensayo abierto, con una asignación pseudo aleatoria, es un primer paso importante y sugiere que este programa cosecha cambios en la vida

marital, tanto aumentando la satisfacción, como reduciendo el burnout de pareja, tal como ya se ha comentado.

6.6. Conclusiones

El trabajo que hemos presentado en este estudio ha tratado de aportar nueva luz en torno a la satisfacción marital y el posible cambio tras recibir un Programa de mantenimiento de vida de pareja. Tal como ya hemos señalado, cuando la vida de pareja es estable y satisfactoria para ambos cónyuges, se incrementa el bienestar global personal, y se producen mejoras en diferentes aspectos de la vida personal y familiar.

Pero diversos factores individuales y psicosociales hacen difícil mantener las relaciones más íntimas de modo estable, por lo que convenía preguntarse en qué medida participar de un programa dirigido a promover el mantenimiento de la vida de pareja podría ser eficaz para incrementar la satisfacción marital, al tiempo que queríamos saber si el nivel de burnout de pareja y el nivel de burnout laboral previos al inicio del programa podrían de alguna forma modular el efecto de recibir el mismo, en caso de que se produjera dicho efecto.

Como cabía esperar, teniendo en cuenta los resultados obtenidos por diversos investigadores en estudios previos, la participación en un programa de mantenimiento de vida de pareja sí ha mejorado la satisfacción marital en los participantes, frente a aquellos que no lo recibieron y se encontraban en el grupo control, de lista de espera. Ya se había evidenciado el efecto positivo de los programas de mantenimiento de vida de pareja sobre la satisfacción marital, tal como hemos revisado anteriormente, pero en este caso hemos utilizado una medida más general de satisfacción marital, no tan clínica, el MSS, junto a una medida básicamente utilizada en contexto clínico, como es el MSI-R, muy utilizado en dicho

ámbito pero muy poco puesto a prueba en investigación. La utilización de un instrumento de este ámbito ha permitido matizar los resultados sobre el impacto en la satisfacción marital al aplicar un programa de mantenimiento de vida de pareja, aún a costa de que en ocasiones no se ha comportado exactamente como cabía esperar a la luz de estudios anteriores. Sin embargo, creemos que los datos que se han obtenido sobre cómo impacta la participación en un programa de mantenimiento de vida de pareja en las diferentes dimensiones de la satisfacción marital son de gran valía para quienes en el campo de la psicología aplicada aportan este apoyo a las parejas.

Nos parece especialmente relevante el hecho de que se evidencien más los cambios en la satisfacción marital pasados tres meses desde la aplicación del Programa que justamente al finalizar (medida post). Muchas veces en las intervenciones psicológicas, como en la terapia, en primer lugar se produce una sacudida en el individuo, que le desestabiliza, y que incluso puede crear la falsa impresión de empeoramiento. Sin embargo, el verdadero efecto de la actuación dirigida al cambio suele llegar posteriormente, y de manera incluso silenciosa. Así, en este estudio hemos podido observar cambios mucho más relevantes en las medidas de seguimiento que en las medidas post, lo que probablemente es indicador de un efecto profundo del Programa sobre la satisfacción marital de las parejas.

Muchos investigadores tuvieron que adaptar su estudio a la llegada de la pandemia, y nuestro caso no fue una excepción: la recogida de muestra estaba en pleno desarrollo cuando se decretaron los confinamientos y hubo que ajustarse a las nuevas circunstancias. Buena parte de las parejas participantes en los grupos del momento procedían de diferentes lugares de la geografía española, por lo que necesitaron pases para poder permitirse viajar de una Comunidad Autónoma a otra sin riesgo. Pero de la necesidad pudimos hacer virtud, de manera que hemos podido investigar el efecto moderador de una circunstancia tan extrema como la pandemia por Covid 19 sobre la satisfacción marital al recibir un Programa

de mantenimiento de vida de pareja, y para nosotros ha resultado especialmente relevante comprobar que en las circunstancias más difíciles, el contar con este apoyo ha podido convertirse en un punto de amarre para muchas parejas. Creemos que es importante tener estos datos en cuenta, puesto que para eventuales situaciones de alarma global futuras resulta relevante conocer hasta qué punto estos apoyos pueden ser fundamentales para garantizar la calidad de la relación de pareja.

Si bien, como ya hemos señalado, al inicio de este estudio existía suficiente evidencia sobre el efecto positivo de los Programas de mantenimiento de vida de pareja en la satisfacción marital en el ámbito internacional, no tenemos conocimiento de estudios realizados en nuestro país que hayan puesto a prueba la eficacia de un programa de mantenimiento de vida de pareja para la mejora de la satisfacción marital, por lo que esto sería un valor añadido de esta investigación.

En cuanto al estudio de la relación del burnout marital con respecto a la satisfacción marital, creemos que es una cuestión muy relevante en estos tiempos en los que la conciliación laboral y familiar tiene abiertas tantas cuestiones pendientes; al incorporarse cada vez más mujeres al mundo laboral su carga de trabajo aumenta ya que sin dejar de atender a las tareas de la casa y del cuidado de los hijos, si los tiene, se suma su dedicación y esfuerzo en el mundo laboral al que acuden fuera de su casa. Por su parte los varones han sufrido también una gran transformación de rol, al pasar a compartir las tareas debidas a las necesidades de hijos y casa con sus mujeres. Esta sobrecarga de responsabilidades y de trabajo muchas veces desencadena el burnout de pareja. Por tanto, era relevante analizar la relación entre el burnout de pareja y la satisfacción marital.

Pero además, no existen estudios que hayan puesto en relación los programas de mantenimiento de vida de pareja con el burnout marital, lo que nos ha permitido obtener varios resultados relevantes: por una parte, los datos permiten contribuir a la delimitación,

de las fronteras entre dos constructos tan cercanos pero que nosotros entendemos diferentes como son el burnout de pareja y la satisfacción marital; habrá que continuar avanzando en la investigación sobre ello, como ya sugerimos más arriba. Por otra parte, hemos podido mostrar la relación entre el burnout y la satisfacción marital, acorde con los resultados encontrados por otros autores. Pero además, nos hemos acercado a poder ofrecer un modelo de comprensión de la relación del burnout con la satisfacción marital al observar el efecto moderador que presenta cuando las parejas reciben un Programa de mantenimiento. Hemos visto que hay ciertas dimensiones de la satisfacción marital más claramente afectadas por el elevado burnout marital al inicio del Programa de mantenimiento, lo que nos lleva a concluir sobre la conveniencia de evaluar el nivel de burnout previo al comienzo de un Programa de mantenimiento, para poder dirigir a los usuarios al tipo de intervención del que mejor se pueda beneficiar. En este sentido, convendrá explorar si, ante índices de burnout marital elevados, para mejorar la satisfacción marital es más eficaz la terapia (y qué tipo de terapia, por supuesto) o un Programa de mantenimiento de vida de pareja.

Por otra parte, nos parece importante haber puesto de manifiesto que el burnout laboral no tiene efecto moderador en la satisfacción marital al recibir un Programa de mantenimiento de vida de pareja. Muchas veces el estrés laboral y el burnout producido, especialmente en el ámbito laboral de determinados colectivos que trabajan al cuidado de personas, puede incidir en la vida personal, como ya hemos visto en la revisión teórica. En este sentido, era pertinente preguntarse si el burnout laboral podría moderar los resultados de la satisfacción laboral tras participar en un Programa de mantenimiento de vida de pareja, y nos parece una buena noticia que no se produzca este efecto. No obstante, estos resultados no dejan de ser una primera aproximación, de la que además no hemos encontrado ningún otro estudio similar, por lo que habrá que continuar explorando el campo para probar si verdaderamente el burnout laboral se comporta de este modo en relación con la satisfacción

marital al participar en un Programa de mantenimiento de vida de pareja.

Nos parece importante haber podido ilustrar los datos cuantitativos con las expresiones directas de los participantes en las diferentes ediciones del Programa, ya que resultan mucho más elocuentes que las cifras, y aportan personalización a lo que es elemento objetivo. El común de los comentarios y aportaciones es de gran riqueza, por lo que en un momento posterior al de esta tesis nos disponemos a llevar a cabo un análisis cualitativo que pueda aportar más elementos de comprensión sobre los beneficios que perciben las parejas al recibir este tipo de Programas.

En una observación general se contempla que el Programa de Mantenimiento de Marquínez suele generar resultados significativos no en la medición inmediata al término de haber ofrecido el Programa, sino cuando se lleva a cabo la medición a los tres meses de culminado el Programa.

La profesión de médico, arquitecto o modisto cualificado conlleva muchos años de estudio, preparación y práctica. Habitualmente no se dan ese rigor y exigencia para unirse en vida matrimonial y, dentro de esa opción, querer ser padre o madre, cuando en realidad con decisiones que conllevan una transcendencia e importancia incluso mayores que cualquier profesión que pudiéramos citar. Las cifras de divorcios y de insatisfacción conyugal son también expresión de sufrimiento, somatizaciones y dolencias.

En nuestra cultura se atiende al mantenimiento de diferentes objetos y situaciones de la vida: la ropa, los muebles, la casa, el coche; se presta atención también al desarrollo y mantenimiento de los hijos, como no podía ser de otro modo; se cuidan las visitas que llegan a la casa; y nos preparamos y nos mantenemos al día en nuestra profesión. Sin embargo, existe muy poca cultura de mantenimiento de nuestra vida de pareja y de familia: observando a la mayoría de las parejas, sorprende el poco mantenimiento que le dan a una sana y plena comunicación, a su vida afectivo-sexual, o a su relación con las familias de origen.

Estas reflexiones han sido la base de esta investigación realizada. Y son también los que influyen en los cursos, talleres y atención psicoterapéutica que ofrezco a las parejas. Ignacio de Loyola en la Edad Media pedía, a la hora de ofrecer atención y preparación a alguna persona, que en esa persona hubiera “sujeto”, término de la época con el que quería expresar que la persona hubiera desarrollado o estuviera en posibilidad de desarrollar sus capacidades y riqueza. A través de mi práctica profesional, observo que muchas parejas se arriesgan a emprender su elección sin conocer ni haber valorado y practicado toda la riqueza y capacidades con las que cuentan. Al no haberlo hecho, más tarde pueden correr el riesgo de naufragar con los primeros golpes del oleaje, o convertirse en mendicantes crónicos de ayudas que ellos tienen en su patrimonio y que ni conocen, por lo que no confían en ellas.

El recuento y toma de conciencia que haga la persona de toda su gran riqueza es un buen momento para que por sí misma – o con el apoyo del terapeuta - pueda abordar y aceptar el gran tema de la responsabilidad, entendido como compromiso por un desarrollo pleno de su capital. Las parejas cuando llegan a la primera consulta, suelen exponer un abanico muy amplio de temas y necesidades que desean trabajar. En la práctica terapéutica de más de treinta años he podido constatar que más allá o por debajo del enunciado del tema que proponían, un alto porcentaje de su consulta tenía que ver con dificultades y problemas en el área de la comunicación. En el trabajo que voy realizando con las parejas hay un buen porcentaje que reporta que su matrimonio se salvó o recuperó gracias a todo el trabajo terapéutico que había llevado a cabo. A ese dato se suma la información recibida del beneficio que les llegó a muchos hijos por el trabajo de sus padres y, asimismo, el beneficio que reciben muchos hijos, para cuando ellos formalicen una relación de pareja, por los aportes que les llegan de la terapia ejercitada por sus padres y de sus modificaciones y mejoras en cuanto a la forma de concebir y vivir la vida de pareja.

