

CICLO VITAL DE LAS PAREJAS

AUTOR: OSCAR E. LÓPEZ JIMÉNEZ

MARZO: 2021



San Marcos

Tabla de contenido

Ciclo vital de las parejas	2
Variables psicológicas que favorecen las relaciones positivas en la pareja, la familia y la comunidad	8
Valores familiares que fomentan el bienestar psicológico.	10
Conclusiones y recomendaciones	13
Referencias bibliográficas	14



Ciclo vital de las parejas

La pareja se desarrolla a lo largo de un ciclo de vida donde se destacan etapas distintas que no sólo se suceden, sino que muchas veces se superponen, interconectándose con fases de transición diferentes, y frecuentemente simultáneas. Es necesario encontrar equilibrios a lo largo de las etapas normativas de este ciclo vital-formación de la pareja, nacimiento de los hijos, hijos pequeños, hijos en edad escolar, hijos adolescentes, jóvenes adultos, salida de casa de los hijos, nido vacío, envejecimiento. Es necesario encontrar equilibrios hacia los acontecimientos imprevistos, inesperados, las llamadas etapas no normativas-divorcios, familias reconstruidas, enfermedades, muertes, catástrofes, etc.

La experiencia de desarrollo conyugal empieza sobretodo con la formación de la pareja. Esta etapa es una de las más complejas y difíciles del ciclo de vida. Sin embargo, cuando se compara con otras etapas del ciclo de vida, habitualmente es considerada como “la más fácil y alegre”. La idealización del otro, la idealización del amor y del matrimonio, el desconocimiento de las dificultades inherentes a la conyugalidad, el deseo y expectativas sobre el descubrimiento del otro, la posibilidad de vivir con el otro sin los obstáculos familiares y sociales presentes durante el noviazgo, entre otros, son factores de esta visión fácil y alegre del matrimonio (McGoldrick, 1989)

