



El rol moderador de la compasión en la relación entre la autoestima y la satisfacción de pareja.

Autor: Ana Martín Llorente

Tutor: Olga Jastrzebska

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Madrid

Mayo de 2025

Tabla de contenido

Resumen.....	4
Abstract	4
Introducción	5
Autoestima	5
Autoestima en el Contexto de las Relaciones de Pareja	7
Satisfacción de pareja	8
Compasión	10
Objetivos	12
Hipótesis	12
Método	13
Diseño	13
Participantes	13
Instrumentos	16
Procedimiento	17
Análisis estadístico	17
Resultados	18
Discusión.....	26
Limitaciones.....	29
Líneas futuras de investigación	31
Conclusiones	32
Referencias.....	35
Anexos	44
Anexo 1	44
Anexo 2.....	45

Anexo 3.....	46
--------------	----

Resumen

La autoestima, la satisfacción con la relación y la compasión son variables relevantes en la dinámica de pareja. Este estudio cuantitativo, transversal y correlacional analizó la relación entre autoestima y satisfacción de pareja, así como el posible papel moderador de la compasión, en una muestra de 54 parejas heterosexuales adultas. Los resultados mostraron asociaciones positivas entre las variables principales, así como un efecto moderador de la compasión en la relación entre autoestima y satisfacción general, especialmente en mujeres. El estudio presenta algunas limitaciones y sugiere futuras líneas de investigación para seguir profundizando en estos hallazgos.

Palabras clave: autoestima, compasión, satisfacción general, satisfacción sexual, discrepancias.

Abstract

Self-esteem, relationship satisfaction and compassion are relevant variables in couple dynamics. This quantitative, cross-sectional, correlational study analysed the relationship between self-esteem and couple satisfaction, as well as the possible moderating role of compassion, in a sample of 54 adult heterosexual couples. The results showed positive associations between the main variables, as well as a moderating effect of compassion on the relationship between self-esteem and overall satisfaction, especially in women. The study has some limitations and suggests future lines of research to further explore these findings.

Keywords: self-esteem, compassion, general satisfaction, sexual satisfaction, discrepancies.

Introducción

Las relaciones de pareja son una fuente de bienestar y un pilar esencial en la vida de las personas (Davila et al., 2021; Feiring et al., 2023).

En numerosos estudios se ha presenciado la asociación entre la salud mental y las relaciones románticas y su influencia mutua. Aunque se ha observado un mayor impacto de las relaciones sobre la salud mental que al revés (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2016; Whisman & Baucom, 2011). Esto se da sobre todo en relaciones estables, como el matrimonio o la convivencia de pareja, donde suele experimentarse una menor angustia al contar con mayores recursos psicológicos, sociales y económicos, en comparación con quienes nunca se han casado, están divorciados o han enviudado (Wymbs et al., 2021). Sin embargo, el apoyo en el matrimonio juega un papel importante en el funcionamiento saludable de las personas, debido a que una ausencia del mismo puede conllevar problemas de depresión en mujeres y consumo de sustancias en hombres (Simon & Barrett, 2010).

El bienestar de las personas no solo depende de tener una relación romántica, sino que también influyen factores como el interés en formar una relación de pareja. En varios estudios se encontró que aquellas personas que están en una relación refieren mayor bienestar y satisfacción con la vida que los solteros (Beckmeyer & Cromwell, 2018; Braithwaite et al., 2010). Además, aquellos solteros que tienen interés por tener pareja reportan mayores síntomas depresivos que los solteros sin interés romántico y los emparejados (Beckmeyer & Cromwell, 2018). Sin embargo, la edad también influye, puesto que no tener pareja en la adultez temprana puede ser algo habitual y no generar interferencias en el bienestar de la persona, siempre que no exista el deseo de encontrar pareja (Shulman & Connolly, 2013). En cambio, en la mediana edad y en la vejez, estar en una relación romántica alcanza mayor prioridad, al verse reducidos los vínculos sociales y al proporcionar apoyo, intimidad e identidad, aparte de ayudar en el manejo del estrés y en el cuidado en caso de afecciones de salud, fomentando una mejor calidad de vida (Thomeer et al., 2020).

Autoestima

La autoestima entendida como la valoración global de la propia valía, es un componente del autoconcepto que hace referencia a los pensamientos, sentimientos y actitudes positivas o negativas que tenemos acerca de nosotros mismos (Martín-Albo et al., 2007). Es la diferencia entre lo que una persona es realmente y lo que le gustaría ser. A mayor distancia entre estos dos

conceptos, menor será la autoestima (Góngora & Casullo, 2009). Un ejemplo de esto sería la exposición a las redes sociales, donde se visualizan formas de vida idealizadas, generalmente alejadas de la realidad personal, lo que puede provocar el desarrollo de una baja autoestima si no se produce un ajuste adecuado de las expectativas (Schmuck et al., 2019).

Por otro lado, Rosenberg et al. (1995) investigó la relación entre la autoestima global y la específica. Entendemos la autoestima específica como la valoración de la propia valía en función de un área específica como puede ser el comportamiento social, logros académicos, apariencia física, entre otros (Von Soest et al., 2015). Según la importancia que le de la persona a cada área tendrá un mayor o menor impacto en la autoestima global (Gentile et al., 2009; Rosenberg et al., 1995).

La autoestima no es estable, sino que va variando a lo largo de la vida (Orth & Robins, 2014). Por lo general, tiende a aumentar desde la adolescencia, alcanzando su nivel más alto alrededor de los 50, mientras que, a partir de los 60, la autoestima suele experimentar una disminución progresiva que continúa hasta la vejez (Orth & Robins, 2014; Orth et al., 2018a).

Hay algunos factores como crecer en un ambiente con padres atentos y cariñosos, tener acceso a una buena educación y contar con un entorno social estable que ayudan a desarrollar una buena autoestima (Von Soest et al., 2015). Sin embargo, a pesar de la presencia de estos factores, la autoestima puede verse alterada por los diferentes retos que aparecen en las distintas etapas de la vida, como rupturas de pareja, adaptaciones laborales y sociales, problemas de salud u otros cambios importantes (Wagner et al., 2013).

En numerosos estudios se ha relacionado a la autoestima con la salud mental, donde se ha observado una mayor prevalencia de síntomas depresivos y ansiedad en aquellas personas con baja autoestima (Choi et al., 2019; Van Tuijl et al., 2020). Asimismo, la salud física también se ve influida por la autoestima, dado que una autoestima elevada implica un mayor cuidado de la salud, lo que les permite mantenerse mejor físicamente y, por tanto, tener una percepción más positiva de su estado físico, potenciando un mayor bienestar general (García & Froment, 2018; Reitzes & Mutran, 2006). Además, la alta autoestima, junto con la resiliencia, modera las consecuencias de comparar la propia salud con la de otros en el bienestar de la persona (Hajek & König, 2019).

Finalmente, la autoestima también condiciona la manera en que las personas se relacionan, al estar estrechamente asociada con aquellos eventos en los que se percibe un riesgo social de ser aceptado o rechazado por los otros (Cameron & Granger, 2018). Cuando se manifiesta una buena

autoestima, existe una mayor probabilidad de desarrollar relaciones más saludables y satisfactorias en el entorno familiar, social, laboral y de pareja (Erol & Orth, 2016; Harris & Orth, 2020; Rashid et al., 2012). Del mismo modo, contar con este tipo de relaciones también influye de manera positiva en la autoestima de las personas (Harris & Orth, 2020).

Autoestima en el Contexto de las Relaciones de Pareja

Como hemos visto anteriormente, la autoestima y la calidad en las relaciones interpersonales se influyen de manera recíproca (Harris & Orth, 2020; Mund et al., 2015). No obstante, los resultados del metaanálisis de Sorjonen et al. (2023) cuestionan esta idea al sugerir que dicha relación podría no ser tan sólida, sino más bien el resultado de ciertos sesgos estadísticos y errores de medición que generan una aparente reciprocidad entre ambas variables.

En los estudios de Erol y Orth (2013, 2016), se vio como el apego explicaba la relación entre la autoestima y satisfacción en la relación. Por un lado, se encontró que una alta autoestima implica una mejora en la satisfacción de pareja, y que esto se debe a que ambos miembros de la relación se sienten respetados por su pareja, además de presentar un apego seguro (Erol & Orth, 2016). Mientras que, si alguno de los miembros de la pareja presentaba apego ansioso o evitativo, tendía a influir de manera negativa en la autoestima al presentar pensamientos y emociones negativas sobre la relación, como temor al rechazo o a la cercanía emocional. Como consecuencia de todo esto, la satisfacción con la relación tiende a ser más baja (Erol & Orth, 2013).

Ante la presencia de emociones desagradables por parte de su pareja, sin causa identificable, las personas con baja autoestima tienden a sentirse más inseguras con la relación, al percibir un mayor rechazo, además de sentirse responsables de la reacción de su pareja (Bellavia & Murray, 2003). Como resultado, estas personas son propensas a responder de manera más hostil para protegerse emocionalmente, en comparación con aquellas que presentan una alta autoestima, que tienden a acercarse más a su pareja. Este tipo de respuestas tienen un impacto en la dinámica de la relación (Bellavia & Murray, 2003; Murray et al., 2003, 2008).