Un antiguo profesor, presentando temas de la vida de pareja, nos indicaba en clase lo desaconsejable que era que una pareja tuviera más de tres hijos por lo difícil de la atención requerida por parte de los hijos y los compromisos y actividades de los padres fuera repercutía más sobre la mujer y la hacía ms vulnerable para ser afectada con el burnout de pareja. Habrá que continuar investigando para poner luz a estas intuiciones, sobre todo mirando a lugares donde las circunstancias vitales siguen siendo de gran desigualdad y falta de recursos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, V. E., Restrepo de Giraldo, L., y Tovar, J. R. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento psicológico*, 3(8), 85-107.
- Alemán Falcón, J.A., y Biurrun, L. (2013). Las relaciones de poder en parejas multiculturales y sus efectos en el contexto familiar. *IPSE-ds*, 6, 55-67.
- Alqashan, H. (2008). Enrichment training program and successful marriage in Kuwait: a field study on kuwaiti couples. *Digest of middle east studies*, 17(2), 1-16.
<https://doi.org/10.1111/j.1949-3606.2008.tb00234.x>
- Anton, J. (2016). *Criterios de selección de pareja y relación con personalidad, apego, alexitimia y satisfacción marital* (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco.
- Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R., y Díaz-Loving, R. (2012). ¿De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja? *Suma psicológica*, 19(2), 51-62.
- Armenta Hurtarte, C., Sánchez Aragón, R., y Díaz Loving, R. (2014). Efectos de la cultura sobre las estrategias de mantenimiento y satisfacción marital. *Acta de investigación psicológica*, 4(2), 1572-1584.
- Bagherzadeh, R., Taghizadeh, Z., Mohammadi, E., Kazemnejad, A., Pourreza, A. y Ebadi, A. (2016). Relationship of work-family conflict with burnout and marital satisfaction: cross-domain or source attribution relations? *Health Promotion Perspectives*, 6(1), 31-36. <https://doi.org/10.15171/hpp.2016.05>

- Bakker, A. B. (2009). The crossover of burnout and its relation to partner health. *Stress and health*, 25(4), 343-353. <https://doi.org/10.1002/smi.1278>
- Bates, D. Maechler, M., Bolker, B. y Walker, S. (2015). Fitting Linear Mixed-Effects Models Using lme4. *Journal of Statistical Software*, 67(1), 1-48.
doi:10.18637/jss.v067.i01.
- Banaei, M. Safarzadeh, S., Moridi, A., Dordeh, M., Dashti, S., Abdi, F. y Roozbeh1, N. (2021). Associated Factors of Marital Satisfaction in Iranian Women During the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Study. *Shiraz E. Med J.* DOI: 10.5812/semj.112434.
- Bauman, Z. (2018). *Amor líquido*. Paidós ibérica.
- Baxter, L. A., y Dindia, K. (1990). Marital partners' perceptions of marital maintenance strategies. *Journal of social and personal relationships*, 7(2), 187-208.
<https://doi.org/10.1177/0265407590072003>
- Blanch, A., & Aluja, A. (2012). Social support (family and supervisor), work–family conflict, and burnout: Sex differences. *Human Relations*, 65(7), 811–833.
<https://doi.org/10.1177/0018726712440471>
- Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., y Fawcett, E. B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: a meta-analytic study. *Journal of family psychology*, 23(2), 203-214.
<https://doi.org/10.1037/a0015211>

- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping: a systemic-transactional view of stress and coping among couples: theory and empirical findings. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 47, 137-140.
- Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., y Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year-follow-up-study. *Swiss journal of psychology*, 60(1), 3-10. <https://doi.org/10.1024//1421-0185.60.1.3>
- Bodenmann, G., y Shantinath, S. D. (2004). The couples coping enhancement training (CCET): a new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family relations*, 53(5), 477-484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>
- Bourdieu, P., y Passeron, J. C. (1970). *La reproduction. Éléments d' une théorie du système d'enseignement*. Les éditions de minuit.
- Bouza, E., Gil-Monte, P. R., y Palomo, E. (2020). Síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en los médicos de España. *Revista clínica española*, 22(6), 359-363. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.02.002>
- Bowen, G. L. (1991). *Navigating the marital journey. Map: a corporate support program for couples*. Praeger.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, volume I*. Basic books.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., y Beach S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of marriage and the family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>

- Brock, G. W., y Joanning, H. (1983). A comparison of the relationship enhancement program and the Minnesota couple communication program. *Journal of marital and family therapy*, 9(4), 413-421. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01530>
- Brofman, J. (2007). Síndrome burnout y ajuste marital en un organismo internacional. *Ajayu*, 5(2), 170-188.
- Bryant, C. M., Taylor, R. J., Lincoln, K. D., Chatters, L. M., y Jackson, J. S. (2008). Marital satisfaction among African americans and black caribbeans: findings from the National Survey of American Life. *Family relations*, 57(2), 239-253. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00497.x>
- Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Killian, M., Worthington Jr, E. L., Berry, J. W., y Canter, D. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life. *Journal of psychology and theology*, 31(3), 240-252. <https://doi.org/10.1177/009164710303100309>
- Burke, R. J., y Greenglass, E. (1989). The clients' role in psychological burnout in teachers and administrators. *Psychological reports*, 64(3), 1299-1306. <https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.3c.1299>
- Burleson, B. R., y Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: some moderating effects. *Journal of marriage and the family*, 59(4), 884-902. <https://doi.org/10.2307/353790>
- Burns, D. D., y Sayers, S. L. (1988). *Cognitive and affective components of marital satisfaction: development and validation of a brief relationship satisfaction scale* [Manuscrito inédito]. Departamento de, Universidad

- Burpee, L. C., y Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of adult development*, 12(1), 43-51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Busby, D. M., Willoughby, B. J., y McDonald, M. L. (2019). Is it the sex, the romance, or the living together? The differential impact of past sexual, romantic, and cohabitation histories on current relationship functioning. *Couple and family psychology: research and practice*, 8(2), 90-104.
<http://dx.doi.org/10.1037/cfp0000117>
- Caillé, P. (1992). *Uno más uno son tres: la pareja revelada a si misma*. Paidós ibérica.
- Calvo, G. (1975). *Marriage encounter: official national manual*. Marriage encounter inc.
- Çapri, B. (2013). The turkish adaptation of the burnout measure-short version (BMS) and couple burnout measure-short version (CBMS) and the relationship between career and couple burnout based on psychoanalytic-existential perspective. *Education sciences: theory y practice*, 13(3), 1408-1417.
<https://doi.org/10.12738/estp.2013.3.1576>
- Çapri, B., y Gökçakan. (2013). The variables predicting couple burnout. *Elementary education online*, 12(2), 561-574.
- Carlson, R. G., Barden, S. M., Daire, A. P., y Greene, J. (2014). Influence of relationship education on relationship satisfaction for low-income couple. *Journal of counseling y development*, 92(4), 418-427. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00168.x>
- Carroll, S. J., y Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: a meta-analytic review of outcome research. *Family*

relations: interdisciplinary journal of applied family science, 52(2), 105-118.

<https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00105.x>

Carroll, S. J., Hill, E. J., Yorgason, J. B., Larson, J. H., y Sandberg J. G. (2013). Couple communication as a mediator between work-family conflict and marital satisfaction. *Contemporary family therapy*, 35, 530-545.

<https://doi.org/10.1007/s10591-013-9237-7>

Cavedo, C., y Guerney Jr, B. G. (1999). Relationship enhancement enrichment and problem-prevention programs: therapy-derived, powerful, versatile. En R. Berger, y M. T. Hannah (Eds.). *Preventive approaches in couples therapy* (pp.73-106). Brunner/Mazel.

Celenk, O., y Van de Vijver, F. J. (2013). Perceived antecedents of marital satisfaction among Turkish, Turkish-Dutch, and Dutch couples. *International journal of psychology*, 48(6), 1165-1175. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.741242>

Cheung, M. (2005). A cross-cultural comparison of gender factors contributing to long-term marital satisfaction: a narrative analysis. *Journal of couple y relationship therapy*, 4(1), 51-78. http://dx.doi.org/10.1300/J398v04n01_03

Christensen, A., y Heavey, C. L. (1999). Interventions for couples. *Annual review of psychology*, 50, 165-190. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.165>

Coontz, S. (2007). The origins of modern divorce. *Family process*, 46(1), 7-16. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2006.00188.x>

- Corzo, C., y Sarai, L. (2018). Antecedentes históricos de las relaciones amorosas en la adolescencia y los problemas psicológicos que se generan durante estas (capítulo uno). *Con-ciencia: boletín científico de la escuela preparatoria*, 5(9), 1-10.
- Cross, D. G., & Sharpley, C. F. (1981). The Locke-Wallace Marital Adjustment Test reconsidered: Some psychometric findings as regards its reliability and factorial validity. *Educational and Psychological Measurement*, 41(4), 1303-1306.
- Cummings, E. M., Faircloth, W. B., Mitchell, P. M., Cummings, J. S., y Schermerhorn, A. C. (2008). Evaluating a brief prevention program for improving marital conflict in community families. *Journal of family psychology*, 22(2), 193-202.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.193>
- Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Herder.
- Davins, M., Hernández, V., Aznar, B., Pérez-Testor, C., y Aramburu, I. (2014). ¿Por qué no se separan? Aplicando la teoría de Fairbairn al caso de una mujer maltratada. *Temas de psicoanálisis*, 7, 1-29.
- Deligkaris, P., Panagopoulou, E., Montgomery, A. J., y Masoura, E. (2014). Job burnout and cognitive functioning: a systemic review. *Work & stress: an international journal of work, health & organisations*, 28(2), 107-123.
<https://dx.doi.org/10.1080/02678373.2014.909545>
- Deveci, H., y Deniz, M. E. (2016). The effect of the family training program on married women's couple-burnout levels. *Educational sciences: theory & practice*, 16(5), 1563-1585. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.5.2781>

- Dew, J., y Bradford, W. (2013). Generosity and the maintenance of marital quality. *Journal of marriage and family*, 75(5), 1218-1228.
<https://doi.org/10.1111/jomf.12066>
- Díaz, R. (1990). Configuración de los factores que integran la relación de pareja. *V lustrós de investigación en la Psicología social en México*. 152-157.
- Dinkmeyer, D., y Carlson, J. (1986). Time for a better marriage. *Journal of psychotherapy & the family*, 2(1), 19-28. http://dx.doi.org/10.1300/J287v02n01_04
- Domínguez, E. (2012). *Estudio sobre satisfacción marital y variables asociadas en parejas españolas*. [TFM]. Universidad de Salamanca. <http://hdl.handle.net/10366/121029>
- Edalati, A., y Redzuan, M. (2010). A quantity study of marital satisfaction, romantic jealousy and female's aggression (psychological and physical). *The social sciences*, 5(2), 82-88. <http://dx.doi.org/10.3923/sscience.2010.82.88>
- Ekberg, J. Y., Griffith, N., y Foxall, M. J. (1986). Spouse burnout syndrome. *Journal of advanced nursing*, 11(2), 161-165. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.1986.tb01234.x>
- Farnam, F., Pakgozar, M., y Mir-mohammadali, M. (2011). Effect of pre-marriage counseling on marital satisfaction of Iranian newlywed couples: a randomized controlled trial. *Sexuality & culture*, 15(2), 141-152.
<http://dx.doi.org/10.1007/s12119-010-9086-6>
- Fernandes, C. S., Magalhães, B., Silva, S., & Edra, B. (2022). Marital satisfaction of Portuguese families in times of social lockdown. *The Family Journal*, 30(2), 148-156.

- Fernet, C., Lavigne, G. L., Vallerand, R. J., Austin, S. (2014). Fired up with passion: investigating how job autonomy and passion predict burnout at career start in teachers. *Work & stress: an international journal of work, health & organisations*, 28(3), 270-288. <http://dx.doi.org/10.1080/02678373.2014.935524>
- Fisher, W. A., Donahue, K. L., Long, J. S., Heiman, J. R., Rosen, R. C., & Sand, M. S. (2015). Individual and partner correlates of sexual satisfaction and relationship happiness in midlife couples: Dyadic analysis of the international survey of relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 44(6), 1609–1620. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0426-8>
- Flores, M. M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de investigación psicológica*, 1(2), 216-232. <http://dx.doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2011.2.204>
- Fowers, B. J., y Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: a brief research and clinical tool. *Journal of family psychology*, 7(2), 176-185. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Fralick, M., y Flegel, K. (2014). Physician burnout: who will protect us from ourselves? *Canadian medical association journal*, 186(10), 731. <http://dx.doi.org/10.1503/cmaj.140588/-/DC2>
- Francisca, C. J., & Rodríguez Gómez, J. (2020). Profile of durable and successful marriages: a new competency-based marital education program. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 11–21. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.2>
- Funk, J. L., y Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: increasing precision of measurement of relationship satisfaction with the couples satisfaction

index. *Journal of family psychology*, 21(4), 572-583.

<http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>

Ghavi, F., Jamale, S., Mosalanejad, L., y Mosallanezhad, Z. (2016). A study of couple burnout in infertile couples. *Global journal of health*, 8(4), 158-165.