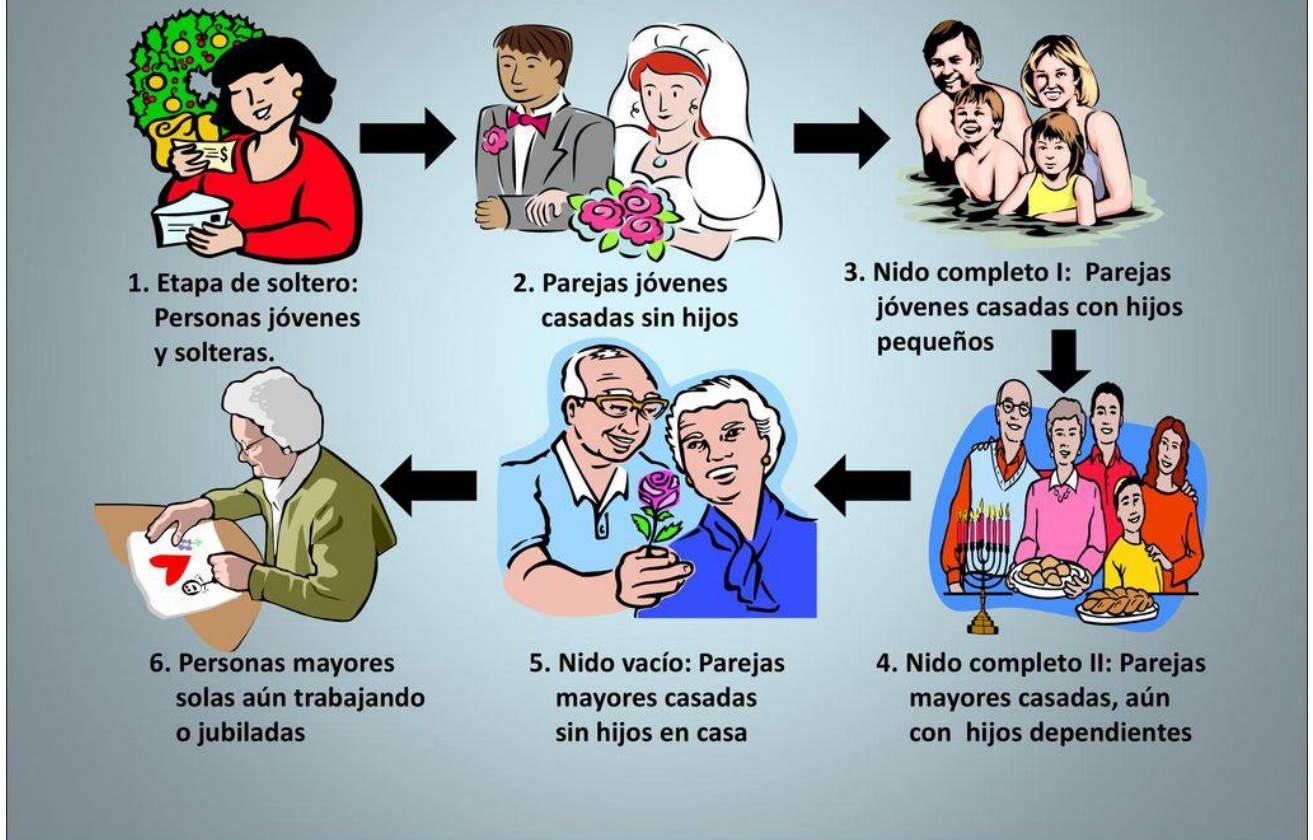
Después aparece la rutina, la mayoría de las veces con el nacimiento y crecimiento de los hijos, que hasta su salida de casa dificulta grandemente o incluso impide que la pareja vuelva a estar a solas. David Olson efectuó una investigación que indicó que la satisfacción conyugal y familiar tiende a diseñar una curva de U, o sea, niveles más elevados en las primeras etapas del matrimonio, una disminución progresiva hasta la salida de casa de los hijos, y un aumento en las etapas posteriores. Los hijos también pueden contribuir para disminuir la calidad de la relación conyugal si no existe acuerdo entre la pareja cuanto a valores y actitudes educativas. Otra fuente potencial de conflictos es la cantidad de tareas domésticas añadidas y su distribución entre los cónyuges.

La calidad conyugal aparece muchas veces confundida con la satisfacción conyugal. Thomson (1988) considera que el término calidad conyugal es más amplio que el de satisfacción conyugal, reservando este último para los sentimientos personales y la evaluación subjetiva del individuo del matrimonio.

La pareja es definida como un sistema relacionamente vivo, que está en constante interacción con el entorno y evolucionando a lo largo del tiempo y en diferentes etapas, lo que podría denominarse como el ciclo vital de la pareja (Campo y Linares, 2002).

Primera etapa	Segunda etapa	Tercera etapa
<p>Comienza cuando ambos miembros de la pareja van construyendo fantasías de iniciar una relación estable, conociéndose mutuamente. En este momento empiezan a elaborar proyectos conjuntamente, a través de diferentes expectativas sobre el futuro de la pareja.</p>	<p>La consolidación de la pareja, como, llega con la explicitación del compromiso, puede ir acompañado generalmente con un ritual social; boda, pareja de hecho o mudarse juntos. Los rituales tienen la función de dar sensación de legitimidad social y arraigo a los miembros de la pareja. Es en esta etapa cuando el nuevo sistema debe desvincularse funcionalmente y a su vez aportar contenidos provenientes de las familias de origen.</p>	<p>La se produce con la llegada de los hijos, es aquí cuando la pareja ha de integrar y compaginar sus funciones parentales con las conyugales (Campo y Linares, 2002).</p>
Cuarta etapa	Quinta etapa	La última etapa
<p>Es cuando los hijos crecen se inicia una nueva etapa, en la cual la pareja debe continuar encontrando el equilibrio entre los sistemas parental y conyugal</p>	<p>La llegada con el síndrome del nido vacío, al marcharse los hijos de casa, la pareja debe encontrarse de nuevo, revisando y renegociando sus proyectos y su vínculo. Es la etapa más complicada de todas, posiblemente debido a que es una de las más largas y donde más conflictos se presentan (Campo y Linares, 2002).</p>	<p>Llega con la vejez de los miembros de la pareja, los cuales, deberán afrontar de manera progresiva las pérdidas, su relación con los hijos y el enfrentamiento individual de la vejez, que a veces es muy diferente entre un miembro y otro (Campo y Linares, 2002).</p>