Durante las distintas etapas de una relación, la autoestima puede sufrir cambios. El comienzo de una relación se caracteriza por presentar una alta autoestima y dura hasta al menos un año de relación, mientras que una ruptura se suele identificar más con una baja autoestima. Sin embargo, este efecto tiende a desvanecerse al cabo de un año, incluso si no se inicia una nueva relación (Luciano & Orth, 2016; Bühler & Orth, 2024).

A pesar de que una mayor autoestima disminuye las posibilidades de terminar una relación sentimental, es importante considerar la calidad de la relación. Del mismo modo que si la calidad de la relación es buena, las relaciones duraderas tienen una repercusión más positiva en la autoestima frente a las relaciones cortas (Luciano & Orth, 2016).

En un estudio de Mund et al. (2015) se observó que la autoestima y la satisfacción de pareja se desarrollan de manera conjunta a lo largo del tiempo. Es decir, el nivel inicial de autoestima de cada miembro de la pareja predice una mayor o menor satisfacción en la relación, al igual que un cambio en la autoestima individual de los integrantes durante la relación puede influir de igual manera, incrementando o disminuyendo la satisfacción con la relación a medida que pasa el tiempo (Erol & Orth, 2014).

La semejanza en los niveles de autoestima de los miembros de la pareja no parece tener un efecto sobre la satisfacción de pareja (Erol & Orth, 2014, 2016; Jiang et al., 2024). Sin embargo, se ha detectado una mayor satisfacción en la relación cuando la propia autoestima es superior a la de su pareja (Jiang et al., 2024). En función del género, Ratliff y Oishi (2013) encontraron que la autoestima de los hombres se veía afectada cuando consideraban que su pareja había tenido éxito, mientras que en las mujeres la autoestima no se veía afectada por este suceso.

Por último, hay que mencionar que el bienestar individual en una relación está estrechamente relacionado con el bienestar de la pareja a lo largo del tiempo (Harris & Orth, 2020). Sin embargo, en el caso de la autoestima, se ve más influenciada por el contexto y las experiencias compartidas con la pareja, que por la pareja en sí misma (Orth et al., 2018b).

Satisfacción de pareja

La satisfacción en la relación de pareja refleja el grado de bienestar de los individuos que forman la relación, en función de si su pareja cumple con sus expectativas y cubren sus necesidades y deseos (Brewer & Abell, 2017; Kover et al., 2024). Esta satisfacción se manifiesta a través de la intimidad, el afecto y el apoyo mutuo, así como en la percepción positiva de las interacciones y experiencias compartidas dentro de la relación (Urbano-Contreras et al., 2019). Además, puede entenderse como una evaluación subjetiva de los costes y beneficios generales de la relación, desempeñando un papel adaptativo al motivar a los individuos a mejorar su relación o considerar alternativas cuando la insatisfacción persiste (Olderbak & Figueredo, 2009).

La evolución de la satisfacción en la relación puede variar en función de la edad, la duración de la relación y cambios vitales significativos (Bühler et al., 2021; Candel & Turliuc, 2019; Meyer et al., 2016). Algunos estudios señalan que la satisfacción tiende a disminuir progresivamente desde la juventud hasta la mediana edad, alcanzando su nivel más bajo alrededor de los 40 años, para luego aumentar hasta los 65 años, y estabilizarse en edades más avanzadas (Bühler et al., 2021; Candel & Turliuc, 2019). Esto podría explicarse por cambios significativos en la adultez media, como la paternidad, que está más relacionada con una disminución en la satisfacción debido a nuevos ajustes en la dinámica de pareja y al incremento de responsabilidades, lo que conlleva presentar mayores niveles de estrés (Meyer et al., 2016). Por el contrario, en edades más avanzadas se puede observar un ascenso, que podría deberse a la reducción de este tipo de responsabilidades (Candel & Turliuc, 2019). De manera similar, en otro estudio de Bühler et al. (2021), en términos de duración de la relación, la satisfacción suele disminuir en los primeros 10 años, recuperarse hasta los 20 años y luego experimentar otro descenso (Bühler et al., 2021).

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el desarrollo de la satisfacción en la relación está influenciado por la manera en que la pareja afronte y se adapte a las diferentes transiciones vitales, como puede ser el matrimonio, la paternidad, la jubilación o problemas de salud, entre otros (Bühler et al., 2021). De hecho, las parejas que presentan niveles iniciales elevados de satisfacción en la relación y mantienen estos niveles estables a lo largo del tiempo, reportan una mayor salud mental y satisfacción con la vida, en comparación con aquellas parejas cuya satisfacción disminuye progresivamente (Roth et al., 2024).

Se ha observado que diferentes factores, tanto individuales como relacionales, pueden influir en la satisfacción en la relación de pareja. Entre ellos, encontramos el apego, la comunicación, la compatibilidad de valores y la satisfacción sexual, entre otros (Candel & Turliuc, 2019; Dobrowolska et al., 2020; Johnson et al., 2021; Urbano-Contreras et al., 2019). El apego seguro actúa como un predictor favorable en la satisfacción en la relación, por el contrario, el apego ansioso y evitativo tiende a provocar más conflictos e inestabilidad en la relación, lo que conlleva una menor satisfacción (Campbell et al., 2005; Candel & Turliuc, 2019).

Por otro lado, la comunicación siempre se ha clasificado como un factor predominante en la satisfacción en la relación (Anderson & Emmers-Sommer, 2006; Flores, 2011; Johnson et al., 2021). Algunos estudios han identificado que una relación conflictiva o con problemas de comunicación puede incrementar el riesgo de padecer ansiedad o depresión, e incluso aumentar la

probabilidad de riesgo de suicidio en el caso de mantener una relación de pareja con una baja satisfacción en la relación (Till et al., 2016). Sin embargo, algunas investigaciones cuestionan esta idea al demostrar, con sus hallazgos, que su impacto puede ser menor de lo esperado y que otras variables podrían tener igual o mayores efectos en la satisfacción relacional (Lavner et al., 2016; Williamson et al., 2015).

La satisfacción sexual desarrolla una función clave en la relación de pareja (Urbano-Contreras et al., 2019). Estudios previos han demostrado que la satisfacción sexual actúa como un predictor de la satisfacción futura en las relaciones, dada su importancia en la pareja, y se observó que este fenómeno era más fuerte en hombres que en mujeres (Fallis et al., 2016). Además, la percepción de respuesta de la pareja en términos de apoyo emocional y sexual tienen un impacto en el bienestar relacional, resaltando la importancia de la reciprocidad en la pareja. (Gadassi et al., 2015).

Otros factores que entran en juego en la satisfacción son el compromiso conyugal, el afrontamiento del estrés y la percepción de apoyo mutuo (Lee & McKinnish, 2017; Kendrick & Drentea, 2016; Rusu et al., 2020). En los matrimonios, la satisfacción en la relación se ve influenciada por el ajuste marital, que es la adaptación mutua entre los miembros (Kendrick & Drentea, 2016). En el estudio de Lee y McKinnish (2017) se identificó que aquellos matrimonios que tienen una diferencia de edad significativa tendían a reportar menor grado de satisfacción a medida que pasaba el tiempo, que aquellas parejas con edades similares o cercanas. Por otro lado, se ha observado que un afrontamiento diádico del estrés, basado sobre todo en el apoyo mutuo, ha demostrado ser un factor determinante en el mantenimiento de relaciones satisfactorias a largo plazo (Rusu et al., 2020).

Compasión

La compasión se define como una serie de actitudes dirigidas hacia el bienestar de otras personas, con el objetivo de disminuir el sufrimiento o apaciguar sus necesidades (Sprecher & Fehr, 2005; Pommier et al., 2019). Este constructo se puede confundir fácilmente con la empatía, lo que las diferencia es que la empatía aparece en situaciones específicas en forma de respuesta a ese dolor ajeno, mientras que la compasión se mantiene más en el tiempo e implica cuidado, apoyo, ternura y autosacrificio hacia el otro (Sprecher & Fehr, 2005).

En el contexto de las relaciones de pareja, la compasión adquiere un papel clave. En un estudio previo se destaca la mejora de calidad de la relación cuando está presente la compasión, además de fomentar una mayor seguridad en el apego y un incremento en el bienestar individual (Jiang et al., 2023). De hecho, se ha observado que la compasión hacia la pareja reduce los efectos negativos de la inseguridad en el apego, contribuyendo a fortalecer los vínculos afectivos, incluso en aquellas relaciones que enfrentan dificultades emocionales (Blackie & McLean, 2021). Sobre todo, las personas son más felices con su relación cuando sienten el apoyo de su pareja en periodos de dificultad y cuando se les motiva a perseguir sus metas y celebran sus logros y buenas noticias (Collins et al., 2014).

La presencia de metas compasivas en una relación se asocia con una mayor capacidad de respuesta y con el uso de estrategias más constructivas para la resolución de conflictos, al facilitar una mejor comprensión del malestar de la pareja, lo que promueve una percepción más optimista de la relación en general (Collins et al., 2014; Crocker et al., 2017). Por otra parte, cuando las parejas adoptan una posición más centrada en sí mismos que en el bienestar mutuo, puede generarse un impacto negativo en la percepción de apoyo dentro de la relación y en la autoestima (Canevello & Crocker, 2011).

Así, la compasión no solo presenta una gran relevancia en el mantenimiento de relaciones saludables y de pareja, sino que también tiene influencia en el desarrollo individual de cada integrante de la pareja (Jiang et al., 2023; Mongrain, et al., 2010).

Las investigaciones apuntan a que la compasión es un componente esencial que aporta una mayor autoestima, estabilidad emocional a lo largo del tiempo y felicidad (Collins et al., 2014; Mongrain, et al., 2010).