<http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v8n4p158>

Gil-Calderón, J., Alonso-Molero, J., Dierssen-Sotos, T., Gómez-Acebo, I., y Llorca, J. (2021). Burnout syndrome in spanish medical students. *BMC medical education*,

21(1). <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-021-02661-4>

Godpower C. M., Suleiman, AK. Y Abdulkadir, Z., Abdulazeez, Z. y Olawumi,

A.L. (2022). Prevalence and sociodemographic predictors of perceived family functionality, marital satisfaction and intimate partner violence during the COVID19 lockdown among married primary healthcare users. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(11), 7280-7288 DOI:

10.4103/jfmpc.jfmpc_954_22

Gold, J. M. (2006). Profiling marital satisfaction among graduate students: an analysis of the perceptions of masters and doctoral-students. *Contemporary family therapy*,

28(4), 485-495. <http://dx.doi.org/10.1007/s10591-006-9019-6>

Gordon, L. H., y Durana, C. (1999). The PAIRS program. En R. Berger y M. T. Hannah (Eds.). *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 217-236). Brunner/Mazel

Greeff, A.P., y Malherbe, H.L. (2001) Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses,

Journal of Sex & Marital Therapy, 27(3), 247-257, DOI:

10.1080/009262301750257100

- Guerney, B. (1991). *Relationship enhancement program manual*. Ideals.
- Güler, Y., Sengül, S., Çalis, H., y Karabulut, Z. (2019). Burnout síndrome should not be underestimated. *Revista da associação médica brasileira*, 65(11), 1356-1360.
<http://dx.doi.org/10.1590/1806-9282.65.11.1356>
- Guttman, J., y Lazar. A. (2004). Criteria for marital satisfaction: does having a child make a difference? *Journal of reproductive and infant psychology*, 22(3), 147-155.
<http://dx.doi.org/10.1080/02646830410001723733>
- Guzmán-González, M., Alfaro, I., y Armenta, C. (2013). Perdón y satisfacción marital: una mirada desde lo sistémico. *Salud y sociedad*, 4(3), 284-294.
- Guzmán González, M., & Contreras Garay, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche [Edición Electrónica]*, 21(1), 69–82. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Hahlweg, K., y Markman, H. J. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy: empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(3), 440-447.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.3.440>
- Haley, J. (1989). *Trastornos de la emancipación juvenil y terapia familiar*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Halford, W. K., y Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical psychology review*, 33(4), 512-525.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2013.02.001>

Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., y Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of marital and family therapy*, 29(3), 385-406. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x>

Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Farrugia, C., y Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: an evaluation of the couple CARE program. *Family relations: an interdisciplinary journal of applied family studies*, 53(5), 469-476. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00055.x>

Halford, W. K., & Pepping, C. A. (2017). An ecological model of mediators of change in Couple Relationship Education. *Current Opinion in Psychology*, 13, 39–43. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.007>

Halford, W. K., Sanders, M. R., y Behrens, B. C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of family psychology*, 15(4), 750-768. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.750>

Halty, A. (2017). *La calidad de la responsividad parental: creación y validación de un instrumento observacional* (Tesis doctoral). Universidad Pontificia Comillas, Madrid.

Han, B. C. (2015). *The burnout society*. Stanford briefs.

Harvey, J. H., y Pauwels, B. G. (1999). Recent developments in close-relationships theory. *Current directions in psychological science*, 8(3), 93-95.

- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., y Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of consulting and clinical psychology, 76*(5), 723-734. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012584>
- Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. S., & Rosen, R. C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior, 40*(4), 741–753. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9703-3>
- Helms, H. M., Crouter, A. C., y McHale, S. M. (2003). Marital quality and spouses' marriage work with close friends and each other. *Journal of marriage and family, 65*(4), 963-977. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2033.00963.x>
- Hendrix, H., y Hunt, H. (1999). Imago relationship therapy: creating a conscious marriage or relationship. En R. Berger, y M. T. Hannah (Eds.). *Preventive approaches couples therapy* (pp. 169-195). Brunner/Mazel.
- Hernandez, N. M., Alberti, M. P, Núñez, J. P., y Samaniego, M. D. (2011). Relaciones de género y satisfacción marital en comunidades rurales de Texcoco, Estado de México. *Sociotam, 21*(1), 39-64.
- Hollist, C. S., Miller, R. B., Falceto, O. G., y Fernandes, C. L. (2007). Marital satisfaction and depression: a replication of the marital discord model in a latino sample. *Family process, 46*(4), 485-498. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00227.x>
- Hone, G., y Mercure, J. (1996). *Las estaciones de la pareja*. Sal terrae.

Honeycutt, M. J., Cantrill, G. J., Kelly, P., & Lambkin, D. (1998). How do I love thee? Let me consider my opinions: Cognition, verbal strategies and escalation of intimacy. *Human Communication Research*, 25(1), 39-63.

Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., Hook, J. P., Miller, B. T., y Davis, D. E. (2011). Marriage matters: a description and initial examination of a church-based marital education program. *Pastoral psychology*, 60(6), 869-875.
<http://dx.doi.org/10.1007/s11089-011-0398-8>

Hosseinkhanzadeh, A. A., y Yeganeh, T. (2013). The effects of life skills training on marital satisfaction. *Procedia – social and behavioral sciences*, 84, 769-772.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.643>

Hou, Y., Jiang, F., y Wang, X. (2018). Marital commitment, communication and marital satisfaction: an analysis based on actor-partner interdependence model. *International journal of psychology*, 54(3), 369-376.
<http://dx.doi.org/10.1002/ijop.12473>

Iglesias de Ussel, J., Marí-Klose, P., Marí-Klose, M., y González, P. (2009). *Matrimonios y parejas jóvenes*. Cuadernos de la fundación SM.

Işık, R. A., & Kaya, Y. (2022). The relationships among perceived stress, conflict resolution styles, spousal support and marital satisfaction during the COVID-19 quarantine. *Current Psychology*, 41(6), 3328-3338.

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., y HERNY, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: a meta-analysis. *Journal of marriage and family*, 76(1), 105-129.
<http://dx.doi.org/10.1111/jomf.12077>

Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Delshad Noghabi, A., & Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC women's health*, 21(1), 1-10.

<https://doi.org/10.1186/s12905-021-01372-8>

Jafarimanesh, M., Zaharakar, K., Taghvaei, D. & Pirani, Z. (2021). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Marital Burnout in Couples with Marital Conflicts. *Journal of school of public health and institute of public health research*, 18(4), 435-446. <https://sid.ir/paper/416657/en>

Jaracz, M., Rosiak, I., Bertrand-Bucińska, A., Jaskulski, M., Nieżurawska, J., y Borkowska, A. (2017). Affective temperament, job stress and professional burnout in nurses and civil servants. *Plos one*, 12(6), 1-11.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176698>

Jaworska-Burzyńska, L., Kanaffa-Kilijańska, U., Przysiężna, E., y Szczepańska-Gieracha, J. (2016). The role of therapy in reducing the risk of job burnout-a systematic review of literature. *Archives of psychiatry and psychotherapy*, 4, 43-52.

<http://dx.doi.org/10.12740/APP/65815>

Kaiser, A., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G., y Groth, T. (1998). The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(5), 753-760.

<http://dx.doi.org/10.1037//0022-006X.66.5.753>

Karney, B. R., y Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: challenging conventional wisdom. *Journal of marriage and family*, 82, 100-116. <http://dx.doi.org/10.1111/jomf.12635>

- Kasalova, P., Prasko, J., Holubová, M., Vrbova, K., Zmeskalova, D., Slepecky, M., & Grambal, A. (2018). Anxiety disorders and marital satisfaction. *Neuroendocrinol Lett*, 38(8), 555-64.
- Kilroy, S., Flood, P. C., Bosak, J., y Chênevert, D. (2016). Perceptions of high-involvement work practices and burnout: the mediating role of job demands. *Human resource management journal*, 26(4), 408-424.
<http://dx.doi.org/10.1111/1748-8583.12112>
- Kim, A., Martin, D., y Martin, M. (1989). Effects of personality on marital satisfaction: identification of source traits and their role in marital stability. *Family therapy: the journal of the California graduate school of family psychology*, 16(3), 243-248.
- Knight, R. (2015, 02 de abril). How to overcome burnout and stay motivated. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2015/04/how-to-overcome-burnout-and-stay-motivated>
- Knutson, L. & Olson, D. H. (2003). Effectiveness of PREPARE Program with Premarital Couples in. *Marriage & Family*, 6(4), 529-546.
- Korja, R., Piha, J., Otava, R., Lavanchy-Scaiola, C., Ahlqvist-Björkroth, S., Aromaa, M., y Räiha, H. (2016). Mother's marital satisfaction associated with the quality of mother-father-child triadic interaction. *Scandinavian journal of psychology*, 57(4), 305-312. <http://dx.doi.org/10.1111/sjop.12294>
- Kosek, R. B. (1998). Couples critical incidents checklist: a construct validity study. *Journal of clinical psychology*, 54(6), 785-794.
[http://dx.doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199810\)54:6<785::aid-jclp5>3.0.co;2-g](http://dx.doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199810)54:6<785::aid-jclp5>3.0.co;2-g)

- L'Abate, L., y Weinstein, S. E. (1987). *Structured enrichment programs for couples and families*. Bruner Meisel.
- Languis, J., Sabourin, S., Lussier, Y., y Mathieu, M. (1994). Masculinity, femininity, and marital satisfaction: an examination of theoretical models. *Journal of personality*, 62(3), 393-414. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00303.x>
- Larson, J. H. (2004). Innovations in marriage education: introduction and challenges. *Family relations: an interdisciplinary journal of applied family studies*, 53(5), 421-424. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00049.x>
- Larson, J. H., Shannon, M. A., Holman, T. B., y Niemann, B. K. (2008). A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. *Journal of sex & marital therapy*, 24(3), 193-206. <http://dx.doi.org/10.1980/00926239808404933>
- Larson, J. H., Vatter, R. S., Galbraith, R. C., Holman, T. B., y Stahmann, R. F. (2007). The relationship evaluation (relate) with therapist-assisted interpretation: short-term effects on premarital relationships. *Journal of marital and family therapy*, 33(3), 364-374. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00036.x>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., y Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of marriage and family*, 78(3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Leggett, D. G., Roberts-Pittman, B., Byczek, S., y Morse, D. T. (2012). Cooperation, conflict, and marital satisfaction: bridging theory, research, and practice. *The journal of individual psychology*, 68(2), 182-199.

Leitão, J., Pereira, D., y Gonçalves, A. (2021). Quality of work life and contribution to productivity: assessing the moderator effects of burnout syndrome. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 1-20.

<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18052425>

Lingard, H. (2004). Work and family sources of burnout in the Australian engineering profession: comparison of respondents in dual- and single-earner couples, parents, and nonparents. *Journal of construction engineering and management*, 130(2), 290-298. [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)0733-9364\(2004\)130:2\(290\)](https://doi.org/10.1061/(ASCE)0733-9364(2004)130:2(290))

Litzinger, S., y Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex y marital therapy*, 31(5), 409-424. <https://dx.doi.org/10.1080/00926230591006719>

Livingston, B. A. (2014). Bargaining behind the scenes: spousal negotiation, labor, and work-family burnout. *Journal of management*, 40(4), 949-977. <https://dx.doi.org/10.1177/0149206311428355>

Locke, H. J., y Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255. <https://doi.org/10.2307/348022>

López, F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Informacio psicológica*, (82), 36-48.