Segmentación según la etapa en el ciclo de vida



Fuente: <https://images.app.goo.gl/mGNXRaitofofutys7>

El compromiso es otro aspecto vital en la relación de pareja ya que está fuertemente asociado a la continuidad de la relación amorosa y supone dos decisiones según los expertos:

- Aceptar que se ama al otro
- Voluntad de continuar amándolo

Por su parte el compromiso supone asociar la fuerza del deseo individual y la determinación para continuar una determinada relación, la estabilidad de las fuerzas que afectan una relación continuada, son algunas de las definiciones de compromiso.

En una relación de pareja es posible distinguir dos tipos de compromiso:

- El compromiso personal con el otro con la relación que implica la atracción por el otro y por la relación y la obligación moral de continuar la relación.
- El compromiso estructural que supone la presión social para mantener la relación.

La pareja

“Es definida como un sistema relacionalmente vivo, que está en constante interacción con el entorno y evolucionando a lo largo del tiempo y en diferentes etapas, lo que podría denominarse como el ciclo vital de la pareja”

Campo y Linares (2002).

Es importante que en el ciclo de la pareja, pueda en la medida de lo posible fomentar el compromiso y el amor que alimenta la pareja desde una visión saludable y basada en una comunicación asertiva.

Por otra parte, otro elemento fundamental en la pareja es la intimidad. Primeramente, los autores refieren que la palabra intimidad deriva del término latino “intimus” que significa “secreto” o “el más interior”. Intimidad implica proximidad en relación al otro, es decir, que la relación íntima y la relación próxima son frecuentemente tomadas como sinónimos.

Hatfield (2018) identifica como atributos de intimidad:

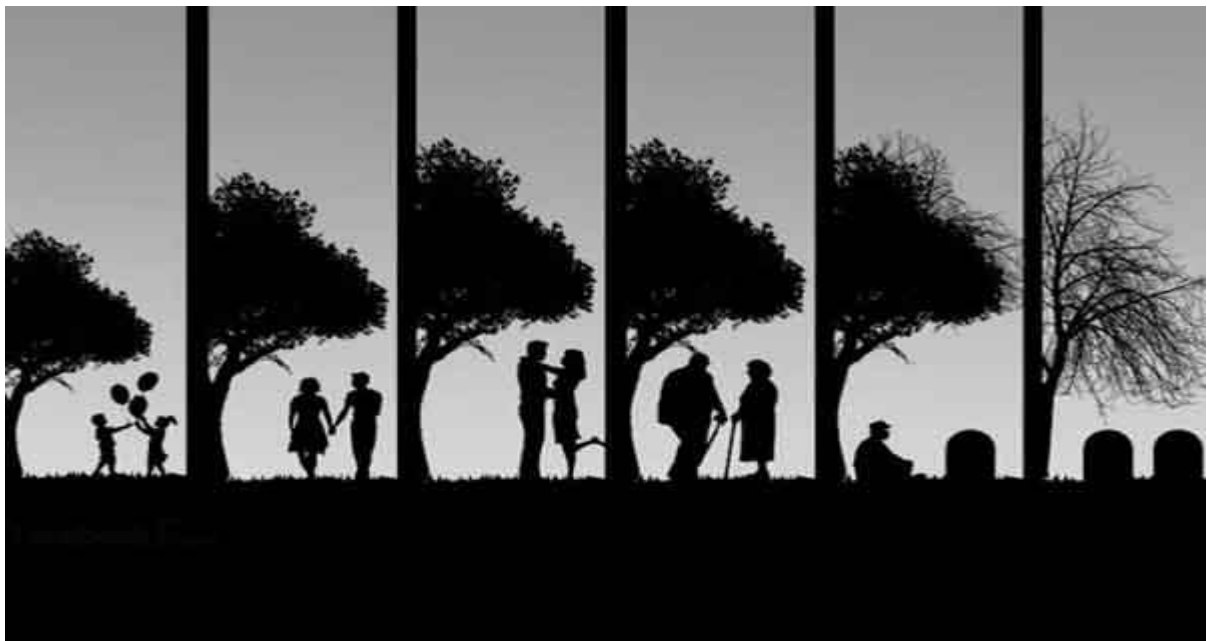
- Revelación mutua de informaciones propias y personales;
- Escucha recíproca de las confidencias;
- Preocupación profunda por el otro;
- Sentimientos intensos de amor y confort con la proximidad;
- Contacto físico.