Explorar cómo los niveles de autoestima influyen en la satisfacción de pareja tiene implicaciones importantes en el contexto actual, dados los motivos previamente expuestos. Además, comprender el papel de la compasión podría proporcionar herramientas para reducir conflictos derivados de diferencias individuales en autoestima y fomentar relaciones más saludables (Neff & Beretvas, 2013; Jiang et al., 2023).

El estudio de estas variables tiene un potencial significativo para el diseño de intervenciones en el ámbito de la psicología clínica. Por ejemplo, fomentar objetivos enfocados en la compasión hacia el otro y trabajar en la autoestima individual pueden ser útiles en terapias de pareja para la prevención de conflictos, donde se busca fortalecer la capacidad de respuesta

emocional y la empatía entre los miembros de la relación (Mongrain et al., 2010; Neff & Beretvas, 2013).

Objetivos

- Analizar si la compasión está relacionada con la autoestima y la satisfacción en la pareja.
- Examinar si las diferencias en los niveles de autoestima entre los miembros de la pareja se relacionan con la satisfacción de la relación de pareja.
- Evaluar si la compasión puede actuar como moderador en la relación entre la autoestima y la satisfacción de pareja.
- Analizar, tanto en hombres como en mujeres, si la compasión actúa como moderadora en la relación entre la autoestima y la satisfacción de pareja.
- Observar si existe algún efecto en la relación entre la autoestima y la satisfacción de pareja en función de la convivencia y la presencia de hijos.

Hipótesis

Las hipótesis del trabajo son las siguientes:

- Existe una relación positiva entre autoestima, y compasión, satisfacción general de pareja y satisfacción sexual.
- Las diferencias en los niveles de autoestima entre los miembros de las parejas afectan a la satisfacción general y sexual de ambos con la relación.
- La compasión modera la relación entre la autoestima y la satisfacción de pareja.
- La compasión como variable moderadora presenta un mayor efecto en mujeres que en hombres.
- La convivencia y presencia de hijos influyen en la relación entre la autoestima y la satisfacción en la relación.

Método

Diseño

El diseño de este trabajo de final de máster es un estudio cuantitativo no experimental, de tipo transversal y correlacional. Las variables principales incluidas en esta investigación son las siguientes: la autoestima, que actúa como variable predictora; la satisfacción de pareja general y sexual, consideradas como variables criterio; y la compasión, planteada como variable moderadora. También se han incluido diversas variables demográficas y contextuales tales como la edad, la duración de la relación de pareja, el estado civil, la convivencia en pareja, la presencia de hijos, la convivencia con hijos y el nivel educativo.

Participantes

La muestra final del estudio está compuesta por 54 parejas adultas heterosexuales y monógamas de habla hispana, con edades comprendidas entre los 18 y 65 años. La media de edad en los hombres fue de 38.5, con una desviación típica de 14.8, y la edad media de las mujeres fue de 37.7, con una desviación típica de 14.8.

La selección de esta muestra se realiza con el fin de estudiar a los dos miembros de la pareja, lo que permitirá que la investigación sea más completa al contar con ambos puntos de vista de la relación. La decisión de estudiar únicamente parejas heterosexuales responde a la intención de analizar si el sexo de los miembros de la pareja influye en las diferentes variables. Para ampliar la recogida de la muestra, hemos decidido incluir a todas aquellas parejas que hablen español, independientemente de su nacionalidad, con edades comprendidas entre los 18 y 65 años. Todos aquellos participantes que no cumplen con estos requisitos han sido excluidos de la muestra. Entre los 128 participantes de la muestra total, han sido eliminados dos parejas homosexuales por la poca representatividad y a 16 personas cuya pareja no respondió a la encuesta. De esta manera, se busca obtener una visión más completa y representativa de cómo la autoestima puede influir en la satisfacción de pareja en diferentes momentos de la vida.

Tabla 1*Descripción de las características de los participantes*

Características	Porcentajes
Duración de la relación, n (%)	
Menos de 6 meses	8 (7.4%)
Entre 6 y 12 meses	2 (1.9%)
Entre 1 y 2 años	16 (14.8%)
Entre 2 y 5 años	22 (20.4%)
Entre 5 y 10 años	16 (14.8%)
Más de 10 años	44 (40.7%)
Estado civil, n (%)	
Casado/a	46 (42.6%)
Pareja de hecho	4 (3.7%)
Pareja	58 (53.7%)
Convivencia con pareja, n (%)	
Sí	36 (33.3%)
No	72 (66.7%)
Tiempo de convivencia con pareja, n (%)	
Sin convivencia	36 (33.3%)
Menos de 6 meses	8 (7.4%)
Entre 6 y 12 meses	4 (3.7%)
Entre 1 y 2 años	4 (3.7%)
Entre 2 y 5 años	8 (7.4%)
Entre 5 y 10 años	10 (9.3%)
Más de 10 años	38 (35.2%)

Hijos, n (%)	
Sí	68 (63.0%)
No	40 (37.0%)

Número de hijos, n (%)	
Sin hijos	68 (63.0%)
1	9 (8.3%)
2	22 (20.4%)
3 o más	9 (8.3%)

Hijos de ambos miembros de la pareja, n (%)	
Sin hijos	68 (63.0%)
Sí	36 (33.3%)
Hijos de un solo miembro	4 (3.7%)

Convivencia con hijos, n (%)	
Sin hijos	69 (63.9%)
Sí	29 (26.9%)
No	8 (7.4%)
Con algunos sí, otros viven fuera	2 (1.9%)

Nivel educativo, n (%)	
Sin estudios	0 (0.0%)
Primaria	1 (0.9%)
Secundaria	2 (1.9%)
Bachillerato/Formación profesional	14 (13.0%)
Estudios universitarios (grado, licenciatura)	52 (48.1%)
Estudios de posgrado (máster, doctorado u otros)	39 (36.1%)

Instrumentos

Para la recogida de datos de los participantes se aplicó una serie de preguntas sociodemográficas que incluyeron variables como edad, sexo, duración de la relación, estado civil, convivencia con pareja, presencia de hijos, convivencia con hijos y nivel educativo.

Para estudiar las variables principales de esta investigación cuantitativa se han incluido los siguientes instrumentos:

- *Escala de Autoestima de Rosenberg* (Rosenberg, 1965) contiene 10 ítems que se califican en una escala de tipo Likert de 4 puntos (1=totalmente en desacuerdo, 2= en desacuerdo, 3= de acuerdo, 4=totalmente de acuerdo). Este cuestionario es de los más utilizados para medir el concepto de autoestima y destaca por su breve duración y fácil aplicación. Se utilizará la versión validada en población española (Martín-Albo et al., 2007) (Anexo 1) que presenta niveles satisfactorios de fiabilidad, con un α de Cronbach de 0,85.
- *Escala de Satisfacción en la Relación de Pareja* (SCR). (Urbano-Contreras et al., 2019) (Anexo 2) este instrumento de medida consta de dos subescalas (“Satisfacción General” y “Satisfacción Sexual”) de 12 ítems en total, siendo 9 acerca de la satisfacción general y los 3 restantes sobre la satisfacción sexual. Los ítems son evaluados a través de una escala de tipo Likert con 4 opciones de respuesta (1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=De acuerdo, y 4=Totalmente de acuerdo). La escala SCR nos ayuda a medir tanto la satisfacción general como la satisfacción sexual en las relaciones de pareja, ambas dimensiones están interrelacionadas y afectan a la calidad de la relación. Además, esta escala ha sido validada al español y, a través de los análisis de fiabilidad realizados, ha demostrado tener una fiabilidad de 0,91 en el conjunto de todos los ítems, medida con el coeficiente α de Cronbach. Individualmente, la “Satisfacción General” obtuvo un valor de 0.91 y la “Satisfacción Sexual” 0.78.
- *Compassionate Love Scale for Close Others* (CLS) (Sprecher & Fehr, 2005) (Anexo 3) Se trata una de las subescalas de la escala Compassionate Love Scale, con 21 ítems en total y se evalúa a través de una escala de tipo Likert con 7 opciones de respuesta (1=Nada cierto en mí, y 7=Muy cierto en mí). Esta subescala nos ayuda a medir el amor compasivo hacia los otros, que se refiere a personas cercanas, presenta un α de Cronbach de 0.94. Respecto

a la validez de la subescala, al no encontrar una escala de compasión en versión española y validada en España que se adecue al constructo que se quiere medir en esta investigación, la escala ha sido traducida por la investigadora y su tutora de manera independiente, para su posterior puesta en común y comparación con la versión original de la escala. Esto se incluirá en las limitaciones del estudio. Tras un análisis de fiabilidad el α de Cronbach ha resultado ser de 0.87.

Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación, se ha puesto a disposición de los participantes los cuestionarios en formato online, a los que han podido acceder a través de un enlace y han respondido de manera voluntaria. Este enlace ha sido publicado en redes sociales, como grupos de WhatsApp, Instagram y LinkedIn. Antes de comenzar, se expone la información acerca de la investigación, las instrucciones que deben seguir para responder a la encuesta y un consentimiento informado que los participantes han tenido que aceptar previamente para tener acceso a las preguntas del cuestionario.

Como el proceso requiere identificar qué miembros conforman cada pareja, se ha incluido en los cuestionarios una pregunta denominada "Código de la pareja". En el texto informativo que acompaña la elección del código, se aclara lo que deben escribir los participantes en esa casilla: "Debe escribir el código siguiendo el orden indicado a continuación: los dos últimos dígitos del número de teléfono del miembro mayor de la pareja, seguidos de los dos últimos dígitos del número de teléfono del miembro menor de la pareja, la letra del DNI del mayor y, por último, la letra del DNI del menor de la pareja. Ejemplo: 4237JK".

El código de pareja permitirá a la investigadora clasificar a cada miembro con su respectiva pareja, manteniendo el anonimato de los sujetos para el posterior análisis de los datos a través de Excel y Jamovi.

Análisis estadístico

Tras la recogida de datos y respuestas de los participantes en Microsoft Forms, estas fueron trasladadas a una hoja de Excel donde se eliminaron los participantes que no presentaban los criterios de inclusión, se codificaron los datos, se calcularon las puntuaciones totales y se estandarizaron. Una vez ejecutado todo este proceso, se traspasó la hoja de datos de Excel limpia

al programa informático Jamovi, versión 2.6.24 para Microsoft, con el objetivo de realizar un análisis estadístico de los resultados obtenidos.

Se han elaborado diferentes análisis en función de las hipótesis de esta investigación. Entre ellos se encuentran: análisis descriptivos, análisis de fiabilidad, regresiones lineales, matriz de correlaciones y pruebas t de una muestra.

Las regresiones lineales se han utilizado para analizar la relación entre las variables dependientes (primero con la variable satisfacción general y luego con satisfacción sexual) y la variable independiente (autoestima). Después se ha realizado el mismo análisis cambiando la variable autoestima por discrepancias de la autoestima para explorar la segunda hipótesis. A continuación, para ver si se da el efecto de moderación de la variable compasión, se ha ejecutado una regresión lineal con ambas variables dependientes por separado (satisfacción general y satisfacción sexual) y las variables independientes (efecto de moderación de compasión y autoestima).

La matriz de correlación se ha utilizado en varias ocasiones. En primer lugar, para ver que variables correlacionan entre sí y ver si existe relación entre las variables autoestima, compasión, satisfacción general y satisfacción sexual. Finalmente, para explorar si la correlación entre estas variables se ve afectada por el sexo, la convivencia en pareja o la presencia de hijos, se ha realizado una matriz de correlaciones para cada una de estas condiciones.

Resultados

Para la primera hipótesis, se ha realizado una matriz de correlaciones representada en la Tabla 2 con las variables del estudio: autoestima, compasión, satisfacción general y satisfacción sexual. Como se puede observar todas las variables correlacionan de manera positiva y son significativas. Es decir, existe una relación positiva entre todas las variables, por lo que una alta puntuación en autoestima implica una alta puntuación en el resto de las variables, siendo más potente la relación de satisfacción general y compasión ($r=0.527, p<0.001$) y satisfacción general y satisfacción sexual ($r=0.541, p<0.001$). El resto de las correlaciones entre las distintas variables son moderadas, excepto la correlación entre la autoestima y la satisfacción sexual que es débil ($r=0.262, p<0.006$).

Tabla 2

Correlaciones entre todas las variables cuantitativas del estudio (N=108).

	1	2	3	4
1. Autoestima	—			
2. Compasión	0.382***	—		
3. Satisfacción general	0.373***	0.527***	—	
4. Satisfacción sexual	0.262**	0.351***	0.541***	—

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Se llevo a cabo un análisis de regresión lineal para analizar si la autoestima predice la satisfacción general de la pareja en toda la muestra ($N=108$). El modelo explicó un 13.9% de la varianza en la satisfacción general ($R^2 = 0.139$). Además, la autoestima tiene un efecto positivo y significativo sobre la satisfacción general ($b=0.373$, $EE=0.090$, $t=4.14$, $p < 0.001$). Es decir, a mayor autoestima, mayor nivel de satisfacción general.

Por otro lado, se ejecutó el mismo análisis de regresión lineal con la variable criterio de satisfacción sexual. Los resultados mostraron que la autoestima explica un 6.89% de la varianza de la satisfacción sexual ($R^2 = 0.068$). Al igual que con la satisfacción general, la autoestima tiene un efecto positivo y significativo sobre la satisfacción sexual ($b=0.262$, $EE= 0.093$, $t= 2.80$, $p= 0.006$).

En el estudio de las discrepancias de la autoestima y su posible influencia en la satisfacción de pareja, se ha realizado una matriz de correlaciones que se expone en la Tabla 3. Los resultados indican que la correlación de las discrepancias con el resto las variables son negativa y no significativa. Esto señala que las discrepancias en la autoestima no se relacionan con las variables de compasión, satisfacción general y satisfacción sexual. Sin embargo, al realizar la prueba t de Student, se obtuvo que las discrepancias en la autoestima difieren significativamente de cero ($t= 12.6$, $p < 0.001$). Lo que pone de manifiesto la existencia de diferencias en la percepción de la propia autoestima entre ambos sexos: los hombres obtienen puntuaciones medias más altas en la variable autoestima que las mujeres.

Tabla 3

Correlaciones entre las discrepancias de autoestima y el resto de las variables (N=108).

	1	2	3	4
1. Discrepancias Autoestima	—			
2. Compasión	-0.034	—		
3. Satisfacción general	-0.033	0.527***	—	
4. Satisfacción sexual	-0.091	0.351***	0.541***	—

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

En cuanto a la moderación de la compasión en la relación entre autoestima y satisfacción general y sexual, se realizó una regresión lineal con cada variable dependiente.

Con la inclusión de la variable moderadora de la compasión en el modelo, se observa un aumento de la varianza que explica la satisfacción general de pareja de 13.9% al 20.2%. El efecto de la autoestima se mantiene positivo y significativo ($b=0.347$, $EE= 0.087$, $t=3.96$, $p< 0.001$) y la moderación de la compasión tiene un impacto negativo y estadísticamente significativo sobre la relación entre autoestima y satisfacción general ($b= -0.270$, $EE= 0.093$, $t= -2.88$, $p< 0.005$) (Tabla 4). Esto indica que a medida que los niveles de compasión aumentan, la relación entre la autoestima y la satisfacción general se debilita.

Tabla 4

Efecto de moderación de la compasión sobre la relación entre autoestima y satisfacción general (N=108).

Parámetro	Estimador	EE	t	p
Intersección	0.101	0.093	1.09	0.279
Autoestima	0.347	0.087	3.96	<0.001
Moderación	-0.270	0.093	-2.88	0.005

Respecto a la introducción de la compasión como moderadora en la relación entre la autoestima y la satisfacción sexual, el análisis de regresión lineal refleja que el modelo explica el 9.21% de la varianza de la satisfacción sexual ($R^2 = 0.092$) y el efecto de la autoestima sobre la satisfacción sexual continúa siendo positivo y significativo ($b= 0.246$, $EE= 0.093$, $t=2.663$, $p= 0.010$). Sin embargo, la compasión tiene un efecto moderador negativo, pero no significativo ($b= -0.163$, $EE= 0.099$, $t= -1.639$, $p= 0.104$) (Tabla 5). Es decir, la compasión no modifica la intensidad de la relación positiva entre la autoestima y la satisfacción sexual.

Tabla 5

Efecto de moderación de la compasión sobre la relación entre autoestima y satisfacción sexual (N=108).

Parámetro	Estimador	EE	t	p
Intersección	0.062	0.100	0.620	0.536
Autoestima	0.246	0.093	2.633	0.010
Moderación	-0.163	0.099	-1.639	0.104

Con el fin de poder observar cómo se relacionan las variables principales (autoestima, compasión, satisfacción general y satisfacción sexual) en función ser hombre o mujer, se ha realizado una matriz de correlación para cada sexo.

En el caso de los hombres (Tabla 6), deja de ser significativa la relación entre autoestima y satisfacción sexual ($r= 0.251$, $p= 0.067$) y, en el caso de las mujeres (Tabla 7), la autoestima no correlaciona significativamente ni con la satisfacción sexual ($r= 0.267$, $p= 0.051$) ni con la satisfacción general ($r= 0.264$, $p=0.054$). Es decir, los hombres y las mujeres tienen en común que todas las variables principales correlacionan de manera positiva y significativa entre sí, exceptuando la relación entre autoestima y satisfacción sexual que, a pesar de ser positiva, no es significativa. Por lo que un mayor nivel de autoestima no implica necesariamente una mayor satisfacción sexual. La diferencia entre ambos sexos radica en que, en el caso de las mujeres, la relación entre la autoestima y la satisfacción general tampoco es significativa.

Tabla 6*Correlaciones de todas las variables en hombres (N= 50).*

	1	2	3	4
1. Autoestima	—			
2. Compasión	0.355***	—		
3. Satisfacción general	0.505***	0.455***	—	
4. Satisfacción sexual	0.251	0.403**	0.583***	—

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ **Tabla 7***Correlaciones de todas las variables en mujeres (N=50).*

	1	2	3	4
1. Autoestima	—			
2. Compasión	0.389**	—		
3. Satisfacción general	0.264	0.543***	—	
4. Satisfacción sexual	0.267	0.290*	0.513***	—

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Además, se emplearon regresiones lineales para estudiar el efecto de la autoestima sobre las variables satisfacción general en hombres y mujeres por separado.

En primer lugar, se observó que, en los hombres, la autoestima predice el 25.5% de la satisfacción general ($R^2 = 0.255$). Asimismo, se encontró que el efecto de la autoestima sobre la satisfacción general es positivo y significativo ($b=0.453$, $EE= 0.107$, $t= 4.22$, $p< 0.001$). Esto significa que una alta autoestima supone una mayor satisfacción general con la relación.

Por otro lado, la autoestima en las mujeres predice la satisfacción general un 6.95% ($R^2=0.069$), aunque el efecto de la autoestima sobre la satisfacción general no es significativo por poco ($b= 0.280$, $EE= 0.142$, $t=1.97$, $p< 0.054$). Por lo tanto, podría tratarse de una tendencia de relación positiva en mujeres, aunque la relación es menos fuerte que en los hombres.

A continuación, para estudiar el efecto de moderación de la compasión en hombres y mujeres se volvió a ejecutar un análisis de regresión lineal para cada sexo.

En los hombres (Tabla 8), la integración de la compasión en el modelo como variable moderadora explica un 25.6% de la varianza de la satisfacción general ($R^2= 0.256$), manteniéndose de manera similar al modelo original ($R^2=0.255$). Al igual que el efecto positivo y significativo de la autoestima sobre la satisfacción general ($b= 0.454$, $EE= 0.109$, $t= 4.170$, $p< 0.001$), lo que sugiere que la moderación no tiene ningún efecto sobre la relación entre autoestima y satisfacción general. Este efecto de la compasión resultó ser negativo y no significativo ($b= -0.011$, $EE=0.131$, $t= -0.087$, $p=0.931$). Es decir, la compasión no genera cambios sobre la relación positiva entre autoestima y satisfacción general.

Tabla 8

Efecto moderador de la compasión sobre la satisfacción general de pareja en hombres (N=50).

Parámetro	Estimador	EE	t	P
Intersección	0.141	0.112	1.262	0.213
Autoestima	0.454	0.109	4.170	<0.001
Moderación	-0.011	0.131	-0.087	0.931

Mientras que, en las mujeres (Tabla 9), la adición de la moderación en el modelo predice un 25.2% la satisfacción general ($R^2= 0.252$) siendo un valor muy superior al modelo original ($R^2= 0.069$). El efecto de la autoestima sobre la satisfacción general se reduce, pero continúa siendo positivo y no significativo ($b=0.164$, $EE=0.133$, $t=1.237$, $p= 0.222$). Esto revela que, en términos generales, no existe una relación clara entre autoestima y satisfacción general. Aunque la interacción entre la autoestima y la compasión como variable moderadora si tuvo un impacto

negativo y significativo sobre la satisfacción general ($b = -0.458$, $EE = 0.130$, $t = -3.530$, $p < 0.001$). Todo esto refleja que el efecto de la autoestima sobre la satisfacción general de pareja depende del nivel de la moderadora. Concretamente, a medida que aumenta el valor de la compasión, el efecto positivo de la autoestima sobre la satisfacción general en las mujeres disminuye, llegando incluso a ser negativo.

Tabla 9

Efecto moderador de la compasión sobre la satisfacción general de pareja en mujeres (N=50).

Parámetro	Estimador	EE	T	P
Intersección	0.035	0.143	0.248	0.805
Autoestima	0.164	0.133	1.237	0.222
Moderación	-0.458	0.130	-3.530	< 0.001

Finalmente, con el propósito de poder analizar si las variables convivencia con la pareja y presencia de hijos influyen en las relaciones entre las variables principales del estudio (autoestima, compasión, satisfacción general y satisfacción sexual), se han empleado matrices de correlación separadas para cada uno de los subgrupos: personas que conviven con su pareja (Tabla 10), personas que no conviven (Tabla 11), personas con hijos (Tabla 12) y personas sin hijos (Tabla 13).

Los resultados indican que las parejas que no conviven muestran correlación moderada, positiva y significativa entre compasión y satisfacción general ($r = 0.449$, $p = 0.006$) (Tabla 10). La correlación entre el resto de las variables es positiva pero no significativa. Esto puede deberse al bajo tamaño muestral de cada grupo. Por el contrario, en las personas que conviven con sus parejas todas las variables correlacionan positivamente entre sí, son significativas y moderadas como se puede ver en la Tabla 11, exceptuando la relación entre autoestima y satisfacción sexual que resulta ser débil ($r = 0.285$, $p < 0.05$).

Tabla 10

Correlaciones de todas las variables en sujetos que no conviven con su pareja. (N=72).

	1	2	3	4
1. Autoestima	—			
2. Compasión	0.249	—		
3. Satisfacción general	0.208	0.449**	—	
4. Satisfacción sexual	0.289	0.061	0.099	—

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tabla 11

Correlaciones de todas las variables en sujeto que conviven con su pareja (N=36).

	1	2	3	4
1. Autoestima	—			
2. Compasión	0.421***	—		
3. Satisfacción general	0.426***	0.582***	—	
4. Satisfacción sexual	0.285*	0.488***	0.587***	—

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

En cuanto a las personas que no tienen hijos, en la Tabla 12, podemos observar que todas las variables correlacionan moderadamente entre sí de manera positiva y significativa, excepto la compasión y la satisfacción general, cuya relación no es significativa ($r = 0.236$, $p = 0.052$), y la autoestima y la compasión que presentan una correlación débil, aunque positiva y significativa ($r = 0.282$, $p > 0.05$). Mientras que en la Tabla 13 donde se representa la matriz de correlación de los sujetos que tienen hijos, la relación entre todas las variables es positiva y significativa, además de moderada.

Tabla 12

Correlaciones de todas las variables en los sujetos sin hijos (N=40).

	1	2	3	4
1. Autoestima	—			
2. Compasión	0.282*	—		
3. Satisfacción general	0.420***	0.347**	—	
4. Satisfacción sexual	0.432***	0.236	0.413***	—

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tabla 13

Correlaciones de todas las variables en sujetos con hijos (N=68).

	1	2	3	4
1. Autoestima	—			
2. Compasión	0.574***	—		
3. Satisfacción general	0.502***	0.635***	—	
4. Satisfacción sexual	0.314*	0.403**	0.489**	—

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Discusión

Este estudio tiene como objetivo principal estudiar la relación entre la autoestima y la satisfacción de pareja, evaluando específicamente el papel moderador de la compasión en parejas hispanohablantes adultas. Otros temas que han sido relevantes de estudio en esta investigación han sido el impacto de las discrepancias en los niveles de autoestima entre los miembros de la pareja, las posibles diferencias del efecto moderador de la compasión entre hombres y mujeres, y si estas

relaciones cambian en función de variables contextuales como la convivencia con la pareja o la presencia de hijos.

Los resultados obtenidos respaldan algunas de las hipótesis planteadas.

El primer objetivo de esta investigación era estudiar la relación entre la autoestima, la compasión, la satisfacción de pareja, tanto en su dimensión general como sexual. Los resultados revelaron que existe una relación positiva y significativa entre ellas, destacando la asociación entre compasión y satisfacción general. Este hallazgo es evidencia a favor de la primera hipótesis planteada y coincide con lo expuesto en investigaciones previas, donde se ha observado que una autoestima más elevada se asocia con una mayor satisfacción en la relación (Erol & Orth, 2016), y que la compasión hacia la pareja está relacionada con un mayor bienestar relacional y una mayor autoestima (Jiang et al., 2023; Mongrain et al., 2010). Por lo tanto, estos resultados refuerzan la idea de que el bienestar individual y la calidad relacional están estrechamente conectados, y que la compasión puede desempeñar un papel clave en las dinámicas de pareja. Además, intervenciones centradas en fortalecer la autoestima y fomentar la compasión dentro de la pareja podrían mejorar la satisfacción con la relación.

Respecto al segundo objetivo, los análisis no mostraron relación significativa entre las discrepancias en los niveles de autoestima entre los miembros de la pareja y la satisfacción general o sexual. A pesar de que los hombres puntuaron de media más alto que las mujeres en autoestima, estas diferencias no se asociaron con un cambio en la percepción de satisfacción con la relación. Esto indica que la diferencia entre ambos no parece tener un peso importante en la calidad de la relación, lo que lleva a rechazar la segunda hipótesis. Este hallazgo es relevante, ya que cuestiona la idea de que las personas se sienten más satisfechas con su relación cuando perciben que su propia autoestima es superior a la de su pareja, como se había propuesto en el estudio de Jiang et al. (2024). En cambio, apoya la perspectiva de que el nivel individual de autoestima de cada miembro de la pareja es más determinante para la satisfacción con la relación que la comparación entre ambos (Erol & Orth, 2014). Esto sugiere que trabajar la autoestima de cada miembro por separado podría tener un mayor impacto en la satisfacción con la relación que centrarse en las diferencias entre ambos.

Por otro lado, esta investigación respalda que la compasión tiene un efecto moderador sobre la relación entre autoestima y satisfacción general, pero no sobre la satisfacción sexual. Es

decir, cuando los niveles de compasión son altos, la influencia de la autoestima en la satisfacción general disminuye. Así, la compasión hacia la pareja puede servir de apoyo emocional para compensar niveles más bajos de autoestima y contribuye a mantener la estabilidad relacional. Este resultado confirma parcialmente la tercera hipótesis y coincide con lo observado en otros estudios, donde se ha visto que la compasión reduce el impacto de factores de vulnerabilidad en las relaciones (Blackie & McLean, 2021) y mejora el bienestar relacional (Collins et al., 2014; Crocker et al., 2017). Estos resultados promueven la introducción de objetivos centrados en la compasión hacia el otro en la terapia de pareja para fortalecer el bienestar relacional. Por el contrario, su falta de efecto en la satisfacción sexual sugiere que esta área podría estar más influida por otros factores como la intimidad emocional o la comunicación sexual.

En cuanto al cuarto objetivo, los análisis según el sexo mostraron diferencias relevantes. En el caso de los hombres, la autoestima predijo la satisfacción general pero no hay efecto moderador de la compasión. En cambio, en las mujeres, la compasión sí que tiene influencia sobre la relación entre la autoestima y la satisfacción general. Estos hallazgos respaldan la cuarta hipótesis y apuntan a que, en las mujeres, la compasión puede actuar como un recurso emocional que modula el impacto de la autoestima en la percepción de la relación, mientras que en los hombres la autoestima parece influir de manera más directa y estable en su satisfacción general. Estos datos se relacionan con lo planteado por Ratliff y Oishi (2013), quienes señalaron que hombres y mujeres pueden diferir en la manera en que su autoestima influye en el contexto de la pareja. Además, aportan información útil para la práctica clínica, ya que indican que podría ser beneficioso trabajar la compasión especialmente en mujeres que presentan inseguridad o baja autoestima, así como fomentar actitudes compasivas en la pareja para contribuir a un mayor bienestar en la relación.

Por último, se observó que las personas que conviven o tienen hijos mostraron relaciones más fuertes entre autoestima, compasión y satisfacción de pareja confirmando la quinta hipótesis. En cambio, estas asociaciones fueron más débiles en quienes no conviven o no tienen hijos. Esto sugiere que vivir juntos o formar una familia puede fortalecer el vínculo entre el bienestar personal y el de la relación. Estos resultados están en línea con otros estudios que señalan como ciertos cambios vitales, como convivir o tener hijos, influyen en la dinámica de pareja y en la adaptación a nuevas responsabilidades (Bühler et al., 2021; Meyer et al., 2016). Además, el estudio de Wymbs

et al. (2021) refleja que las parejas que comparten una vida en común suelen contar con más apoyo emocional y estabilidad, lo que favorece su bienestar general. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el evento vital en el que se encuentra la relación al estudiar la satisfacción de pareja. Asimismo, apuntan la necesidad de promover intervenciones enfocadas en apoyar a las parejas en estas etapas, fomentando la comprensión y apoyo mutuo para prevenir conflictos y mejorar la relación.

Limitaciones

A pesar de que los resultados aportan información interesante y valiosa sobre la relación entre autoestima, compasión y satisfacción de pareja, este estudio presenta algunas limitaciones.

En primer lugar, el tamaño de la muestra no fue lo suficientemente amplia (54 parejas), lo que puede haber afectado a los resultados de algunos análisis, especialmente a los que implicaban subgrupos (comparaciones por sexo, convivencia o presencia de hijos), debido a que el tamaño de la muestra era más reducido. Esto podría explicar la falta de significación en algunas correlaciones o en los análisis del efecto moderador, que muestran determinadas tendencias sin llegar a alcanzar el nivel de significación estadística esperado.

Del mismo modo, que el tamaño de la muestra sea reducido y abarque edades muy variadas (18-65 años) puede afectar a la representatividad de los resultados, ya que las experiencias y percepciones de la autoestima y la satisfacción en la relación pueden diferir significativamente en parejas de distintas edades y etapas de la vida. Esta heterogeneidad podría dificultar la identificación de patrones claros debido a la falta de participantes.

En segundo lugar, la muestra está compuesta únicamente por parejas heterosexuales. Esta elección se realizó para facilitar la comparación entre hombres y mujeres, pero limita la generalización de los resultados a otras formas de relación, como parejas del mismo sexo u otros tipos de vínculos afectivos, cuyas dinámicas relacionales pueden diferir significativamente. Esto implica tener una visión parcial del fenómeno estudiado, al no incluir otros modelos de relaciones afectivas presentes en nuestra sociedad actual.

Además, los participantes fueron reclutados a través de redes sociales y los cuestionarios se administraron de forma online, lo cual facilitó el acceso y la participación. Sin embargo, también limita el control sobre el perfil de los sujetos que responden e implica un mayor riesgo de

respuestas rápidas o poco reflexionadas. Asimismo, aunque las instrucciones indicaban responder de forma individual, es posible que algunas parejas hayan contestado de manera conjunta, lo que podría haber sesgado las respuestas. Incluso cabe la posibilidad de que algunos participantes hayan respondido en función de lo que consideran socialmente deseable, especialmente en temas más sensibles como la satisfacción sexual.

Otro aspecto a tener en cuenta es que la metodología del estudio se basó exclusivamente en autoinformes. A pesar de utilizar instrumentos validados y con altos niveles de fiabilidad, este tipo de metodología recoge únicamente la percepción subjetiva de los participantes y no permite contrastar la información con otras fuentes, como podrían ser las observaciones directas de las interacciones o evaluaciones clínicas externas. Esta limitación puede afectar a la validez ecológica del estudio, ya que los datos recogidos pueden no reflejar de manera precisa el comportamiento real de las parejas en su contexto natural.

También es importante señalar que, aunque la escala de compasión empleada mostró un buen nivel de fiabilidad tras su traducción, no es una escala validada en población española. Esto podría haber influido en los resultados, ya que es posible que existan diferencias culturales o lingüísticas que afecten a la forma en que las personas interpreten los ítems. Por lo tanto, es posible que la medición del constructo de compasión no haya sido del todo precisa en el contexto de este estudio.

De igual manera, aunque la escala de satisfacción sexual mostró una alta fiabilidad en este estudio, es importante destacar que solo cuenta con tres ítems. Esto puede limitar la capacidad para representar todas las dimensiones de la satisfacción sexual, reduciendo la profundidad y precisión de la medida. Por lo tanto, los resultados relacionados con esta variable deben interpretarse con cautela, ya que una escala más amplia podría ofrecer una evaluación más completa y detallada.

Cabe destacar también que, al tratarse de un diseño trasversal, lo que implica que los datos fueron recogidos en un único momento, no es posible establecer relaciones causales entre las variables. Esto quiere decir que no se puede saber con certeza si es la alta autoestima la que genera una mayor satisfacción de pareja o es la satisfacción con la relación la que contribuye al fortalecimiento de la autoestima individual. Además, este diseño dificulta la observación de posibles cambios a lo largo del tiempo en función de la duración de la relación o de eventos vitales.

Finalmente, como limitación personal, debido a la falta de conocimientos en análisis estadísticos complejos y el tamaño reducido de la muestra, no se ha podido llevar a cabo un análisis de la relación entre autoestima, compasión y satisfacción con la pareja en los miembros de una misma relación. Esto supone la pérdida de una visión más completa de las dinámicas de la pareja, al no poder captar cómo las percepciones y comportamientos de un miembro de la relación influyen en el otro, lo que dificulta la comprensión de cómo interactúan las variables del estudio dentro de la relación.

Líneas futuras de investigación

Teniendo en cuenta las limitaciones señaladas, este trabajo deja abiertas diversas posibilidades para futuras investigaciones que permitan seguir profundizando en el estudio de la autoestima, la compasión y la satisfacción de pareja.

En primer lugar, sería importante aumentar el tamaño muestral para asegurar una mayor representatividad de los participantes. Esto permitiría realizar análisis más sólidos y con mayor poder estadístico, y facilitaría la comparación entre distintos grupos (por ejemplo, según la edad, duración de la relación, nivel educativo, orientación sexual, etc.). Para una mayor generalización de los resultados y comprensión de nuestra sociedad actual, sería conveniente añadir a participantes con distintos modelos de relación como parejas del mismo sexo. Todo esto favorecería la identificación y comprensión de patrones relacionales y comportamentales en las relaciones de pareja.

En segundo lugar, sería interesante utilizar un diseño longitudinal que permita observar cómo evolucionan estas variables a lo largo del tiempo. Esto ayudaría a responder preguntas que no pueden abordarse desde un estudio transversal, como si los cambios en la autoestima influyen posteriormente en la satisfacción de pareja, o si es la experiencia relacional la que va moldeando la autoestima. Además, este tipo de diseño podría ofrecer información útil sobre momentos significativos dentro de la relación, como una mudanza o el nacimiento de un hijo, y su impacto emocional en la pareja.

Por otro lado, la incorporación de otros tipos de metodología nos permitiría recoger información más completa acerca de las relaciones de pareja. La combinación de cuestionarios, entrevistas cualitativas o técnicas de observación directa podría aportar valor a la investigación,

ya que permitiría percibir matices en la manera de relacionarse, patrones comunicativos y elementos contextuales que los autoinformes no reflejan.

En línea con esto, sería conveniente realizar estudios psicométricos para validar la escala de compasión en población española, con el fin de garantizar una mayor precisión en la interpretación de los ítems y minimizar posibles sesgos culturales o lingüísticos. También sería recomendable emplear escalas más completas para evaluar la satisfacción sexual, que incluyan un mayor número de ítems y dimensiones, lo que permitiría obtener una visión más detallada y representativa de este aspecto dentro de la relación de pareja.

También resultaría enriquecedor poder analizar las percepciones que cada miembro de la pareja tiene sobre el otro, mediante análisis más complejos. Esto podría aportar una visión más completa de las dinámicas relacionales y contribuiría a una mayor comprensión de cómo la percepción de la propia autoestima, la compasión hacia la pareja y la satisfacción con la relación de un miembro puede influir en el otro, y viceversa.

Asimismo, sería relevante que futuros estudios incluyeran variables como el estilo de apego, la comunicación o el afrontamiento del estrés, dado que varios autores han señalado en sus investigaciones la influencia de estos factores en la satisfacción de pareja. Estas variables podrían actuar como mediadores o moderadores en la relación entre autoestima y satisfacción de pareja, lo que permitiría desarrollar intervenciones más específicas y efectivas en la terapia de pareja.

Por último, los resultados encontrados en este estudio sugieren que la compasión tiene un peso mayor en las mujeres. Este hallazgo invita a seguir profundizando en las diferencias de género, no solo en el efecto de estas variables, sino también en cómo se viven e interpretan dentro de la relación. Además, sería interesante estudiar cómo influyen los factores culturales en estas dinámicas, ya que los valores, las expectativas sobre la pareja y los roles de género pueden variar considerablemente según el contexto.

Conclusiones

Este estudio pone de manifiesto la importancia de la autoestima y la compasión en la satisfacción de pareja, destacando la interacción compleja entre estas variables. Los resultados respaldan que una mayor autoestima se relaciona con niveles más altos de satisfacción general y sexual en la relación, y que la compasión juega un papel relevante como moderador en la

satisfacción general, especialmente entre las mujeres. Esto sugiere que el bienestar relacional no depende únicamente de factores individuales, sino también de habilidades afectivas como la capacidad de mostrar cuidado y comprensión hacia la pareja.

En este sentido, la compasión suaviza el impacto que pueda tener una baja autoestima en la satisfacción general con la pareja. Sin embargo, este efecto no se observa en la satisfacción sexual, lo que sugiere que esta última podría depender más de otros factores relacionados con la intimidad. Además, aunque se detectaron diferencias de autoestima entre hombres y mujeres, estas discrepancias no se tradujeron en diferencias significativas en la satisfacción con la relación. Esto refuerza la idea de que es la percepción individual sobre uno mismo la que más influye en cómo se experimenta la relación, más allá de comparaciones entre ambos miembros.

También se ha observado que factores contextuales como la convivencia y la presencia de hijos potencian los vínculos entre autoestima, compasión y satisfacción de pareja, probablemente por el nivel de compromiso, apoyo y adaptación conjunta que estas situaciones vitales implican. Por este motivo, se destaca la importancia de considerar el momento y las circunstancias en las que se encuentra cada pareja para evaluar mejor su bienestar relacional.

En conjunto, los hallazgos obtenidos apoyan el valor de promover intervenciones en terapia de pareja que trabajen tanto el fortalecimiento de la autoestima individual como el desarrollo de actitudes compasivas hacia la pareja. Además, subrayan la utilidad de tener en cuenta el género y el contexto relacional, ya que hombres y mujeres pueden experimentar y gestionar la relación de manera distinta. La inclusión de estas perspectivas permitiría intervenciones más ajustadas a las necesidades de cada pareja.

A pesar las aportaciones presentadas, este trabajo debe interpretarse considerando ciertas limitaciones, como el tamaño muestral o el diseño transversal. En este sentido, el hecho de que la muestra estuviese compuesta por parejas dificultó el proceso de recogida, al requerir que ambos miembros de la relación respondiesen al cuestionario. También debe tenerse en cuenta el uso único de autoinformes, así como la brevedad y falta de validación de algunas escalas.

Por ello, sería interesante que en futuras investigaciones se replique un estudio con una muestra más amplia, integrando parejas diversas, adoptando metodologías longitudinales y de diversas fuentes. También sería conveniente analizar las percepciones y dinámicas de cada

miembro dentro de la misma pareja para obtener una visión más completa de cómo interactúan estas variables, así como explorar más variables mediadoras y moderadoras que favorezcan la comprensión de este fenómeno y la intervención en parejas.

Asimismo, resulta importante validar y aplicar escalas más amplias y específicas en español para evaluar con mayor precisión aspectos como la compasión y la satisfacción sexual. Finalmente, se recomienda profundizar en el análisis de factores culturales que puedan influir en las diferencias de género observadas, para adaptar mejor las intervenciones a contextos diversos.

Referencias

- Anderson, T. L., & Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of Relationship Satisfaction in Online Romantic Relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153-172.
<https://doi.org/10.1080/10510970600666834>
- Beckmeyer, J. J., & Cromwell, S. (2018). Romantic Relationship Status and Emerging Adult Well-Being: Accounting for Romantic Relationship Interest. *Emerging Adulthood*, 7(4), 304-308.
<https://doi.org/10.1177/2167696818772653>
- Bellavia, G., & Murray, S. (2003). Did I do that? Self-esteem-related differences in reactions to romantic partners' moods. *Personal Relationships*, 10(1), 77-95.
<https://doi.org/10.1111/1475-6811.00037>
- Blackie, L. E. R., & McLean, K. C. (2021). Examining the Longitudinal Associations Between Repeated Narration of Recent Transgressions Within Individuals' Romantic Relationships and Character Growth in Empathy, Humility, and Compassion. *European Journal Of Personality*, 36(4), 507-528. <https://doi.org/10.1177/08902070211028696>
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2016). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion In Psychology*, 13, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Brewer, G., & Abell, L. (2017). Machiavellianism, relationship satisfaction, and romantic relationship quality. *Europe's Journal Of Psychology*, 13(3), 491-502.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v13i3.1217>
- Bühler, J. L., & Orth, U. (2024). How relationship satisfaction changes within and across romantic relationships: Evidence from a large longitudinal study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 126(5), 930-945. <https://doi.org/10.1037/pspp0000492>

- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012-1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Cameron, J. J., & Granger, S. (2018). Does Self-Esteem Have an Interpersonal Imprint Beyond Self-Reports? A Meta-Analysis of Self-Esteem and Objective Interpersonal Indicators. *Personality And Social Psychology Review*, 23(1), 73-102. <https://doi.org/10.1177/1088868318756532>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 88(3), 510-531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Canevello, A., & Crocker, J. (2011). Interpersonal goals, others' regard for the self, and self-esteem: The paradoxical consequences of self-image and compassionate goals. *European Journal Of Social Psychology*, 41(4), 422-434. <https://doi.org/10.1002/ejsp.808>
- Choi, Y., Choi, S., Yun, J., Lim, J., Kwon, Y., Lee, H. Y., & Jang, J. H. (2019). The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in young adults with mild depressive symptoms. *Medicine*, 98(42), e17518. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000017518>
- Collins, N. L., Kane, H. S., Metz, M. A., Cleveland, C., Khan, C., Winczewski, L., Bowen, J., & Prok, T. (2014). Psychological, physiological, and behavioral responses to a partner in need. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 31(5), 601-629. <https://doi.org/10.1177/0265407514529069>
- Crocker, J., Canevello, A., & Lewis, K. A. (2017). Romantic relationships in the ecosystem: Compassionate goals, nonzero-sum beliefs, and change in relationship quality. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 112(1), 58-75. <https://doi.org/10.1037/pspi0000076>
- Davila, J., Zhou, J., Norona, J., Bhatia, V., Mize, L., & Lashman, K. (2021). Teaching romantic competence skills to emerging adults: A relationship education workshop. *Personal Relationships*, 28(2), 251-275. <https://doi.org/10.1111/pere.12366>

- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A. K., Hilpert, P., Ahmadi, K., Alghraibeh, A. M., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błażejewska, M., Bodenmann, G., Bortolini, T. S., Bosc, C., Butovskaya, M., Castro, F. N., Cetinkaya, H., Cunha, D., David, D., . . . Sorokowska, A. (2020). Global Perspective on Marital Satisfaction. *Sustainability*, 12(21), 8817. <https://doi.org/10.3390/su12218817>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal Of Research In Personality*, 47(1), 26-35. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.11.003>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291-2303. <https://doi.org/10.1037/a0037370>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-Esteem and the Quality of Romantic Relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274-283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal Of Family Psychology*, 30(7), 822-831. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
- Feiring, C., O'Dell, J., & Cortright, F. (2023). Emerging adult romantic relationship narratives during COVID-19: Understanding relational challenges and opportunities. *Personal Relationships*, 30(2), 522-543. <https://doi.org/10.1111/pere.12480>
- Flores, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?. *Acta de investigación psicológica*, 1(2), 216-232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8321443>
- Gadassi, R., Bar-Nahum, L. E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafaeli, E., & Janssen, E. (2015). Perceived Partner Responsiveness Mediates the Association Between Sexual and Marital Satisfaction: A Daily Diary Study in Newlywed Couples. *Archives Of Sexual Behavior*, 45(1), 109-120. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0448-2>

- García, A.J. y Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 3-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367715>
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Review Of General Psychology*, 13(1), 34-45. <https://doi.org/10.1037/a0013689>
- Góngora, V., & Casullo, M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 27(1), 179-194. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645443010>
- Hajek, A., & König, H. (2019). The role of optimism, self-esteem, and self-efficacy in moderating the relation between health comparisons and subjective well-being: Results of a nationally representative longitudinal study among older adults. *British Journal Of Health Psychology*, 24(3), 547-570. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12367>
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 119(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Jiang, T., Canevello, A., & Crocker, J. (2023). Compassionate goals, responsiveness, and well-being. *Current Opinion In Psychology*, 52, 101634. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101634>
- Jiang, Z., Xu, L., & Qian, X. (2024). Examining short-term and long-term effects of self-esteem on relationship satisfaction using a dyadic response surface analysis. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 41(9), 2592-2615. <https://doi.org/10.1177/02654075241248829>
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2021). Within-Couple Associations Between Communication and Relationship Satisfaction Over Time. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 48(4), 534-549. <https://doi.org/10.1177/01461672211016920>

- Kendrick, H. M., & Drentea, P. (2016). Marital adjustment. *Encyclopedia Of Family Studies*, 1-2. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbef071>
- Kover, L., Szollosi, G. J., Frecska, E., Bugan, A., Berecz, R., & Egerhazi, A. (2024). The association between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. *Frontiers In Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460723>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & 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>
- Lee, W., & McKinnish, T. (2017). The marital satisfaction of differently aged couples. *Journal Of Population Economics*, 31(2), 337-362. <https://doi.org/10.1007/s00148-017-0658-8>
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2016). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 112(2), 307-328. <https://doi.org/10.1037/pspp0000109>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal Of Psychology*, 10(2), 458-467. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006727>
- Meyer, D., Robinson, B., Cohn, A., Gildenblatt, L., & Barkley, S. (2016). The Possible Trajectory of Relationship Satisfaction Across the Longevity of a Romantic Partnership. *The Family Journal*, 24(4), 344-350. <https://doi.org/10.1177/1066480716670141>
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2010). Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. *Journal Of Happiness Studies*, 12(6), 963-981. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9239-1>
- Mund, M., Finn, C., Hagemeyer, B., Zimmermann, J., & Neyer, F. J. (2015). The Dynamics of Self-Esteem in Partner Relationships. *European Journal Of Personality*, 29(2), 235-249. <https://doi.org/10.1002/per.1984>
- Murray, S. L., Bellavia, G. M., Rose, P., & Griffin, D. W. (2003). Once hurt, twice hurtful: How perceived regard regulates daily marital interactions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(1), 126-147. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.126>

- Murray, S. L., Derrick, J. L., Leder, S., & Holmes, J. G. (2008). Balancing connectedness and self-protection goals in close relationships: A levels-of-processing perspective on risk regulation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 94(3), 429-459.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.3.429>
- Olderbak, S., & Figueredo, A. J. (2009). Predicting romantic relationship satisfaction from life history strategy. *Personality And Individual Differences*, 46(5-6), 604-610.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.019>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions In Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018a). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080.
<https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Orth, U., Erol, R. Y., Ledermann, T., & Grob, A. (2018b). Codevelopment of well-being and self-esteem in romantic partners: Disentangling the effects of mutual influence and shared environment. *Developmental Psychology*, 54(1), 151-166.
<https://doi.org/10.1037/dev0000400>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Rashid, W. E. W., Nordin, M. S., Omar, A., & Ismail, I. (2012). Work/Family Conflict: The Link between Self-Esteem and Satisfaction Outcomes. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 65, 564-569. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.166>
- Ratliff, K. A., & Oishi, S. (2013). Gender differences in implicit self-esteem following a romantic partner's success or failure. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 105(4), 688-702.
<https://doi.org/10.1037/a0033769>
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2006). Self and Health: Factors That Encourage Self-Esteem and Functional Health. *The Journals Of Gerontology Series B*, 61(1), S44-S51.
<https://doi.org/10.1093/geronb/61.1.s44>

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
<https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Roth, M., Landolt, S. A., Nussbeck, F. W., Weitkamp, K., & Bodenmann, G. (2024). Positive Outcomes of Long-Term Relationship Satisfaction Trajectories in Stable Romantic Couples: A 10-Year Longitudinal Study. *International Journal Of Applied Positive Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00201-1>
- Rusu, P. P., Nussbeck, F. W., Leuchtmann, L., & Bodenmann, G. (2020). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *PLoS ONE*, 15(4), e0231133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231133>
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking Up and Feeling Down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics And Informatics*, 42, 101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital Romantic Relationships and Mental Health in Early Adulthood. *Journal Of Health And Social Behavior*, 51(2), 168-182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Sorjonen, K., Ingre, M., Melin, B., & Nilsonne, G. (2023). Unmasking artifactual links: A reanalysis reveals No direct causal relationship between self-esteem and quality of social relations. *Heliyon*, 9(10), e20397. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20397>
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 22(5), 629-651. <https://doi.org/10.1177/0265407505056439>

- Thomeer, M. B., Umberson, D., & Reczek, C. (2020). The Gender-as-Relational Approach for Theorizing About Romantic Relationships of Sexual and Gender Minority Mid- to Later-Life Adults. *Journal Of Family Theory & Review*, 12(2), 220-237. <https://doi.org/10.1111/jftr.12368>
- Till, B., Tran, U. S., & Niederkrotenthaler, T. (2016). Relationship Satisfaction and Risk Factors for Suicide. *Crisis*, 38(1), 7-16. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000407>
- Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M. T., & Martínez-González, R. A. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 165, 143-158. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.165.143>
- Van Tuijl, L. A., Bennik, E. C., Penninx, B. W. J. H., Spinhoven, P., & De Jong, P. J. (2020). Predictive value of implicit and explicit self-esteem for the recurrence of depression and anxiety disorders: A 3-year follow-up study. *Journal Of Abnormal Psychology*, 129(8), 788-798. <https://doi.org/10.1037/abn0000634>
- Von Soest, T., Wichstrøm, L., & Kvaalem, I. L. (2015). The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 110(4), 592-608. <https://doi.org/10.1037/pspp0000060>
- Wagner, J., Lang, F. R., Neyer, F. J., & Wagner, G. G. (2013). Self-esteem across adulthood: the role of resources. *European Journal Of Ageing*, 11(2), 109-119. <https://doi.org/10.1007/s10433-013-0299-z>
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2011). Intimate Relationships and Psychopathology. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 15(1), 4-13. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2>
- Williamson, H. C., Altman, N., Hsueh, J., & Bradbury, T. N. (2015). Effects of relationship education on couple communication and satisfaction: A randomized controlled trial with low-income couples. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 84(2), 156-166. <https://doi.org/10.1037/ccp0000056>

Wymbs, B. T., Canu, W. H., Sacchetti, G. M., & Ranson, L. M. (2021). Adult ADHD and romantic relationships: What we know and what we can do to help. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 47(3), 664-681. <https://doi.org/10.1111/jmft.12475>

Anexos

Anexo 1

Versión española de la Escala de Autoestima de Rosenberg (Martín-Albo et al., 2007).

1. En general, estoy satisfecho conmigo mismo.
2. A veces pienso que no soy bueno en nada.
3. Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de personas.
5. Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso.
6. A veces me siento realmente inútil.
7. Tengo la sensación de que soy una persona de valía, al menos igual que la mayoría de la gente.
8. Ojalá me respetara más a mí mismo.
9. En definitiva, tiendo a pensar que soy un fracasado.
10. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.

Anexo 2

Escala de Satisfacción en la Relación de Pareja (SCR). (Urbano-Contreras et al., 2019)

1. Estoy satisfecho con la atención que recibo de mi pareja.
2. Me siento escuchado por mi pareja.
3. Siento que mi pareja se preocupa por mí.
4. Mi pareja me demuestra el afecto y cariño que necesito.
5. Me siento valorado por mi pareja.
6. Me siento comprendido por mi pareja.
7. Cuando estoy triste o preocupado mi pareja se interesa por saber que me pasa.
8. Mi pareja se muestra disponible cuando la necesito.
9. Me expresa lo que piensa y lo que siente.
10. Me siento satisfecho sexualmente en mi relación de pareja.
11. Mi pareja me atrae sexualmente
12. Atiendo las necesidades y demandas sexuales de mi pareja.

Anexo 3

Traducción de Compassionate Love Scale for Close Others (CLS) (Sprecher & Fehr, 2005b)

1. Cuando veo que mi pareja está triste, siento la necesidad de acercarme a él/ella.
2. Paso mucho tiempo preocupado/a por el bienestar de mi pareja.
3. Cuando me entero de que mi pareja atraviesa un momento difícil, siento una gran compasión por él o ella.
4. Me resulta fácil sentir el dolor (y la alegría) que experimenta mi pareja.
5. Si mi pareja necesita ayuda, haría casi cualquier cosa que pudiera para ayudarle.
6. Siento un considerable amor compasivo por mi pareja.
7. Preferiría sufrir yo mismo/a antes que ver a mi pareja sufrir.
8. Si se me da la oportunidad; estoy dispuesto a sacrificarme para que mi pareja alcance sus objetivos.
9. Tiendo a sentir compasión por mi pareja.
10. Una de las actividades que da más sentido a mi vida es ayudar a mi pareja.
11. Prefiero emprender acciones que ayuden a mi pareja que emprender acciones que me ayuden a mí.
12. A menudo tengo sentimientos de ternura hacia mi pareja cuando parece estar necesitada.
13. Siento un cuidado desinteresado por mi pareja.
14. Acepto a mi pareja incluso cuando hace cosas que me parecen mal.
15. Si mi pareja tiene problemas, suelo sentir ternura y un cariño extremos.
16. Trato de comprender en lugar de juzgar a mi pareja.
17. Intento ponerme en la piel de mi pareja cuando tiene problemas.
18. Me siento feliz cuando veo que mi pareja es feliz.
19. Mi pareja puede confiar en que estaré allí por si me necesita.

20. Quiero pasar tiempo con mi pareja para encontrar formas de contribuir a enriquecer su vida.

21. Deseo mucho ser amable y bueno con mi pareja.