Luckey, E. B., y Bain, J. K. (1970). Children: a factor in marital satisfaction. *Journal of marriage and the family*, 32(1), 43-44. <https://dx.doi.org/10.2307/349970>

Mace, D. R. (1974). What I have learned about family life. *The family coordinator*, 23(2), 189-195. <https://doi.org/10.2307/581719>

- Malach-Pines, A. (1996). *Couple burnout: causes and cures*. Routledge.
- Malach-Pines, A., y Aronson, E. (1988). *Career burnout: causes and cures*. Free press.
- Malach-Pines, A., Neal, M. B., Hammer, L. B., y Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social psychology quarterly*, 74(4), 361-386. <https://doi.org/10.1177/0190272511422452>
- Malach-Pines, A., y Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 40(2), 50-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
- Malach-Pines, A., y Yale-Yanai, O. (2001). Unconscious determinants of career choice and burnout: theoretical model and counseling strategy. *Journal of employment counseling*, 38(4), 170-184. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2001.tb00499.x>
- Markey, B., Micheletto, M. P., Becker, A. (1990). *Refoccus: relationship enrichment facilitating open couple communication, understanding & study: an instrument for marriage enrichment*. Archdiocese of Omaha.
- Marquínez, I. (2002). Vida exitosa de pareja. *Padres y maestros*, 271, 15-18.
- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista de comunicación vivat academia*, 112, 42-80. <http://dx.doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz., B., Vicario-Molina, I., y González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de psicología*, 30(1), 211-220. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>

- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y trabajo*, 11(32), 37-43.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex roles*, 12(7/8), 837-851. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00287876>
- McCullough, M. (1997). Theoretical Foundations and an Approach to Prevention. *Marriage and Family: A christian Journal*, 1, 81-96.
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>
- Miller, S., Nunnally, E. W., y Wackman, D. B. (1976). A communication training program for couples. *Social casework*, 57(1), 9-18. <https://doi.org/10.1177/104438947605700102>
- Miller, R. B., Nunes, N. A., Bean, R. A., Day, R. D., Falceto, O. G., Hollist, C. S., y Fernandes, C. L. (2014). Marital problems and marital satisfaction among brazilian couples. *The American journal of family therapy*, 42(2), 153-166. <http://dx.doi.org/10.1080/01926187.2012.741897>
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Barcelona: Gedisa.
- Mirzavand, A., Riahi, M., Mirzavand, A., y Malekitabar, M. (2016). Effectiveness of solution-focused therapy on married couples' burnout. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 10(4), 1-7. <http://dx.doi.org/10.17795/ijpbs-4983>.
- Monemiyan, G., Khoshkonesh, A., y Poorebrahim, T. (2016). Effectiveness of solution-focused brief therapy on the reduction of couple burnout and optimizing the quality

of marital relationship in married women. *Journal of Kashan University of medical sciences*, 20(2), 165-172.

Moravejjifar, M., Hassannia, R., Esmaeili, H., Tehrani, H., Shahroodi, M. V. (2021).

Predictors of marital burnout in pregnant women based on social cognitive theory components. *Journal of midwifery & reproductive health*, 9(3), 2834-2843.

<https://doi.org/10.22038/jmrh.2021.55174.1673>

Moreno-Jiménez, B., González, J. L., y Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (burnout), personalidad y salud percibida. En J. Buendía, y F. Ramos (Eds.). *Empleo, estrés y salud* (pp. 59-83). Pirámide.

Mousavi, S. F. (2020). Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout in Iranian parents: The effect of home quarantine during COVID-19 outbreaks. *Frontiers in Psychology*, 11, 3305.

Murat, B., y Fikret, T. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The journal of the American board of family medicine*, 20(1), 36-44.

<https://doi.org/10.3122/jabfm.2007.01.060053>

Naeem, N., Sadia, R., Khan, S., & Fatima, Z. (2023). Parental Burnout and Marital Satisfaction of Married Individuals during COVID-19: Role of Gender and Family System. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 4(1), 151–160. Retrieved from

<http://hnpublisher.com/ojs/index.php/HNJSS/article/view/237>

Najafi, A. (2016). The relationship between personality traits, irrational beliefs and couple burnout. *International academic journal of social sciences*, 3(1), 8-14.

- Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., & Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC women's health*, *21*, 1-9.
- Noval, L. S., Combs, C. W., Wiinamaki, M., Bufford, R., y Halter, L. (1996). Cognitive-behavioral marital enrichment among church and non-church groups: preliminary findings. *Journal of psychology and theology*, *24*(1), 47-53.
<https://doi.org/10.1177/009164719602400105>
- O'Halloran, M. S., Rizzolo, S., Cohen, M. L., y Wacker, R. (2013). Assessing the impact of a multiyear marriage education program. *The family journal: counseling and therapy for couples and families*, *21*(3), 328-334.
<https://doi.org/10.1177/1066480713476849>
- Olson, D. H., y Olson, A. K. (1999). Prepare/enrich program: version 2000. En R. Berger y M. T. Hannah (Eds.). *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 196-216). Brunner/Mazel.
- O'Rourke, N. (2005). Personality, cognitive adaptation, and marital satisfaction as predictors of well-being among older married adults. *Canadian journal on aging*, *24*(3), 211-224. <https://doi.org/10.1353/cja.2005.0081>
- O'Rourke, N., Claxton, A., Chou, P. H., Smith, J. Z., y Hadjistavropoulos, T. (2011). Personality trait levels within older couples and between-spouse trait differences as predictors of marital satisfaction. *Aging & mental health*, *15*(3), 344-353.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2010.519324>
- Ortiz, M. J., Gómez, J., y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, *14*(2), 469-475.

- Pamuk, M., y Durmus, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International journal of human sciences*, 12(1), 162-177.
<https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3002>
- Park, H. I., Jacob, A. C., Wagner, S. H., y Baiden, M. (2014). Job control and burnout: a meta-analytic test of the conservation of resources model. *Applied psychology: an international review*, 63(4), 607-642. <https://doi.org/10.1111/apps.12008>
- Parrott, L., y Parrott, L. (2011). Preparing couples for marriage: the SYMBIS model. En D. K. Carson, y M. Casado-Kehoe (Eds.). *Case studies in couples therapy* (pp. 49-53). Routledge.
- Pérez, C., Aramburu, I., Davins, M., y Aznar, B. (2010). La prevención de los conflictos de pareja. *Familia: revista de ciencias y orientación familiar*, 40, 11-31.
- Pérez, I. G., y Estrada., S. (2006). Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital. *Archivos hispanoamericanos de sexología*, 12(2), 133-163.
- Pick, S., y Andrade, P. (1988). Desarrollo y validación de la escala de satisfacción marital. *Psiquiatría*, 4(1), 9-20.
- Pines, A.M. & Nunes, R. (2003).The Relationship between Career and Couple Burnout: Implications for Career and Couple Counseling. *Journal of Employment Counseling* 40, 50-64 DOI: 10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>

Quiceno, J. M., y Vinaccia, S. (2007). Burnout: “síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)”. *Acta colombiana de psicología*, 10(2), 117-125.

R Core Team (2020). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. URL <https://www.R-project.org/>.

Rehman, U. S., Janssen, E., Newhouse, S., Heiman, J., Holtzworth-Munroe, A., Fallis, E., y Rafaeli, E. (2011). Marital satisfaction and communication behaviors during sexual and nonsexual conflict discussions in newlywed couples: a pilot study. *Journal of sex & marital therapy*, 37(2), 94-103.
<http://dx.doi.org/10.1080/0092623X.2011.547352>

Reizer, A. (2015). Influence of employees' attachment styles on their life satisfaction as mediated by job satisfaction and burnout. *The journal of psychology*, 149(4), 356-377. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.2014.881312>

Reizer, A., Koslowsky, M., & Geffen, L. (2020). Living in fear: The relationship between fear of COVID-19, distress, health, and marital satisfaction among Israeli women. *Health Care for Women International*, 41(11-12), 1273-1293.

Renick, M. J., Blumberg, S. L., y Markman, H. J. (1992). The prevention and relationship enhancement program (PREP): an empirically based preventive intervention program for couples. *Family relations: an interdisciplinary journal of applied family studies*, 41(2), 141-147. <https://doi.org/10.2307/584825>

Ridley, C. A., y Sladeczek, I. E. (1992) Premarital relationship enhancement: its effects on needs to relate to others. *Family relations*, 41(2), 148-153.
<https://doi.org/10.2307/584826>

- Riethof, N., y Bob, P. (2019). Burnout syndrome and logotherapy: logotherapy as useful conceptual framework for explanation and prevention of burnout. *Frontiers in psychiatry*, 10, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00382>
- Roach, A. J., Frazier, L. P., y Bowden, S. R. (1981). The marital satisfaction scale: development of a measure for intervention research. *Journal of marriage and the family*, 43(3), 537-546. <https://doi.org/10.2307/351755>
- Roca, M. A., Torres, O. (2001). Un estudio del síndrome de burnout y su relación con el sentido de coherencia. *Revista cubana de psicología*, 18(2), 120-126.
- Rodríguez, H., Luján, I., Díaz, C. D., Rodríguez, J. C., y González, Y. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *International journal of developmental and educational psychology*, 1(1), 117-129.
- Rodríguez, K. (2013). El amor y las relaciones de pareja en la modernidad: un análisis transcultural del libro de Beck y Beck titulado “el normal caos del amor”. *Cuadernos de antropología*, 23, 55-82. <https://doi.org/10.15517/cat.v23i1.12838>
- Rodríguez, T. (2012). El amor en las ciencias sociales: cuatro visiones teóricas. *Culturales*, 8(15), 155-180.
- Rosenberg, T., y Pace, M. (2006). Burnout among mental health professionals: special considerations for the marriage and family therapist. *Journal of marital and family therapy*, 32(1), 87-99. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01590.x>
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., y Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of*

counseling & development, 82(1), 58-68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>

Ross, E. R., Baker, S. B., y Guerney Jr, B. G. (1985). Effectiveness of relationship enhancement therapy versus therapist's preferred therapy. *The american journal of family therapy*, 13(1), 11-21. <http://dx.doi.org/10.1080/01926188508250206>

Sager, D. E., y Sager, W. G. (2005). SANCTUS marriage enrichment. *Marriage education & enrichment*, 13(2), 212-218. <http://dx.doi.org/10.1177/1066480704273223>

Salami, S. O., y Ajitoni, S. O. (2016). Job characteristics and burnout: the moderating role of emotional intelligence, motivation and pay among bank employees. *International journal of psychology*, 51(5), 375-382. <http://dx.doi.org/10.1002/ijop.12180>

Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L., y Vuori, J. (2011). Parent's work burnout and adolescents' school burnout: Are they shared? *European journal of developmental psychology*, 8(2), 215-227. <https://doi.org/10.1080/17405620903578060>

Sánchez, C., y Hernández, R. M. (2018). La satisfacción marital y el manejo del poder en la pareja: prevención para la salud. *Revista argentina de clínica psicológica*, 27(1), 72-82. <http://dx.doi.org/10.24205/03276716.2017.1048>

Sánchez, R. y Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: diseño de un inventario. *Anales de psicología*, 19(2), 257-277.

Schabracq, M. J., Winnubst, J. A. M., y Cooper, C. (2002). *The handbook of work and health psychology*. Wiley.

- Schilling, E. A., Baucom, D. H., Burnett, C. K., Sandin, E., y Ragland, L. (2003). Altering the course of marriage: the effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *Journal of family psychology*, 17(1), 41-53. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.17.1.41>
- Schmitt, M., Kliegel, M., Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: a predictor of marital satisfaction? *The international journal of aging and human development*, 65(4), 283-300. <http://dx.doi.org/10.2190/AG.65.4.a>
- Schoenfeld, E. A., Loving, T. J., Pope, M. T., Huston, T. L., y Štulhofer, A. (2017). Does sex really matter? Examining the connections between spouses' nonsexual behaviors, sexual frequency, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Archives of sexual behavior*, 46(2), 489-501. <http://dx.doi.org/10.1007/s10508-015-0672-4>
- Schulz, M. A., Pape, C., y Cowan, P. A. (2006). Promoting healthy beginnings: a randomized controlled trial of a preventive intervention to preserve marital quality during the transition to parenthood. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(1), 20-31. <https://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.74.1.20>
- Shoji, K., Cieslak, R., Smoktunowicz, E., Rogala, A., Benight, C. C., y Luszczynska, A. (2016). Associations between job burnout and self-efficacy: a meta-analysis. *Anxiety, stress & coping: an international journal*, 29(4), 367-386. <https://dx.doi.org/10.1080/10615806.2015.1058369>
- Snyder, D. K., y Regts, J. M. (1990). Personality correlates of marital dissatisfaction: a comparison of psychiatric, maritally distressed, and nonclinic samples. *Journal of sex & marital therapy*, 16(1), 34-43. <https://dx.doi.org/10.1080/00926239008405964>

- Snyder, D. K., Velasquez, J. M., y Clark, B. L. (1997). Parental influence on gender and marital role attitudes: implications for intervention. *Journal of marital and family therapy*, 23(2), 191-201. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00243.x>
- Snyder, D. K. (2008). *Inventario de satisfacción marital-revisado (MSI-R)*. Manual moderno.
- Sokhanvar, V., Moeini, M., & Esfahani, M. M. C. (2019). An Overview of the Reasons and Causes of Marital Burn out Among Iranian Couples. *Academic Journal of Psychological Studies*, 8(4), 201-212.
- Sokolski, D. M. & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family therapy*, 26(1), 39-49.
- Solares, S. D., Behavides, J., Peña, B., Rangel, D., y Ortiz, A. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en parejas. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16(1), 41-56.
- Spanner, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of marriage and family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Sporakowski, M. J., y Hughston, G. A. (1978). Prescriptions for happy marriage: adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years. *The family coordinator*, 27(4), 321-327. <https://doi.org/10.2307/583434>
- St. N. M. (2014). African american marital satisfaction as a function of work-family balance and work-family conflict and implications for social workers. *Journal of*

human behavior in the social environment, 24(2), 208-216.