Asimismo, Sternberg y Grajek (1984) identificaron diez señales de intimidad:

- Deseo de promover el bienestar del otro;
- Sentimiento de felicidad con el otro;

- Gran respeto por el amante;
- Posibilidad de contar con el otro cuando lo necesitas;
- Comprensión mutua;
- Compartir el “self” y los bienes materiales;
- Apoyo emocional
- Comunicación íntima;
- Valorización del amante.

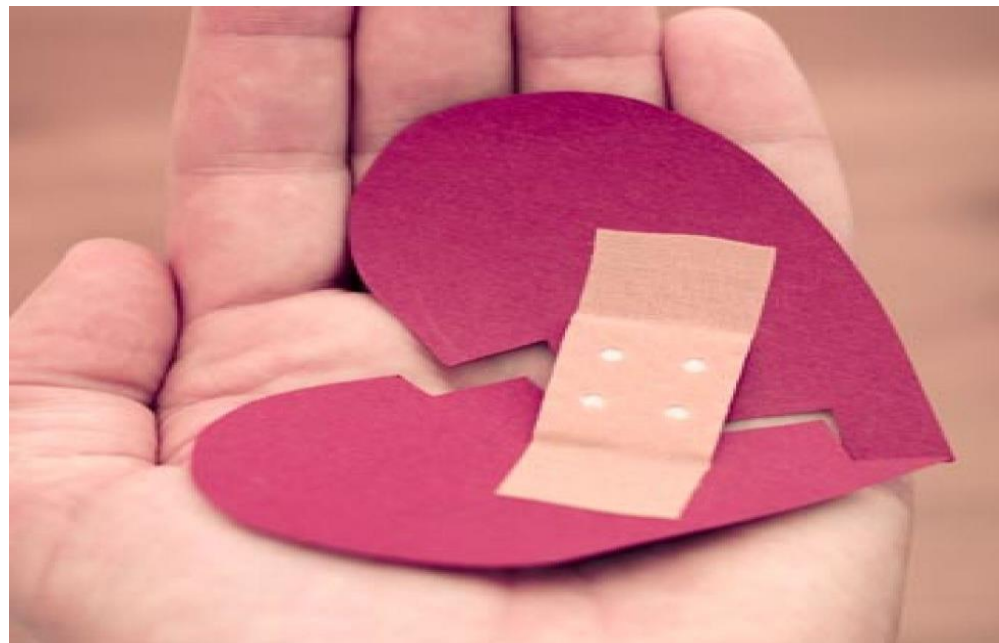
A pesar de que la intimidad implica proximidad, no es compatible con codependencia. Por el contrario, una relación íntima entre dos personas parece exigir la capacidad de ser independiente o un adecuado nivel de diferenciación del self, confianza mutua y un adecuado nivel de autoestima. Es precisamente la importancia atribuida a la intimidad, en particular por personas casadas, lo que hace que esté en la base de la teoría del amor apasionado/amor compañero de Walster y Berscheid, que presupone una trayectoria lineal en las relaciones amorosas, donde el amor compañero (caracterizado esencialmente por la intimidad) sigue inevitablemente al amor apasionado (caracterizado esencialmente por la pasión).



Fuente: <https://images.app.goo.gl/YxHa9p9pdS6t1vav5>

Otro aspecto que debe considerarse en la relación de pareja y que se puede visualizar en el ciclo de la misma, esta relacionado con el tema de conflicto y poder. Todas las parejas experimentan conflictos o dificultades que tienen que ser resueltas para que la relación pueda ser sentida como satisfactoria. Semejantes conflictos o dificultades se relacionan con diferencias individuales, diferencias entre las familias de origen, reglas, roles y status mal definidos, diferencias entre las necesidades de proximidad (dependencia) o distancia (independencia) con cuestiones relativas a las varias etapas del ciclo de la vida y a la transición entre ellas.

Markman verificó que las dificultades más comunes son las que conciernen al dinero, sexo, celos y familia extensa. Tales dificultades, cuando no son resueltas, provocan situaciones de conflicto que tienden a aumentar de frecuencia e intensidad con el paso del tiempo, dando lugar a escalamientos simétricos de la comunicación, productos y productores de auténticas luchas de poder, las cuales son generadoras de insatisfacción conyugal. Dentro de este contexto de luchas por el poder se construyen los problemas y los síntomas.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/ThPqMwDgJ7yjkeg79>

Ante ello, la Psicología tiene un papel fundamental tanto desde el estudio del comportamiento de la pareja y los estudios relativos a la conyugalidad y a su ciclo de vida, a fin de generar herramientas que faciliten un mayor entendimiento y mejores relaciones positivas.



VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE FAVORECEN LAS RELACIONES POSITIVAS EN LA PAREJA, LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD

Gonzalez y López (2014) exponen citando a Castro (2010) que hacer psicología positiva no es desconocer que las personas sufren y se enferman, sino dejar de igualar salud mental con ausencia de enfermedad; es encargarse de potenciar aquello que funciona bien. La idea base de la psicología positiva es la siguiente: aun cuando la desaparición de los trastornos psicológicos trae aparejado un alivio al sufrimiento humano, no implica un mayor bienestar psicológico. Si bien esta línea de pensamiento es nueva, el aporte consistió en ubicar estas ideas en un programa de investigación, intervención y formación profesional con una dirección común.

Seligman (2005) expone que uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá.

Con base a lo anterior e inspirado en los estudios que se han hecho al respecto, es importante considerar que postula la Psicología Positiva con relación a las variables psicológicas que favorecen las relaciones positivas en la pareja, la familia y la comunidad.

Las relaciones fuertes y saludables son importantes a lo largo de la vida. Los vínculos sociales con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y otros impactan sobre el bienestar mental, emocional e incluso físico.

Los autores expertos en el tema plantean algunas formas de como las relaciones positivas contribuyen en la pareja y familia conllevando a un buen resultado en la construcción de mejores ciudadanos y miembros de las comunidades.

Algunas formas en que las relaciones positivas contribuyen son las siguientes:

1. **Garantizan el amor completo dentro de nuestro entorno:** Con base en las investigaciones realizadas en la Escuela de Medicina de Harvard, “la felicidad equivale al amor y punto”. Así afirma el psiquiatra George E. Vaillant al explicar que los datos aseguran que incluso los individuos que constan de buena salud y éxito económico, no son felices sin una relación de amor y afecto recíproco.
2. **Garantizan la estabilidad mental en la vejez:** Estudios de la Universidad del Sur de California aseguran que los adultos mayores que viven con sus descendientes gozan de mejor estado psicológico y mayor lucidez que las que viven solos.