<https://doi.org/10.1080/10911359.2014.848694>

Stafford, L., y Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of social and personal relationships*, 8(2), 217-242. <https://doi.org/10.1177/0265407591082004>

Stange, I., Ortega, A., Moreno, A., y Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para américa latina*, 29, 7-22.

Stanley, S. M. (2001). Making a case for premarital education. *Family relations: an interdisciplinary journal of applied family studies*, 50(3), 272-280.

<https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2001.00272.x>

Stanley, S. M., Blumberg, S. L., y Markman, H. J. (1999). Helping couples fight for their marriages: the PREP approach. En R. Berger y M. T. Hannah (Eds.). *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 279-303). Brunner/Mazel.

Stanley, S. M., Markman, H. J., St. P. M., y Douglas, B. (1995). Strengthening marriages and preventing divorce: new directions in prevention research. *Family relations: an interdisciplinary journal of applied family studies*, 44(4), 392-401.

<https://doi.org/10.2307/584995>

Stone, R. (2017). Five ways to prevent CU Employee burnout in 2017. *Credit union times*

Suleiman-Martos, N., Gómez-Urquiza, J. L., Aguayo-Estremera, R., A Cañadas-De La

Fuente, G., De La Fuente-Solana, E. I., y Albendín-García, L. (2020). The effect of mindfulness training on burnout syndrome in nursing: a systematic review and

meta-analysis. *Journal of advanced nursing*, 76(5), 1124-1140.

<https://doi.org/10.1111/jan.14318>

Tapia, L., Poulsen, G. (2009). *La evaluación del ajuste marital*. Series investigación clínica en terapia de pareja N°1.

The jamovi project (2021). *Jamovi. (Version 1.6) [Computer Software]*. Retrieved from

<https://www.jamovi.org>.

Thuen, F., y Tafjord, K. (2005). A public/private partnership in offering relationship education to the Norwegian population. *Family process*, 14(2), 175-185.

<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00052.x>

Turliuc, M. N., & Candel, O. S. (2021). Not all in the same boat. Socioeconomic differences in marital stress and satisfaction during the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 635148.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., y Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family*, 65(3), 574-

583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>

Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., y Campbell, A. M. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality. *Social forces*, 84(1),

493-511. <https://doi.org/10.1353/sof.2005.0131>

Valcour, M. (2016). Beating burnout. *Harvard business review*, 98-101.

Velando-Soriano, A., Ortega-Campos, E., Gómez-Urquiza, J.L., Ramírez-Baena, L., De la Fuente, E. I., Cañadas-De La Fuente, G. A. (2019). Impact of social support in

- preventing burnout syndrome in nurses: A systematic review. *Japan Academy of Nursing Science*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.1111/jjns.12269>
- Vera, C. (2010). *Satisfacción marital: factores incidentes* (Tesis doctoral). Universidad del Bío-Bío, Chile
- Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*, 9, 887
- Villa, M. B., & Prette, Z. A. P. del. (2013). Marital satisfaction: the role of social skills of husbands and wives. *Paidéia*, 23(56), 379–387. <https://doi.org/10.1590/1982-43272356201312>
- Villamizar, D. J. (2009). *Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo* (Tesis doctoral). Universitat Rovira i Virgili, Tarragona.
- Von Känel, R., Van Nuffel, M. y Fuchs, W. J. (2016). Risk assessment for job burnout with a mobile health web application using questionnaire data: a proof of concept study. *Biopsychosocial medicine*, 10, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s13030-016-0082-4>
- Wallace, H., Marshall, J. P., Olson, J. R., y Dennis, S. A. (2012). Character strengths and religiosity as predictors of marital satisfaction in a sample of highly religious and divorce-prone couples. *Journal of couples & relationship therapy: innovations in clinical and educational interventions*, 11(1), 2-15.
<http://dx.doi.org/10.1080/15332691.2011.613308>

- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. Routledge.
- Wang, Y., Huang, J., y You, X. (2016). Personal resources influence job demands, resources, and burnout: a one-year, three-wave longitudinal study. *Social behavior and personality*, 44(2), 247-258. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.247>
- Weigel, D. J., y Ballard-Reisch, D. S. (1999). The influence of marital duration and the use of relationship maintenance behaviors. *Communication reports*, 12(2), 59-70. <https://doi.org/10.1080/08934219909367711>
- Westman, M., Etzion, D., y Danon, E. (2001). Job insecurity and crossover of burnout in married couples. *Journal of organizational behavior*, 22(5), 467-481. <https://doi.org/10.1002/job.91>
- Williams, C. C. (2007). *The relationship between professional burnout and marital satisfaction* (Doctoral dissertation, Capella University).
- Wisyaningrum, S., Epifani, I., & Ediati, A. (2021, April). Surviving Marital Relationship During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review on Marital Conflict. In *International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)* (pp. 103-108). Atlantis Press.
- Wong, S., y Goodwin, R. (2009). The impact of work on marriage in three cultures: a qualitative study. *Community, work & family*, 12(2), 213-232. <https://doi.org/10.1080/13668800902778975>

- Worthington Jr, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of family therapy*, 20(1), 59-76.
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington Jr, E. L., Hight, T. L., Ripley, J. S., Perrone, K. M., Kurusu, T. A., y Jones, D. R. (1997). Strategic hope-focused relationship-enrichment counseling with individual couples. *Journal of counseling psychology*, 44(3), 381-389.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.44.4.381>
- Wright, D. Q., Ann, L., Campbell, K. (2007). Does a marriage ideal exist? Using Q-sort methodology to compare young adults' and professional educators' views on healthy marriages. *Contemporary family therapy: an international journal*, 29(4), 223-236. <https://doi.org/10.1007/s10591-007-9044-0>
- Yasan, A., y Gürgen, F. (2009). Marital satisfaction, sexual problems, and the possible difficulties on sex therapy in traditional islamic culture. *Journal of sex & marital therapy*, 35(1), 68-75. <https://doi.org/10.1080/00926230802525687>
- Yelsma, P., y Athappilly, K. (1988). Marital satisfaction and communication practices: comparisons among Indian and American couples. *Journal of comparative family studies*, 19(1), 37-54.
- Yarmohammadi, M., Alimohammadi, S., Mohaghheghi, H., & Farhadi, M. (2023). Prediction of Marital Burnout Based on Entitlement and Romantic Perfectionism. *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 14(54).
- Zara, A., y Yucel, F. G. (2017). The effect of projective identification, conflict resolution styles, and gender roles on marital satisfaction. *Turkish journal clinical psychiatry*, 20(2), 76-83. <https://doi.org/10.5505/kpd.2017.68077>

Zarei, E., Sadeghifard, M., Adli, M., y Tayebi, M. (2013). The effectiveness of Ellis couples therapy training (the rational-emotional-behavioral approach) on reducing the marital burnout. *Journal of life science and biomedicine*, 3(3), 229-232.

Zarraluqui, A. (2017). *Comparativa histórica y actual de las variedades de matrimonio* [TFG]. Universidad Complutense Madrid.

<https://biblioteca.cunef.edu/gestion/catalogo/indez.php?lvl=notice:display&id=445>

37

ANEXOS

Anexo 1. Trabajo de Investigación sobre la Vida de Pareja

FASE 1

1. Al comienzo del Programa se pasa un pre cuantitativo tanto al Grupo Experimental (GE) como al Grupo Control (GC), aplicando el Cuestionario sociodemográfico, el MSI-R, el MSS y el Couple Burnout Measure.
2. Se ofrece al GE el MODULO 1, Taller: *Cultura sobre la vida de pareja*.

Pre cuantitativo tanto al Grupo Experimental (GE) como al Grupo Control (GC), aplicando:

- * Cuestionario sociodemográfico
- * MSI-R
- * MSS
- * Couple Burnout Measure.

MODULO 1. Taller: *Cultura sobre la vida de pareja*.

Nº	CONTENIDOS	ACTIVIDADES. DINAMICAS. EJERCICIOS	TIEMPO APROXIMADO
<p>MOMENTO 1 - SE BUSCA IR CREANDO EL GRUPO: Que las participantes se conozcan y se den a conocer, que se cultive entre ellos la confianza, que se cultive una buena comunicación.⁵</p> <p>Si bien se marcan tiempos tentativos para cada parte de Programa, el facilitador del Taller es el que va adecuando los tiempos de acuerdo a los procesos que va detectando en el grupo, a su estilo personal de tener sus intervenciones y a todo el tiempo, no señalado aquí, que quiera dedicar a todas las situaciones y necesidades que va pidiendo el Taller.</p>			
1	Saludos al grupo	Saludar al grupo	03 minutos
2	Objetivos y expectativas para hacer el Taller	Pedir a cada participante que escriba en una hoja su motivo para hacer este Taller y qué quiere conseguir y llevarse de este Taller.	03 minutos

3	Se trabaja aquí su nivel de involucración y compromiso con el curso.	En segundo lugar se le pide a cada participante que escriba en la misma hoja y en la misma cara de la hoja qué está dispuesto/a a poner de su parte para lograr lo que quiere lograr de este Taller.	02 minutos
4	Se trabajan aquí las evitaciones y desviaciones para no involucrarse en el curso.	En tercer lugar se pide a cada participante que en la misma hoja y en la misma cara escriba qué excusas o chantajes puede manejar a nivel consciente o inconsciente para no lograr lo que quiere conseguir.	02 minutos
5	Aquí se mide su nivel de autoestima y su nivel de seguridad persona.	Después se le pide a cada participante que le dé la vuelta a la hoja y que escriba su nombre en tamaño bien grande en la cara en blanco de la hoja que viene utilizando y que, junto al nombre, dibuje algo que le represente o que hable de cómo se ve y se siente anímicamente en el momento de escribir ahora su nombre.	05 minutos
6	Se trabaja reforzar la concentración y el compromiso	A continuación se le pide al grupo que pegue la hoja en una de las paredes de la sala donde se celebra el Taller (cuidando de utilizar tirro o cinta de pegar que no estropee la pared).	02 minutos
7	Se trabaja reforzar el objetivo, la autoestima y el compromiso	Se forma un grupo en círculo con todos los participantes sentados y se le pregunta a cada uno lo que quiera comentar acerca de lo pensado y trabajado hasta ahora en el Taller.	De 20 a 30 minutos
MOMENTO 2 - REVISAR Y ASOMARSE A LA CULTURA VIVIDA, OBSERVADA Y APRENDIDA, SOBRE LA VIDA DE PAREJA, en el lugar y momento histórico en el que nace y se desarrolla, hasta los 18 años, cada uno de los participantes del Taller.			
9	Cultura aprendida sobre la vida de pareja en la familia	Se les pide a los participantes que escriban todo lo que han escuchado y visto en su familia de origen y en toda su familia extensa, acerca de la vida de pareja.	07 minutos
10	Cultura aprendida sobre la vida de pareja en la escuela, instituto, universidad	Se les pide a los participantes que escriban todo lo que han escuchado y visto de profesores y directivos sobre el tema de la vida de pareja, y todas las acciones pertinentes al tema que han observado en ellos	07 minutos
11	Cultura aprendida sobre la vida de pareja en el ámbito religioso, agnóstico o ateo.	Se les pide a los participantes que escriban todo lo que han escuchado y visto de líderes religiosos, autoridades y ministros de las diferentes religiones sobre el tema de la vida de pareja, y todas las acciones pertinentes al tema que han observado en ellos	07 minutos

12	Cultura aprendida sobre la vida de pareja en los medios de comunicación social	Se les pide a los participantes que escriban todo lo que han escuchado y visto en todos los medios de comunicación social: prensa, cine, televisión, publicidad, espectáculos sobre el tema de la vida de pareja.	07 minutos
13	Cultura aprendida sobre la vida de pareja en los grupos de amigos y de iguales.	Se les pide a los participantes que escriban todo lo que han escuchado y visto de amigos, compañeros, grupos de iguales sobre el tema de la vida de pareja, y todas las acciones pertinentes al tema que han observado en ellos.	07 minutos
14	Aquí se trabaja el abrirse a diferentes culturas y subculturas, a diferentes valores y conductas y a poder presentar y validar cada participante la experiencia personal de lo observado y vivido sobre el tema de la vida de pareja.	Se forma un grupo en círculo con todos los participantes, o se hacen pequeños grupos, sentados, y se propone y favorece que cada quien comparta y comente libremente acerca de lo que ha respondido por escrito a las preguntas de las casillas 9.10.11.12.13. Se favorece también el contrastar ideas, experiencias y comentarios entre todos sobre el tema de la vida de pareja. Se puede pedir también, antes de formar grupos pequeños o el grupo grande, que cada pareja comente todo este material con sus propia pareja.	30 minutos
MOMENTO 3 - CUAL FUE LA MOTIVACION DE CADA PAREJA PARA VIVIR SU EXPERIENCIA ACTUAL DE PAREJA			
15	Se trata de medir y evaluar lo que le llevó a cada persona a escoger la vida de pareja y a la persona concreta que es su actual pareja.	Pedir que cada participante escriba qué motivaciones estuvieron presentes en él/ella antes de iniciar la relación con su actual pareja. Motivaciones tales como: formar un hogar, la paternidad/maternidad, brindar el regalo de la vida a unos hijos, por no quedarse solo/a, porque todo el mundo tenía pareja, para experimentar la vida sexual, por independizarse y/o emanciparse de su familia de origen, por un fracaso, ruptura, o muerte con parejas anteriores, por no creer ni seguir una normativa de una pareja para siempre...	10 minutos
16	Observar los posibles comentarios y reacciones de los participantes ante las respuestas que han dado por escrito y la vida actual de pareja que viven	Compartir con su pareja, en grupos pequeños o en grupo grande lo que cada quien ha respondido en el ejercicio anterior	10 minutos
MOMENTO 4 - COMO ENTIENDE HOY LA VIDA DE PAREJA EN GENERAL Y SU PROPIA VIDA ACTUAL DE PAREJA, CADA MIEMBRO DE LA PAREJA.			