3. **Desarrollan un ambiente de formación de ganadores:** Según las investigaciones de la Organización Mundial para la salud, los estudiantes que comen con sus familias tienen menos probabilidad de alejarse del colegio, mientras que la Universidad Cornell afirman que las cenas en familia se asocian a menor desenvolvimiento de depresión en niños.
4. **El afecto más allá de la sangre:** Las familias no solo se componen por las uniones sanguíneas, los círculos donde frecuentes amistades familiares y compañeros de vida suelen contar con un mayor desarrollo de estabilidad emocional, y lazos que perduran y se sostiene a través de valores similares por generaciones completas.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/HTZJLNRxpSDs1wGX8>

Las relaciones fuertes y saludables son importantes a lo largo de la vida. Los vínculos sociales con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y otros impactan sobre el bienestar mental, emocional e incluso físico.

Parte de las variables que fomentan un bienestar psicológico tanto en la pareja, como en la familia como en la comunidad, sin duda esta relacionada a los valores como pilares de toda familia y sobre todo en la educación que se fomenta desde la niñez. Para transmitirlos de manera positiva y que sean adquiridos naturalmente en el seno familiar, lo importante es que los adultos sean el mejor ejemplo a seguir.

Valores familiares que fomentan el bienestar psicológico.

Gratitud

Reconocer buenos actos, un gesto de cariño, el compromiso, o una tarea bien hecha sumamente valioso para la armonía en la convivencia del hogar. Enseñar la gratitud y mantener este valor vivo en la familia será de gran importancia para todos sus miembros.

Generosidad

Ser generoso para con sus pares y familiares, con el fin de dar y recibir y hacer del hogar un trabajo en equipo. El valor de la generosidad es una de las tareas más importantes que tienen los padres para enseñarle a sus hijos, pues sucede que cuando los niños son muy pequeños les cuesta mucho comprender que no todo es de ellos y que en el acto de compartir y de ser empático con quien tienen a su lado, es donde se van trazando las verdaderas amistades y creciendo como personas.

Compromiso

Este valor se va adquiriendo con el paso de los años y es importante ir introduciéndolo de a poco en el hogar para que los más pequeños sepan el valor que tiene el prometer algo o dar su palabra a otra persona.

Responsabilidad

La responsabilidad es un valor que si están bien adquirido será sumamente valioso para el seno familiar pero también para uno mismo. Ser responsables implica comprender que hay un mundo que nos rodea y al cual debemos no sólo pedirle, sino también servir.

Compasión

Resulta uno de los valores más importantes para la convivencia, pues los más pequeños deben aprender a ponerse en el lugar del otro, entender cómo piensan y las emociones que sienten.

Humildad

Transmitir estepreciado valor entre los miembros del hogar será relevante y sumamente beneficioso para todos, pues si desde pequeños pueden comprender que todos gozan de los mismos derechos y nadie es superior a otro, se podrá construir un ambiente familiar armonioso y en equilibrio.

Tolerancia

Transmitirle a los más pequeños que nadie es perfecto, que todos somos diferentes y poder dejar de lado el orgullo será de gran ayuda. En los momentos de presión, actuar con tolerancia y empatía le ayudará a tus hijos a copiar esa conducta y adoptarla como propia en todos los ámbitos de su vida.

Confianza

Generar confianza en los más pequeños no es tarea sencilla, pues es un valor que fácil se desvanece si se traiciona, falta a la palabra, se olvida, se generan dudas o bien se genera distanciamientos que para el adulto pueden no significar nada pero para el niño resulta el mundo entero. La confianza es frágil y debe construirse con cuidado y a lo largo de toda la vida.

Amor

El amor y los gestos de cariño entre miembros de la familia son una forma de comunicación sumamente valiosa en todo hogar. Este sentimiento es algo que se siente, pero que también se cultiva. Por eso, los padres deben acostumbrar a los pequeños a tener una relación cercana, afectuosa y abierta dentro del hogar. El amor no son las cosas materiales, si no un sentimiento que se cultiva poco a poco, día a día. También es importante enseñarles a los niños el amor y la confianza en uno mismo.

Respeto

El respeto tiene su base en la idea de que todos tenemos un límite, el cual jamás debe ser transgredido por los demás. Es correcto eso de que “cada uno es como es”, siempre y cuando la acción de unos no dañe o perjudique a los otros.