17	<p>Se busca que cada pareja defina y se comprometa en el momento actual con su realidad de pareja y que lo pueda hacer con apoyos externos como la lectura de un artículo o la visión de la calidad de vida de pareja que observan en las parejas de su árbol genealógico.</p>	<p>17.1.(a) Pedir a cada participante que escriba cómo entiende, valora y desea su vida de pareja actual.(b) Cuando hayan terminado los dos de la pareja, que compartan lo escrito y que elaboren una definición, compromiso o aceptación mutua de cómo entender y vivir su actual compromiso de pareja.(c) Posteriormente que evalúen en qué porcentaje viven actualmente esa definición o compromiso que han fijado.</p> <p>La pareja que lo desee puede compartir lo trabajado en este apartado 17, con otra u otras parejas.</p>	30 minutos
		<p>17.2. Leer mi artículo VIDA EXITOSA DE PAREJA. (a) Cada participante lo lee a nivel individual. Luego le pone una nota, sobre cien, a cómo, actualmente, considera que vive y practica cada una de las siete asignaturas. (b) Más tarde se reúne con su pareja, comentan los dos todo el artículo y contrastan las calificaciones que cada quien ha dado a las siete asignaturas.(c) Finalmente reflexionan y sacan conclusiones que nazcan de esta lectura y de su aplicación con todo lo trabajado en 17.1 .</p>	30 minutos
		<p>17.3. Pedir a cada participante que dibuje el árbol genealógico de su familia donde aparezcan tres generaciones: sus abuelos paternos y maternos; los hijos de las dos parejas de abuelos – entre cuyos hijos estarán el padre y la madre de quien hace el árbol genealógico - ; los padres del participante; y los hermanos del participante.</p> <p>Al hacer el árbol se recomienda hacerlo con figuras triangulares de: padre-hijo-madre, y no verticales y rectangulares para poder trabajar mejor con la triangulación familiar. En el árbol es importante que se marquen mediante una raya horizontal todas las relaciones de pareja que se han dado al interior de esa familia, incluso de segundas y más nupcias debidas a viudedad, divorcios, separaciones.</p>	10 minutos
18	<p>Se busca que cada pareja observe, en la experiencia cercana de los miembros de su familia, qué elementos pueden favorecer o perjudicar</p>	<p>18.1. Sobre la raya que une a los dos miembros de cada pareja, el participante pone su calificación, sobre cien, acerca de la calidad de esa relación de pareja. Por debajo de la raya pone el aspecto más positivo y el más negativo que encuentre en esa relación. Y escribe cuáles de esos aspectos positivos querría replicar en su actual relación de pareja – aunque tal vez ya lo está haciendo- y cuáles aspectos negativos no querría que</p>	20 minutos

	la calidad de la relación de pareja.	se diesen en su relación de pareja. Y observa si en la calificación sobre cien de la calidad de vida de pareja pueden estar influyendo estos aspectos positivos y negativos descubiertos.	
		18.2.Los dos miembros de cada pareja comparten lo observado en la casilla 18, todas las reflexiones y variables que se les ocurren y lo que de esas experiencias de vida de pareja de cada una de sus familias pueden aprender y beneficiarse para su propia experiencia de pareja.	
MOMENTO 5 - REVISION Y CONFIRMACION O CAMBIO(S) en el diseño e ideal de vida de pareja que se estableció en 17.1			
19	Se busca reforzar, depurar, garantizar una experiencia de vida de pareja que satisfaga, sea efectiva y exitosa para la pareja actual ahora y en el futuro	Los dos miembros de la pareja someten a revisión y valoración todo lo que habían establecido en 17.1. y escriben su redacción final de cómo entienden actualmente su vida de pareja y si quieren establecer compromisos o reglamentaciones que les ayuden para su logro.	15 minutos

FASE 2

1. Al mes de ofrecer el Módulo 1 se pasa el Cuestionario sobre el Módulo 1, para hacer una evaluación del efecto obtenido por la aplicación de dicho módulo.
2. Se ofrece al grupo experimental el MODULO 2, Taller: *La comunicación en la pareja.*

MODULO 2. Taller: *La Comunicación en la Vida de Pareja.*

N°	CONTENIDOS	ACTIVIDADES. DINAMICAS. EJERCICIOS	TIEMPO APROXIMADO
MOMENTO 1 - QUÉ DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN MANEJA HOY CADA PARTICIPANTE Y DE DÓNDE PUEDE PROVENIR ESA DEFINICION			
1	Saludos al grupo	Saludar al grupo	03 minutos
2	Qué expectativas, miedos e ilusiones traen para el Taller	1. Pedir que escriban sus expectativas, miedos e ilusiones para el Taller. 2. Compartir lo escrito en grupo grande o en grupos pequeños.	15 minutos
3	Cuál es la definición de comunicación para cada uno de los participantes y, de acuerdo a su definición, qué calidad tienen sus comunicaciones al día de hoy con las diferentes personas con las que se relaciona.	1. Pedir a cada participante que escriba su propia definición de comunicación. 2. Sobre 100 puntos – y teniendo en cuenta su definición de comunicación -, que cada participante escriba cómo fue su comunicación la última semana, mes y año con las diferentes personas con las que se ha relacionado. Siendo cien la nota máxima y cero la nota mínima. 3. Se le pide a cada participante que escriba una lista de por lo menos 15 personas importantes, significativas o queridas para él/ella (y que estén vivas) y, sobre 100 puntos – y teniendo en cuenta su definición de comunicación-, escriba cómo es al día de hoy su comunicación con cada una de esas personas.	10 minutos
4	Cuanto, de los patrones de comunicación que cada participante observa en la comunicación de las parejas de su familia de origen, replica él/ella en la comunicación actual con su pareja.	1. Hacer un cuadro o árbol genealógico de las parejas de su familia de origen – de abuelos, padres, hermanos, tíos, primos -2. Poner una nota, sobre 100, de la calificación que cada participante da a cada una de esas parejas de su cuadro familiar. 3. Señalar, de cada pareja del cuadro familiar qué, es lo que más valora y le gusta y qué es lo que menos valora o le disgusta. 4. Que cada participante revise cuánto de lo que más valora o le disgusta de la comunicación de las parejas de	15 minutos

		su familia, replica él/ella actualmente en su relación de pareja.	
MOMENTO 2 - DIFERENTES TIPOS Y REGLAS DE COMUNICACIÓN			
5	Informar sobre dos tipos de comunicación.	<p>Informar que hay dos tipos de comunicación: (a) la que siempre tiene la persona consigo mismo/a (lo que continuamente piensa, imagina, sospecha, recuerda, dice internamente de sí misma o de otras), y (b) la comunicación que tiene con otras personas, animales, o todo tipo de ser.</p> <p>En la comunicación de la persona consigo misma (a) conviene hacer mención:</p> <p>a.1. del aporte de la Neurolingüística con relación a este tema</p> <p>a.2. de la cita del poeta Virgilio en Roma cuando dice que las personas pueden porque creen que pueden (“possunt quia posse videntur”).</p> <p>a.3. de la ayuda del ejemplo del disco duro, en la informática moderna, para entender la riqueza y variedad de actividades de nuestra mente.</p> <p>Ejercicio # 1:</p> <p>1.1. Se reparte la hoja con el dibujo de un coche en el que se señalan diferentes partes del coche y se le pide a los participantes que maquen con una equis (X) las partes del coche con las que se identifican.</p> <p>1.2. Se ofrecen varias láminas, cada una con un dibujo. Cada participante escoge una y luego, en su cuaderno describe lo que esa lámina le dice o representa para él/ella. Después en círculos como de cinco o seis participantes, se van pasando las láminas y cada quien escribe en su cuaderno lo que le dice y representa cada una. Y, más tarde, van cotejando lo que cada quien escribió y pensó de cada lámina. Seguramente saldrán diferentes lecturas e interpretaciones y ese material se aprovecha para reforzar las diferentes lecturas o interpretaciones que hacemos de las cosas que vemos y que nos pasan.</p> <p>1.3. Se reparte a cada participante tres historias fotocopiadas del libro <i>Chocolate caliente para el alma</i> y se le pide a cada uno sus comentarios sobre las tres lecturas.</p> <p>En la comunicación de las personas con otros seres (b) conviene señalar tres tipos de comunicación:</p> <p>b.1. Lenguaje verbal 7 %</p>	10 minutos

		<p>b.2. Lenguaje tonal 38 %</p> <p>b.3. Lenguaje no verbal 55 %</p> <p>Los porcentajes del 7%, 38% y 55% representan los porcentajes de comunicación que aportan cada uno de esos lenguajes. (L. RIBEIRO, <i>La Comunicación eficaz</i>, Ediciones Urano, Barcelona, 2000,12-16. A. ROBBINS, <i>Poder sin límites</i>, Grijalbo, Caracas,1989, 228.)</p>	
6	<p>Dos Reglas de oro de la comunicación:</p> <p>1ª. Expresarme desde lo que siento; no desde los juicios.</p> <p>2ª Distinguir siempre entre lo evidente y lo supuesto.</p>	<p>Ahora conviene hablar sobre los sentimientos en la persona. La persona siempre siente. El papel importante de los sentimientos. Sirven para conocernos a nosotros mismos, son como los minerales extraídos de la mina con los cuales luego se pueden elaborar utensilios, herramientas, artefactos. Con los sentimientos se puede alimentar la mente y producir muchos procesos como la abstracción, generalización, reflexión, evaluación, las ideas.</p> <p>En el espectro de sentimientos que experimenta el ser humano nos fijamos en dos: los agrados y desagradados. En cualquier relación humana siempre van a estar presentes los agrados y desagradados.</p> <p>Se señala la importancia de reconocer los sentimientos y de expresarlos y las patologías que se pueden seguir de no reconocerlos ni expresarlos. Y se introduce la primera Regla de Oro de la Comunicación: <i>Expresarse siempre desde los sentimientos, no desde los juicios.</i></p> <p>Ejercicio # 2:</p> <p>2.1.Si el Taller se realiza con personas con bastante relación entre ellas como familiares, amigos, compañeros de trabajo, se puede hacer un ejercicio donde entre dos personas del grupo se pueden decir una a otra primero sus desagradados y luego sus agrados sobre hechos, conductas, datos objetivos y sin hacer ningún juicio del estilo de “Me molesta (o agrada) de ti que eres...”. Este ejercicio se puede hacer con tres personas del grupo o más, individualmente; no con las tres o más personas a la vez.</p> <p>Se introduce la segunda Regla de Oro de la Comunicación: <i>Distinguir siempre entre lo evidente y lo supuesto.</i></p> <p>Ejercicio # 3:</p> <p>3.1. Preguntar a cinco personas, por separado, qué cosas evidentes ven en la sala. Seguramente dirán cosas que imaginan (p.e. “es evidente que hay personas del grupo que están cansadas...”) y se contrastan con cosas reales que se pueden ver en la sala.</p> <p>Explicar la distinción entre evidente e imaginado.</p> <p>Comentar la riqueza en el ser humano de poder</p>	30 minutos

		<p>imaginar y suponer ya que es la base, entre otras cosas, para hacer ciencia, señalando también la importancia capital de la comprobación y de la prueba com. Y cómo, en las cinco posibles respuestas anteriores pudo faltar el haber aportado la prueba de lo que se suponía que estaba pasando.</p> <p>3.2. Se distribuye a cada participante la hoja del periódico EL PAIS sobre <i>El Negro</i>. Y después de leerla se les pide sus comentarios.</p>	
MOMENTO 3 - DOS TEMAS MUY IMPORTANTES QUE TIENEN QUE VER CON LA COMUNICACIÓN: CUADRO DE VALORES O CREDO Y MANEJO DE DIFERENCIAS			
7	<p>Un capítulo importante dentro del campo de la comunicación – sobre todo de la comunicación conmigo mismo/a-, es lo que tiene que ver con mi propio cuadro de valores o credo.</p>	<p>Pedir a cada participante que escriba todas las cosas que ha visto u oído desde que tiene uso de razón hasta la edad de los diez años (hasta esa fecha pareciera que es cuando más se fijan los aprendizajes) en los diferentes ámbitos donde se ha movido: familia, escuela, medios de comunicación, iglesia, grupos de amigos(as). Luego juntarse, por separado, con otros cinco o seis participantes del grupo y compartir y leerse los escritos. Si los interlocutores tienen cosas vistas u oídas que yo también he experimentado pero que se me había olvidado anotar, las anoto. Finalmente reviso mi lista, con los posibles añadidos, y retiro de ella todo aquello en lo cual hoy no creo, o no le daría valor, o no lo enseñaría a mis hijos o alumnos. Y me quedo con todo lo que sigue teniendo valor para mí. Y a todo esto con lo que me he quedado le añado todo aquello que no está en esta lista y que yo he ido aprendiendo en libros, viajes, amistades, centros de estudio y de trabajo y que tienen valor hoy para mí. Y, finalmente, comparto con algunos participantes del grupo, cómo ha quedado mi cuadro de valores o credo personal.</p> <p>A la hora de relacionarme conmigo mismo/a o con los demás, mi cuadro de valores o credo o “disco duro”, van a tener una repercusión muy grande en todas las relaciones que establezca.</p>	30 minutos
8	<p>Otro capítulo importante dentro del campo de la comunicación consideramos que es el tema del manejo de las diferencias.</p>	<p>Uno de los puntos más recurrentes en todas las relaciones sociales es el tema de las diferencias y su manejo. Desde el encuentro de dos personas o de cualquier grupo de ellas, un tema siempre presente es el de las diferencias que aparecen entre ellas y la forma cómo manejan dichas diferencias.</p> <p>Ante las posibles diferencias que aparezcan entre do o más personas se puede recurrir a cuatro modelos para manejarlas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La imposición: una de las partes se impone con el tipo de imposición más variado. - La sumisión: cuando una de las partes se pliega y acata la imposición de la otra. 	30 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> - Las vidas paralelas: cada una de las partes desconoce a la otra, hace su camino y toma sus propias decisiones. - La negociación y/o búsqueda de acuerdo o consenso entre las dos partes. Se busca un ganar-ganar. <p>Con relación a este tema se les pide a los participantes que bien en binas o en grupos de diferente tamaño compartan en cuál de las cuatro divisiones se encuentran con más frecuencia manejando sus diferencias.</p>	
--	--	---	--

FASE 3

1. Al mes de ofrecer el Módulo 2 se pasa un Cuestionario para hacer una evaluación del efecto obtenido por el MODULO 2.

2. Se ofrece al grupo experimental el MODULO 3, Taller: Vida afectiva y sexual.

MODULO 3. Taller: <i>Vida afectiva y sexual en la vida de pareja</i>			
Nº	CONTENIDOS	ACTIVIDADES. DINAMICAS. EJERCICIOS	TIEMPO APROXIMADO
MOMENTO 1 - SE BUSCA IR DETECTANDO EN LOS PARTICIPANTES SU CONCEPCION SOBRE LA VIDA AFECTIVA Y LAS EXPERIENCIAS DE VIDA AFECTIVA VIVIDAS.			
1	Saludos al grupo e introducción del Taller	1. Saludar al grupo. 2. Preguntar de palabra o por escrito las expectativas, objetivos, miedos, preguntas...que cada quien trae al Taller. 3. Hacer una pequeña presentación acerca de la vida afectiva, de su importancia, de su presencia constante en el ser humano, de su necesidad, de ser entendida como el cultivo de los afectos, de su diferencia con la sexualidad. Hablar también de la sexualidad y establecer la importancia y relación que la sexualidad guarda con la vida afectiva.	10 minutos

		<p>4. Entregar a cada participante copias fotocopias de estos cinco materiales (o de los que en su sustitución cada facilitador del grupo escoja):</p> <p>4.1. I.MARQUINEZ CALLEJA, <i>Qué cultura acerca del sexo has recibido y vivido</i> (material fotocopiado) 1-4.</p> <p>4.2. J.CORBELLA, <i>Vivir en pareja</i>. Ediciones Luciérnaga, Barcelona, 2005, 17-61.</p> <p>4.3. LELEU, <i>La necesidad y el placer de las caricias</i>, Ediciones Daimon, Barcelona, 1985, 4-47.</p> <p>4.4. E.PORRES, <i>Tócame mamá, Amor, tacto y nacimiento sensorial</i>, Edaf, Madrid, 1993.</p> <p>4.5. F.SANZ, <i>Los vínculos amorosos</i>, Edirotrial Kayrós, Barcelona, 1995, 207-233.</p> <p>Pedir a los participantes que lean en sus casas lo antes posible estos materiales y en este mismo orden.</p>	
2	Experiencias vividas de vida afectiva	<p>1. Pedir a los participantes que dibujen tres círculos concéntricos. El círculo interior más pequeño corresponde a la edad de cero a seis años. El círculo del medio corresponde a la edad de los seis a los doce años. El círculo externo corresponde a la edad de 12 años al momento actual. En cada uno de los tres círculos se van escribiendo como si fueran “post-it” o etiquetas, los nombres de aquellas personas – vivas o ya muertas-, que en esa franja de edad del participante, fueron muy importantes y significativas para él/ella.</p> <p>Puede darse el caso de que se repitan algunas personas en dos o tres de los círculos.</p> <p>Después se pide a los participantes que escriban, debajo de cada uno de los nombres que han escrito en cada uno de los círculos, una (sólo una) característica de afecto, cariño, bondad, caricia, buen trato, regalos... que más aprecian de esa persona. Y, más tarde, se les pide escribir una lista donde vacíen todas las características que han marcado de todas las personas. Puede darse que alguna característica aparezca más de una vez. En ese caso, en lugar de repetirla se pone, entre paréntesis, el número de veces que aparece.</p> <p>2. Posteriormente se pide a los participantes que, en la lista que han elaborado de todo lo que valoran y aprecian de las personas de los tres círculos, marquen aquellas conductas, características, tratos, que ellos</p>	70 minutos

		<p>practican actualmente con otras personas de sus familias, amistades y entorno en general.</p> <p>3.Pedir a los participantes que en grupos de cinco o seis compartan todo lo escrito y pensado con relación a los puntos 1 y 2 de este apartado.</p> <p>Y, más tarde, compartir libremente en grupo grande sobre todo lo pensado y experimentado con ocasión de los puntos 1,2 y 3 de este apartado. Al terminar, se da un tiempo de descanso.</p> <p>4.Pedir a los participantes que en una hoja donde han pasado una raya por la mitad obteniendo dos columnas, en una pongan lo que les agrada del trato y de las manifestaciones de vida afectiva que tiene actualmente su pareja con él/ella y, en la otra columna escribir lo que en el área de la vida afectiva le desagrada o molesta de su pareja.</p> <p>Después las parejas comparten entre si lo que acaban de escribir sobre esta última tarea.</p>	
MOMENTO 2 - DEFINICION PROPIA DE LA PAREJA DE COMO ENTIENDEN HOY SU VIDA AFECTIVA Y SEXUAL			
3	Definición propia de vida afectiva y sexual en su momento actual.	<p>Se pide a los participantes que escriban, en pareja, cómo entienden hoy la vida afectiva y que señalen cuáles son los ingredientes más importantes y que no pueden faltar cuando se practica.</p> <p>Y comparten su definición con las parejas que lo deseen.</p>	20 minutos
MOMENTO 3 - ANALISIS Y REVISION DE LOS ELEMENTOS QUE HANA PODIDO ESTAR Y ESTAN ACTUALMENTE PRESENTES EN LA PAREJAS PARA ELABORAR SUS IDEAS, VALORACIONES Y PRACTICAS EN CUANTO A SU VIDA AFECTIVA Y SEXUAL			
4	Exploración de la cultura sobre la sexualidad y la vida afectiva que cada participante ha recibido y aprendido.	<p>1. Trabajar cada pareja con el material de las cuatro láminas</p> <p>I. MARQUINEZ, <i>Qué cultura acerca del sexo has recibido y vivido</i>(1.4.1.).</p> <p>2. Posteriormente cada pareja se junta con otra pareja y comentan conjuntamente esas cuatro láminas.</p> <p>3. Puesta en común en el grupo grande.</p> <p><i>Descanso.</i></p>	120 minutos

		<p>4.Trabajar cada pareja con el material de J.CORBELLA, <i>Vivir en pareja</i>. Ediciones Luciérnaga, Barcelona, 2005,17-61.</p> <p>5. Posteriormente cada pareja se junta con otra pareja y comentan conjuntamente ese material.</p> <p>6. Puesta en común en el grupo grande sobre este material.</p> <p>Descanso.</p> <p>7. Trabajar cada pareja con el material de LELEU, <i>La necesidad y el placer de las caricias</i>, Ediciones Daimon, Barcelona, 1985, 4-47.</p> <p>8. Posteriormente cada pareja se junta con otra pareja y comentan conjuntamente ese material.</p> <p>9. Puesta en común en el grupo grande sobre este material.</p> <p>Descanso.</p> <p>10. Trabajar cada pareja con el material de E.PORRES, <i>Tócame mamá, Amor, tacto y nacimiento sensorial</i>, Edaf, Madrid,1993.</p> <p>11. Posteriormente cada pareja se junta con otra pareja y comentan conjuntamente ese material.</p> <p>12. Puesta en común en el grupo grande sobre este material.</p> <p>Descanso</p> <p>13.Trabajar cada pareja con el material de F.SANZ, <i>Los vínculos amorosos</i>, Editorial Kayrós, Barcelona, 1995, 207-233.</p> <p>14. Posteriormente cada pareja se junta con otra pareja y comentan conjuntamente ese material.</p> <p>15. Puesta en común en el grupo grande sobre este material.</p> <p>Descanso</p>	
MOMENTO 3 - POSICIONAMIENTO ACTUAL DE LAS PAREJAS SOBRE SU VIDA AFECTIVA Y SEXUAL Y TRABAJOS Y TAREAS QUE SE PROPONEN PARA LLEVARLA A CABO			
5	Revisión y tareas	1.A la luz de lo leído de los materiales, todo lo conversado con la propia pareja y con otras parejas	30 minutos

		<p>sobre toda la temática que ha ido saliendo en Taller, cada pareja:</p> <p>1.1. abren un espacio para comentarse cosas que tal vez nunca habían salido en sus conversaciones – agrados, desagradados, puntos de vista, necesidades no comentadas, asuntos sin cerrar;</p> <p>1.2. redefinan, refuercen y den su última redacción a todo aquello que sobe la vida afectiva y sexual se quieran comprometer o quieran trabajar o seguir trabajando a partir de ahora.</p> <p>2.El facilitador decide si este trabajo – 1.1. y 1.2.- es válido que cada pareja lo comente y comparta con otra u otras parejas o en el grupo grande.</p>	
6	Despedida del Programa	Organizar un acto sencillo de despedida. La evaluación final corre a cargo de la FASE 4 cuando se pase un post cuantitativo tanto al Grupo Experimental (GE) como al Grupo Control (GC)	10 minutos
<p>FASE 4</p> <p>1.Al mes de ofrecer el Módulo 3 se pasa un cuestionario “ad hoc” para hacer una evaluación del efecto obtenido por el MODULO 3.</p> <p>2.Se pasa un post cuantitativo tanto al Grupo Experimental (GE) como al Grupo Control (GC)</p>			

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO 1

En la siguiente lista de propuestas, cuando estés totalmente en desacuerdo marcas un **1** y cuando estés totalmente de acuerdo marcas un **10**. (Marca con una **X** el número escogido)

1. Como fruto del primer Taller he sentido que es más beneficioso mantener la misma pareja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuáles serían los beneficios?

1. _____
2. _____
3. _____

2. Después del primer Taller considero que la vida de pareja de mis padres ha influido en mi forma de concebir la vida de pareja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué aspectos concretos?

1. _____
2. _____
3. _____

3. A la luz de lo experimentado en el primer Taller, he aumentado el tiempo que paso con mi pareja hablando acerca de nuestra vida en común.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Sobre todo, acerca de qué aspectos concretos de tu vida de pareja?

1. _____
2. _____
3. _____

4. Después de trabajar en el Taller las necesidades de la pareja, ¿qué necesidades, por orden de importancia, son las que tú tienes actualmente a nivel de pareja?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

5. Después de lo experimentado en el Taller ¿hoy aconsejarías a tus hijos que es mejor tener pareja que no tenerla?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué razones te moverían a dar ese consejo?

1. _____
2. _____
3. _____

6. Después del Taller recibido ¿consideras que las relaciones de pareja observadas o vividas por ti anteriormente influyen en tu actual vida de pareja?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nombra tres aspectos en los que influyen y otros tres en los que no influyen:

1. _____

2. _____

3. _____

7. De haber nacido en otro país, año y familia diferentes a los que procedes, tu posición frente a la vida de pareja hubiera sido diferente a la que tienes ahora:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO 2

En la siguiente lista de propuestas, cuando estés totalmente en desacuerdo marcas un 1 y cuando estés totalmente de acuerdo marcas un 10. (Marca con una **X** el número escogido)

1. El trabajo del segundo Taller ¿te llevaría a pensar que hay sentimientos que conviene no compartir con la pareja?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Menciona tres opiniones o argumentos tuyos con relación a este tema:

2. Con todo lo trabajado en el segundo Taller ¿qué puesto de importancia le das hoy a la comunicación en tu vida de pareja siendo 10 la máxima nota? ____

¿ Y puedes recordar qué importancia le dabas antes de comenzar el Taller? ____

3. ¿Has notado que le has mostrado más afecto a tu pareja en forma de abrazos en este mes como fruto de lo trabajado en el segundo Taller?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Describe cómo ha cambiado tu expresión de cariño en este mes:

4. Con todo lo trabajado y reflexionado en el segundo Taller cuánto tiempo consideras que puedes resistir sin hablar con tu pareja: un día __, tres días __, una semana __, dos semanas __, un mes __, más de un mes __ ? (Marca con una X la respuesta).

5. Después de hacer el segundo Taller serías de la idea de que tu pareja no te hablase de ciertos temas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuáles serían tres de esos temas?

6. Teniendo en cuenta lo que trabajaste en el segundo Taller ¿ha aumentado tu consideración de que la comunicación todo lo arregla en la vida de la pareja ¿

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indica, brevemente, ejemplos vividos por ti en este último mes:

7. Qué tipo de manejo de las diferencias utilizabas tú hasta ahora en tu relación de pareja:

Imposición _____ Sumisión _____ Vidas paralelas _____
Negociación-acuerdo-consenso _____

Qué tipo de manejo de las diferencias deseas utilizar en adelante con tu pareja:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO 3

En la siguiente lista de propuestas, cuando estés totalmente en desacuerdo marcas un 1 y cuando estés totalmente de acuerdo marcas un 10. (Marca con una **X** el número escogido)

1. Después del tercer Taller consideras que tu necesidad afectiva es diferente a la de los demás?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enumera tres posibles diferencias:

2. Con todo lo trabajado y revisado en el tercer Taller ¿cuál es el número de abrazos que tú necesitas de tu pareja? _____ (escribir el número).

¿Y puedes recordar el número que creías que necesitabas antes? _____ (escribir el número)

3. Después de haber hecho el tercer Taller ¿le das más importancia a que tus padres se abracen que a que hablen de sus cosas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nombra tres razones para avalar tu respuesta:

4. A la luz de lo trabajado en el tercer Taller ¿tú consideras que los hombres son menos sensibles que las mujeres?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Escribe tres razones que avalan tu respuesta:

5. Después de trabajar el tercer Taller ¿estás de acuerdo en que los problemas afectivos de las parejas es el tiempo el que se encarga de solucionarlos?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Escribe tres razones por las que has dado tu respuesta:

6. Si tu vida afectiva fracasara en tu matrimonio actual ¿te divorciarías?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Escribe tres razones que avalan la respuesta que has dado:

7. Con lo que has revisado y reflexionado en el tercer Taller ¿hoy consideras que lo más efectivo en una vida de pareja es su vida afectiva?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Escribe tres razones que avalan la respuesta que has dado:

Anexo 2. Diferencias entre los grupos de lista de espera y programa de mantenimiento, en el momento inicial

No se encuentran diferencias en los grupos de lista de espera y el grupo del programa de mantenimiento de vida de pareja, en las variables principales en el momento inicial, antes de la intervención, tal y como muestran los análisis lineales mixtos, con tratamiento como factor fijo y pareja y grupo como factores aleatorios. Los modelos lineales mixtos se realizaron con el paquete lme4 (Bates et al.,2015), utilizado Jamovi 1.6. (The jamovi Project, 2021). En todos los casos $p > 0,05$.

Satisfacción Marital (MSS)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.024	1	3.68	0.885

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	3.4873	0.113	3.267	3.708	3.68	30.979	< .001
tratamiento 1	2 - 1	0.0350	0.225	0.406	0.476	3.68	0.155	0.885

Incomunicación para Solución de Problemas (PSC)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.140	1	4.09	0.727

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	10.740	0.704	9.36	12.12	4.09	15.252	< .001
tratamiento1	2 - 1	-0.527	1.408	-3.29	2.23	4.09	-0.374	0.727

Falta de Tiempo Juntos (TTO)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.108	1	3.60	0.761

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	5.251	0.405	4.46	6.04	3.60	12.982	< .001
tratamiento1	2 - 1	0.266	0.809	-1.32	1.85	3.60	0.329	0.761

Falta de Comunicación Afectiva (AFC)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.0865	1	6.13	0.778

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	6.854	0.785	5.32	8.39	6.13	8.730	< .001
tratamiento1	2 - 1	-0.462	1.570	-3.54	2.62	6.13	0.294	0.778

Antecedentes Familiares de Enfermedad (FAM)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	1.89	1	2.23	0.291

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	4.564	0.246	4.08	5.046	2.23	18.55	0.002
tratamiento1	2 - 1	-0.676	0.492	-1.64	0.288	2.23	-1.37	0.291

Insatisfacción Sexual (SEX)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.255	1	54.0	0.616

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	6.295	0.336	5.636	6.95	54.0	18.737	< .001
tratamiento1	2 - 1	0.339	0.672	-0.978	1.66	54.0	0.505	0.616

Ansiedad Global (GDS)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.144	1	6.09	0.717

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	10.78	1.70	7.44	14.12	6.09	6.328	< .001
tratamiento1	2 - 1	-1.29	3.41	-7.97	5.39	6.09	0.379	0.717

Insatisfacción con los hijos (DSC)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.101	1	6.08	0.761

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	4.383	0.815	2.79	5.98	6.08	5.380	0.002
tratamiento1	2 - 1	-0.519	1.629	-3.71	2.67	6.08	0.318	0.761

Conflictos por la Crianza de los Hijos (CCR)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.962	1	5.99	0.365

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	4.829	0.411	4.02	5.634	5.99	11.750	< .001
tratamiento1	2 - 1	-0.806	0.822	-2.42	0.805	5.99	-0.981	0.365

Desacuerdo por Finanzas (FIN)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.00165	1	6.10	0.969

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	4.476	1.25	2.02	6.93	6.10	3.5748	0.011
tratamiento1	2 - 1	0.102	2.50	-4.81	5.01	6.10	0.0406	0.969

Agresión (AGG)

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.0673	1	6.05	0.804

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	3.759	1.15	1.51	6.01	6.05	3.279	0.017
tratamiento1	2 - 1	-0.595	2.29	-5.09	3.90	6.05	0.259	0.804

Burnout de Pareja

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.667	1	57.0	0.418

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
--	----------	---------------	---------------	----------

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	2.595	0.155	2.290	2.899	57.0	16.702	< .001
tratamiento1	2 - 1	-0.254	0.311	-0.863	0.355	57.0	-0.817	0.418

Burnout Laboral

Desgaste emocional

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.892	1	1.94	0.447

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	2.640	0.135	2.376	2.904	1.94	19.610	0.003
tratamiento1	2 - 1	0.254	0.269	-0.273	0.782	1.94	0.944	0.447

Cinismo

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	3.63	1	56.0	0.062

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	2.103	0.118	1.871	2.3343	56.0	17.79	< .001
tratamiento1	2 - 1	-0.450	0.236	-0.913	0.0131	56.0	-1.90	0.062

Eficacia Profesional

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
tratamiento	0.141	1	5.17	0.722

Note. Satterthwaite method for degrees of freedom

Fixed Effects Parameter Estimates

Names	Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	t	p
				Lower	Upper			
(Intercept)	(Intercept)	4.201	0.161	3.885	4.516	5.17	26.124	< .001
tratamiento1	2 - 1	-0.121	0.322	-0.751	0.509	5.17	-0.376	0.722

Anexo 3: Índice de Tablas

Tabla 1. Descripción de los programas PREP, RE, CCET, PAIRS y CC.	69
Tabla 2. Intervenciones grupales y tipificación de cada grupo.....	82
Tabla 3. Fases de la investigación.....	84
Tabla 4. Correlaciones, medias y desviaciones típicas de las medidas en el momento inicial	91
Tabla 5. Alfa de Cronbach para cada subescala del MSI-R en cada medición (pre, post, seguimiento).....	92
Tabla 6. Alfa de Cronbach para Satisfacción marital medida con el MSS, burnout en la pareja y burnout laboral en cada momento de medición (pre, post, seguimiento).....	92
Tabla 7. Modelo Lineales mixtos: Diferencia entre Lista de Espera e Intervención (programa de mantenimiento).....	93
Tabla 8. Correlaciones Intraclase para las variables aleatorias (Pareja y Grupo).....	94
Tabla 9. Modelos lineales mixtos: Cambio de puntuaciones agrupando por participante, pareja y grupo, antes y después de la Intervención.....	97
Tabla 10. Moderación de la Burnout de pareja inicial en cambios en satisfacción marital a lo largo del tiempo. Modelos lineales mixtos: Participante, Pareja y Grupo como factores aleatorios	98
Tabla 11. Moderación del Burnout laboral inicial en cambios en satisfacción marital a lo largo del tiempo. Modelos lineales mixtos: Participante, Pareja y Grupo como factores aleatorios	102
Tabla 12. Medias estimadas para hombres y mujeres en cada momento de medida (pre programa, pos y seguimiento).....	103
Tabla 13. Medias estimadas para parejas de corto y largo tiempo de relación en cada momento de medida (pre programa, pos y seguimiento).....	105
Tabla 14. Medias estimadas para parejas de pocos vs. muchos hijos en cada momento de medida (pre programa, pos y seguimiento).....	108

Anexo 4: Índice de Figuras

Figura 1. Cambio en Satisfacción Marital (MSS), antes y después de la pandemia, en los grupos Intervención y Lista de Espera.....	95
Figura 2. <i>Puntuaciones en Satisfacción marital Antes, después de la Intervención y 3 meses después</i>	96
Figura 3. Moderación de la Burnout de pareja inicial en el cambio de satisfacción marital (MSI-R).....	99
Figura 4. Moderación de la Burnout de pareja inicial en el cambio de satisfacción marital (MSS).....	100
Figura 5. Moderación de la Burnout laboral (Cinismo) en el cambio de satisfacción marital (MSS).....	101
Figura 6. Moderación de la Burnout laboral (Falta de Eficacia Profesional) en el cambio de satisfacción marital (Ansiedad Global).....	103
Figura 7. Cambio en Insatisfacción por Tiempo Juntos en hombres y mujeres	104
Figura 8. Cambios en satisfacción de pareja (MSI-R) a lo largo del tiempo según el tiempo de relación.....	107