Honestidad

Es muy normal que cuando los niños son muy pequeños mientan o engañen, muchas veces con la intención de realizar una broma o jugar y otras veces por temor a ser reprendidos por sus adultos, pero mentir o engañar no siempre está bien y hay que explicar esto desde niños.

Propósito

El propósito como objetivo ha de ser enseñado y valorado desde muy pequeños. Darle un sentido a la vida, encontrar aquello que los apasiona en todas las etapas de su crecimiento, motivarlos a más, comprender que hay que ir en busca de aquello que se desea a pesar de que en el camino se pueda fallar una y otra vez, todas estas experiencias encierran el propósito en la vida.

Conclusiones y recomendaciones

Hemos realizado un recorrido sobre los conceptos esenciales de las relaciones positivas que contribuyen en el bienestar familiar, de pareja y comunidad. Hemos comprendido que como seres sociales estamos inmersos en una sociedad que a su vez se establece de la base fundamental de la familia, cada subsistema familiar responde a una interacción social que pueden conformar las relaciones que se dan en una comunidad, creando un sistema de valores y patrones conductuales que van a conllevar a la conformación de una sociedad.

La dinámica de estas relaciones puede presentarse de manera positiva o de manera negativa, sin embargo la Psicología como Ciencia del comportamiento se ha preocupado y atendido la manera en que se puede promover las relaciones positivas como parte de una sana convivencia.

Finalmente, logramos visualizar la importancia que la familia en la comunidad es el principal motor que genera la capacidad de emprender grandes avances arraigados en los valores aprendidos estos permiten que las relaciones sean exitosas con sus semejantes, una sociedad sin valores sería una institución sin rumbos, sin adelantos y estancada.

Referencias bibliográficas

Antoni Martínez 24 febrero, 2018. Qué son las relaciones positivas, recuperado de: <https://www.antonimartinezpsicologo.com/definicion-relaciones-positivas>

Crear salud (2019) ¿Qué son las relaciones positivas? <https://crearsalud.org/las-relaciones-positivas/>

Dr. Luis Tapia Villanueva, Ps. G.Pousen. (2016) La Evaluación del Ajuste Marital”, recuperado de: <http://blog.maayanhajaim.com/2016/06/satisfaccion-marital.html>

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES LA SATISFACCIÓN MARITAL: SU RELACIÓN CON LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y LA POSICIÓN EN LA FRATRÍA Autor: Ángela Criado Fernández Tutor profesional: Elisa Hormaechea García Tutor Metodológico: David Paniagua Sánchez Madrid Mayo, 2018

Francoise Contreras*; Gustavo Esguerra 2006
Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología Universidad Santo Tomás
Diversitas v.2 n.2 Bogotá dez.

Maria ROSA Quilimaco (2019) La Familia en la Comunidad: importancia, función, valores y más. Recuperado de: <http://hablemosderelaciones.com/c-familia/la-familia-en-la-comunidad/>

Norma Ivonne González Arratia López Fuentes 2014 (Compiladora) bienestar y familia una mirada desde la psicología positiva Primera edición: septiembre de ISBN: 978-607-8289-84-4 D.R. © Universidad Autónoma del Estado de México

Rosalía Mota Universidad Pontificia de Comillas Fernando Fantova Consultor Social (2014) Relaciones familiares y comunitarias (primarias) como parte del capital social Con especial referencia a los cuidados.

Rodolfo J. Castro Salinas, Gustavo Riesco Lind2 Ronal Arela Bobadil. (2016). ¿Familia y bienestar? Explorando la relación entre estructura familiar y satisfacción con la vida personal de las familias. Bol. Acad. Paulista de Psicología, São Paulo, Brasil - V. 36, no 90, p. 86-104
Miguel Ángel Arranz 2014 recuperado
<https://miguelangelarranzales.wordpress.com/2014/09/10/relaciones-positivas/>



www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica