

Regulación emocional y satisfacción en relaciones de noviazgo de jóvenes estudiantes argentinos

Emotional Regulation and Satisfaction in Dating Relationships of Young Argentine Students

Fátima Soledad Schönfeld, Carina Daniela Hess,
María de los Ángeles Eberle y Ornella Giuliana Canavesio

Pontificia Universidad Católica Argentina. Entre Ríos, Argentina

Resumen

En este trabajo se propone conocer la asociación entre la regulación emocional y la satisfacción en la pareja en personas entrerrianas de entre 20 y 30 años que se encuentran en un vínculo de noviazgo. Además, se busca indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción con la pareja en función del género. La muestra se conformó por 205 participantes, con edades comprendidas entre los 20 y los 30 años ($M = 23.7$, $DT = 2.58$). Participaron 108 mujeres y 97 varones. Los individuos eran estudiantes de nivel universitario o terciario, residentes de diferentes localidades de Entre Ríos, Argentina. Se administró el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en su versión argentina y la Escala de Satisfacción en la Pareja. Se llevó a cabo un análisis de correlación r de Pearson y una prueba t para muestras independientes. La satisfacción en la pareja obtuvo una correlación estadísticamente significativa negativa con la Catastrofización, y positiva con la Refocalización en los planes, la Reinterpretación Positiva y la Rumiación. Se hallaron diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción según el género que fue más elevada en los varones. Se presentan limitaciones y recomendaciones para ulteriores investigaciones sobre el tema.

Palabras clave: regulación emocional, satisfacción, pareja, noviazgo, relaciones.

Abstract

The aim of this study was to determine the association between emotional regulation and satisfaction with the couple in people from Entre Ríos between 20 and 30 years of age who are in a dating relationship. In addition, it seeks to investigate whether there are statistically significant differences in satisfaction with the partner according to gender. The sample consisted of 205 participants, aged between 20 and 30 years ($M=23.7$, $SD=2.58$). There were 108 females and 97 males. The individuals were university or tertiary level students, residents of different localities of Entre Ríos, Argentina. The Cognitive Emotional Regulation Questionnaire in its Argentine version and the Couple Satisfaction Scale were administered. A Pearson's r correlation analysis and a t -test for independent

Fátima Soledad Schönfeld, Carina Daniela Hess, María de los Ángeles Eberle y Ornella Giuliana Canavesio. Pontificia Universidad Católica Argentina. Entre Ríos. Argentina.

La correspondencia de este artículo se dirige a Fátima Soledad Schönfeld. Pontificia Universidad Católica Argentina. Entre Ríos. Argentina. Correo electrónico: fatimaschonfeld@uca.edu.ar

samples were performed. Satisfaction in the couple obtained a statistically significant negative correlation with Catastrophizing, and positive with Refocusing on Plans, Positive Reinterpretation and Rumination. Statistically significant differences were found in satisfaction according to gender, being higher in males. Limitations and recommendations for further research on the subject are presented.

Keywords: emotional regulation, satisfaction, couple, dating, relationships.

El noviazgo es entendido como un vínculo diádico que implica interacción social y actividades conjuntas llevadas a cabo con el explícito o implícito propósito de sostenerlo hasta que una de las partes lo rescinda o se constituya otro tipo de relación, como el matrimonio o la cohabitación (Hess & Schönfeld, 2014; Straus, 2004). Esta relación implica un contexto significativo para la maduración de la intimidad, la sexualidad, la afiliación, la identidad y la autonomía de las personas (López et al., 2013). Con respecto a los antecedentes sobre el tema, existe abundante evidencia sobre las relaciones de corta duración, las circunstancias ligadas a primeros encuentros (Díaz-Loving & Sánchez, 2004) así como el matrimonio (Bravo et al., 2021; Meraz & Lagunes, 2009). Sin embargo, son menores los antecedentes que aluden a los vínculos de noviazgo como fenómeno diferenciado en jóvenes argentinos.

Se considera importante la profundización en el estudio de los elementos que intervienen en este tipo de relación amorosa para contribuir a una mayor comprensión de esta. Un aspecto por tener en cuenta es la regulación emocional en el contexto de la pareja. Esta es conceptualizada como cualquier intento que hacen los individuos para transformar la ocurrencia, la duración o la intensidad de un estado emocional, ya sea positivo o negativo; puede manifestarse modificando algún factor que antecede a la emoción o aspectos de la emoción en sí misma (Medrano et al., 2013). También, la regulación emocional es entendida como una táctica que busca mantener, suprimir o aumentar un estado afectivo en curso (Gross, 1998).

Los mecanismos mediante los cuales se transforman las emociones son conceptualizados como estrategias de regulación emocional. Su aplicación implica iniciar, conservar, modular o modificar la ocurrencia, la intensidad o la duración de los procesos fisiológicos, conductuales, expresivos o subjetivos ligados a las emociones, con el fin de alcanzar algún propósito (Ribero-Marulanda et al., 2013). Las personas pueden regular las emociones antes, durante o después de que aparezcan. Además, no se puede hablar de una ejecución correcta o incorrecta de las estrategias de regulación emocional, sino que todas son adaptativas en función del individuo y su ambiente (Gross & Thompson, 2007).

De este modo, la regulación de las emociones contribuye a alcanzar metas personales y sociales. Es considerada un logro del desarrollo de las personas, debido a que requiere cierta experiencia de vida y un proceso de internalización de las estrategias de regulación (Ribero-Marulanda et al., 2013).

Medrano et al. (2013) distinguen dos categorías de Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional (ECRE): las funcionales o elaborativas y las disfuncionales o automáticas. Las primeras demandan más recursos atencionales y permiten llevar a cabo un procesamiento más consciente, racional y complejo de la información. Las segundas requieren menos recursos de atención y tienen la función de divisar amenazas para reaccionar, preservando la supervivencia y seguridad del organismo.

Las estrategias funcionales o elaborativas son cinco: a) Poner en perspectiva: consiste en restar importancia a la gravedad del suceso en comparación con otros; b) Aceptación: implica resignarse y elaborar pensamientos de admisión del evento negativo acontecido; c) Focalización positiva: refiere a tener pensamientos de tipo alegres y agradables en torno al evento; d) Reinterpretación positiva: implica pensamientos que conceden un significado positivo al suceso displacentero, favoreciendo el crecimiento personal, e) Focalización en los planes: consiste en pensar en las vías para resolver el problema (Medrano et al., 2013).

Por otra parte, las estrategias disfuncionales o automáticas son cuatro: a) Rumiación: alude a volver excesivamente sobre los pensamientos sentimientos asociados al evento displacentero; b) Catastrofización: implica experimentar pensamientos excesivos que ponen énfasis el miedo; c) Autoculparse: radica en atribuirse la responsabilidad del suceso negativo y la emoción displacentera consecuente; d) Culpar a otros: implica atribuir la causa del evento negativo a otras personas (Medrano et al., 2013).

Otro factor importante concerniente a las relaciones amorosas es la satisfacción. Este constructo es definido como el resultado de la evaluación global que una persona hace del vínculo; refiere al juicio valorativo global o la actitud hacia la pareja y la relación (González-Rivera & Veray-Alicea, 2018). La satisfacción implica la evaluación subjetiva de las experiencias positivas y negativas que la persona experimenta en la relación (Hess & Schönfeld, 2014; Le & Agnew, 2003). Por tanto, es una apreciación subjetiva sobre el bienestar, la calidad y el valor de las diversas facetas de su pareja y de su relación con la misma. La satisfacción es un concepto significativo en la esfera de las relaciones románticas, dado que tiene influencia en su duración, estabilidad y éxito (Arriaga, 2001; Sprecher, 2001). Se asocia con la satisfacción de las necesidades de cuidado, confort, gratificación sexual, cercanía e inversión de tiempo (Hazan & Shaver, 2004; Hess & Schönfeld, 2014).

Algunos aspectos que se relacionan con la satisfacción en el vínculo son el compromiso (Arriaga et al., 2006), el amor romántico (Fisher, 2004), la intimidad y la satisfacción sexual (Birnbbaum et al., 2006), la percepción de valor de sí mismo y del otro (Schmidt & Buss, 2001), la personalidad (Calderón, 2003; Luo & Clonen, 2005), el ideal de personalidad de la pareja (Overall et al., 2006; Zentner, 2005), la susceptibilidad a la infidelidad, las tácticas de mantenimiento de la pareja (Calderón, 2003), la congruencia y la orientación religiosa (Robinson & Blanton, 1993), el sacrificio (Impett et al., 2005), la comunicación (Solorio et al., 2017), el sentido del humor, la resiliencia, el optimismo (Flores & Sánchez, 2021), la presencia de hijos (Kurdek, 1995) y la capacidad de consensuar (Lauer et al., 1990). También, es posible hablar de una correlación entre la satisfacción en la pareja y el bienestar psicológico de las personas (Ayuso et al., 2018).

Además, la satisfacción se vincula con aspectos emocionales, con la funcionalidad del vínculo en la cotidianidad (Zepeda-Goncén & Sánchez-Aragón, 2021) y con la empatía (Schönfeld et al., 2023). De la misma manera, correlaciona con el desarrollo de la intimidad, la unión, la confianza, el respeto y la tolerancia (Armenta-Hurtarte & Díaz-Loving, 2006), así como también con el tiempo compartido con la pareja (Schönfeld & Hess, 2023). Por último, un concepto que se relaciona con la satisfacción en el vínculo es la autonomía de los miembros de esta diada (Schönfeld & Hess, 2020; Schönfeld & Hess, 2021).

En lo que concierne a las diferencias en satisfacción según género, algunos antecedentes aluden a las divergencias existentes entre mujeres y varones. Estas se relacionan con roles y estereotipos de género, que suelen estar validados culturalmente y ejercer coacciones sociales en las personas.

En este sentido, Barrios y Pinto (2008), indican que la satisfacción con la pareja, en el caso de las mujeres, se encuentra asociada con la intimidad, el compañerismo, la proximidad y el compromiso. El género masculino, por su parte, en el comienzo de la relación, suele buscar más la pasión que la intimidad y el compromiso. Facio y Micocci (2005) encontraron que las mujeres suelen percibir en el vínculo un nivel más elevado de intercambio de confidencias que los varones. Por otro lado, Hess y Schönfeld (2014) no encontraron discrepancias con significación estadística en la mayoría de los componentes de la satisfacción entre mujeres y varones, considerando una muestra de adultos emergentes entrerrianos. Por último, Urbano-Contreras et al. (2019) analizaron la satisfacción sexual y general con la relación de pareja tomando en consideración el género. Los hallazgos revelan puntajes más elevados de satisfacción general en varones, pero más bajos en algunos componentes de la satisfacción sexual.

Respecto a la asociación entre la regulación emocional y la satisfacción en la pareja, Omid y Talighi (2017) sugieren que, a mayor regulación emocional, se vive una mayor fortaleza en el vínculo y un mejor noviazgo. De este modo, cuando uno de los miembros de la pareja puede ejercer cierto control sobre sus emociones en el marco de la relación, experimentarían menos experiencias negativas y conflictos entre ellos.

Asimismo, se ha estudiado la asociación entre la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales; se encontraron correlaciones positivas de la empatía, el autocontrol y la inteligencia emocional con respuestas cooperativas hacia la pareja. De esta manera, los individuos que pueden identificar, percibir y expresar sus emociones tendrían vínculos amorosos más felices (Heriberto et al., 2018). Por otro lado, Mónaco Gerónimo (2021) explica que la autorregulación de las emociones podría contribuir a niveles más elevados de satisfacción con la pareja.

Dado que se considera que el estudio de las variables y su vinculación en relaciones de noviazgo requiere mayor profundización, se plantean los siguientes objetivos para el presente trabajo: 1) Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción con la pareja en función del género en entrerrianos de entre 20 y 30 años de edad que se encuentran en una relación de noviazgo; 2) Conocer la asociación entre la regulación emocional y la satisfacción en la pareja en la muestra considerada. Así, las preguntas que guían la presente investigación son las siguientes: ¿Existen diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción con la pareja en función del género en entrerrianos de entre 20 y 30 años de edad que se encuentran en una relación de noviazgo? ¿Existe asociación entre la regulación emocional y la satisfacción en la pareja en dicha muestra?

Con respecto a las hipótesis, se conjetura que existirían diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción con la pareja en función del género en la muestra estudiada, teniendo los hombres niveles de satisfacción más elevados. Por otro lado, se hipotetiza que existiría una asociación entre la regulación emocional y la satisfacción en la pareja en los jóvenes entrerrianos participantes.

Método

Participantes

El muestreo utilizado en el presente trabajo fue no probabilístico, de tipo intencional. La muestra se conformó por 205 jóvenes y adultos, con edades comprendidas entre los 20 y los 30 años. Se considera que este rango de edades abarca gran parte de lo que se conoce como adultez emergente. Además, se cree que, en estas edades, las relaciones se vuelven más estables que en los años previos. Por otro lado, en la sociedad posmoderna, ciertas características del desarrollo de la personalidad y de la consolidación de vínculos podrían extenderse más allá de los 25 años (Arnett, 2008). La edad promedio fue de 23.7 ($DT = 2.58$).

En cuanto al género, participaron 108 mujeres (52.7%) y 97 varones (47.3%). Los individuos eran residentes de diferentes localidades de la provincia de Entre Ríos, Argentina. Se trataba de estudiantes de nivel universitario y terciario de diversas instituciones educativas (tanto públicas como privadas). En cuanto al grupo de convivencia de los participantes, se observó que la mayoría convivía con su familia (69.8%), mientras que los demás vivían solos o con otras personas, tales como amigos, compañeros de estudio, residencias estudiantiles u diversos familiares.

Con respecto a los criterios de inclusión, se tomó en cuenta a aquellos jóvenes y adultos que se encontraban en una relación de noviazgo con un mínimo de un año de duración. Lo anterior porque se considera este tiempo como necesario para la constitución de un vínculo estable (Hess & Schönfeld, 2014). Se excluyeron relaciones de concubinato y matrimonio.

Instrumentos

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ), de Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2001) en su versión argentina (Medrano et al., 2013). El CERQ es un autoinforme conformado por 36 ítems que se evalúan mediante una escala Likert en la cual (1) refiere a *casi nunca* y (5) indica *casi siempre*. El instrumento mide nueve estrategias cognitivas de regulación emocional que los individuos usan al transitar un suceso estresante o displacentero; estas se dividen en funcionales y disfuncionales.

Cada una de las estrategias es evaluada mediante 4 ítems. Las estrategias cognitivas funcionales son: a) Poner en perspectiva (ejemplo: “*Pienso en que todo podría haber sido mucho peor*”); b) Aceptación (ejemplo: “*Pienso que tengo que aprender a vivir con lo que pasó*”); c) Focalización positiva (ejemplo: “*Pienso en cosas más agradables que lo ocurrido*”); d) Reinterpretación positiva (ejemplo: “*Pienso en que puedo aprender algo de esa situación*”); y e) Refocalización en los planes (ejemplo: “*Pienso en qué es lo mejor que puedo hacer frente a esa situación*”). Las estrategias disfuncionales son: a) Rumiación (ejemplo: “*Pienso que no puedo cambiar nada al respecto*”); b) Catastrofización (ejemplo: “*Constantemente pienso en lo horrible que fue esa situación*”); c) Autoculparse (ejemplo: “*Pienso en los errores que cometí*”); y d) Culpar a otros (ejemplo: “*Siento que la causa radica fundamentalmente en otros*”) (Medrano et al., 2013). La consistencia interna de la escala obtenida mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach fue de .92 (Garnefski et al., 2001).

En el presente trabajo se utilizó la adaptación argentina del instrumento, llevada a cabo por Medrano y su equipo (2013). En cada estrategia de regulación emocional se alcanzaron los siguientes valores de confiabilidad, medidos a través del Alfa de Cronbach: Autoculparse: .69; Aceptación: .59; Rumiación: .70; Focalización Positiva: .83; Refocalización en planes: .66; Culpar a otros: .82; Poner en perspectiva: .70; Reinterpretación positiva: .77; y Catastrofización: .68.

Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10), de González-Rivera y Veray-Alicea (2018). La escala mide el grado de satisfacción de un individuo en el marco de su vínculo amoroso. El instrumento valora el constructo satisfacción siguiendo un modelo unidimensional; es decir, considera el juicio valorativo global hacia la relación. El instrumento original se compone de 10 reactivos que se valúan a partir de una escala tipo Likert de cuatro puntos que van desde (1) *Totalmente en desacuerdo* a (4) *Totalmente de acuerdo*. Ejemplo de ítems: “Disfruto de la compañía de mi pareja”, “Confío plenamente en mi pareja”, “Me divierto mucho con mi pareja”. Respecto a la consistencia interna, la escala original obtuvo un índice Alpha de Cronbach de .91. Schönfeld y Hess (2021) llevaron a cabo análisis preliminares de confiabilidad y validez administrando el instrumento a 226 jóvenes que se encontraban en un vínculo de noviazgo; los hallazgos obtenidos arrojaron un Alpha de Cronbach de .89.

Procedimientos de recolección

Para administrar los instrumentos de recolección de datos se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas correspondientes, asegurando la participación libre y voluntaria, así como también la confidencialidad de los datos conseguidos. Los participantes asistían a diversas instituciones educativas (universidades e institutos de nivel superior o terciario), por lo cual, se gestionaron las autorizaciones necesarias para efectuar el trabajo de campo.

La aplicación de los instrumentos implicaba una duración aproximada de entre 10 a 20 minutos. Este proceso realizó a través de un cuestionario autoadministrado generado en la plataforma Google Forms, el cual incluía un consentimiento informado que el alumnado aceptaba para poder participar voluntariamente. En caso de dar una respuesta afirmativa, se procedía con la administración de un cuestionario sociodemográfico, seguido de las escalas correspondientes.

Procedimientos de análisis

En primer término, se realizó un análisis descriptivo de la muestra para conseguir las frecuencias, las medias y las desviaciones típicas. Seguidamente, se llevó a cabo el análisis estadístico descriptivo de las medidas de regulación emocional y de satisfacción en la pareja, para la muestra estudiada. Además, se llevó a cabo la Prueba *t* para muestras independientes con el objetivo de establecer diferencias significativas según sexo en la medida de satisfacción en la pareja.

Finalmente, para estudiar la relación existente entre las variables, se realizó un análisis de correlación a través del Coeficiente *r* de Pearson. El procesamiento y análisis de los datos se llevó a cabo mediante el programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), en su versión 26.

Resultados

Antes de hacer referencia a los objetivos del trabajo, en la Tabla 1 se presenta la descripción de las diferentes medidas de regulación emocional y de satisfacción en la pareja.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de estrategias de regulación emocional y satisfacción en la pareja (n = 205)

		Mínimo	Máximo	M	DT
Estrategias de regulación emocional	Rumiación	1.33	4.67	3.19	.61
	Catastrofización	1	5	2.22	.74
	Autoculparse	1.75	4.75	3.16	.56
	Culpar a otros	1	4.25	2.10	4.73
	Poner en perspectiva	1	5	3.17	.83
	Aceptación	1.25	5	3.30	.62
	Focalización positiva	1	5	2.98	.80
	Reinterpretación positiva	1.25	5	3.76	.76
	Refocalización en los planes	1.75	5	3.95	.62
Satisfacción en la pareja	Satisfacción en la pareja	2.10	5	3.48	.45

Respecto a los resultados correspondientes al primer objetivo, el cual procura establecer diferencias significativas según sexo en la satisfacción en la pareja, se llevó a cabo una Prueba *t* para muestras independientes, considerando al sexo como variable independiente y a la satisfacción en la pareja como variable de grupo. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($t_{(203)} = 2.23, p \leq .05$), a favor de los varones. Las medias para cada grupo pueden observarse en la Tabla 2.

Tabla 2
Diferencias según género en las medidas de satisfacción en la pareja (n = 205)

	Género	N	M	DT	t	p
Satisfacción en la pareja	Varón	97	3.55	.43	2.23	.03
	Mujer	108	3.41	.47		

En lo que concierne al segundo objetivo, al llevar a cabo el análisis de correlación r de Pearson, la satisfacción con la pareja se asoció de manera estadísticamente significativa con la Catastrofización. Dicha correlación es de tipo negativo, esto implica que, en la medida que aumentan los niveles de Catastrofización, la satisfacción con la pareja disminuye o que el aumento de la satisfacción se relaciona con una disminución de la Catastrofización.

Por otro lado, la satisfacción con la pareja correlacionó de forma positiva con la Reinterpretación positiva y con la Refocalización en los planes, lo cual implica que, si aumenta o disminuye una de las variables, lo hace también la otra. Además, la satisfacción se asoció, en menor grado, con la Rumiación. Esta última correlación fue negativa y con un nivel de significación menor. En términos generales, las correlaciones mencionadas se dieron en un grado bajo. Con las demás estrategias de regulación emocional cognitiva estudiadas en este trabajo, no se han encontrado correlaciones estadísticamente significativas.

Tabla 3

Asociación entre las estrategias de regulación emocional y la satisfacción en la pareja (n = 205)

	Rumiación	Catastrofización	Autoculparse	Culpar a otros	Poner en perspectiva	Aceptación	Focalización positiva	Reinterpretación Positiva	Refocalización en los planes
Satisfacción en la pareja	-.162*	-.181**	.131	-.053	.082	-.011	.075	.222**	.209**

* La correlación es significativa al nivel .05 (bilateral). ** La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).

Discusión

El primer objetivo de la presente investigación apuntó a determinar si existen diferencias significativas según género en la satisfacción con la pareja en individuos de entre 20 y 30 años que se encontraban en un vínculo de noviazgo. Los hallazgos muestran que existen diferencias significativas entre mujeres y varones; en este sentido, los varones presentaron niveles más altos de satisfacción que las mujeres. De esta manera, considerando los ítems del instrumento, es posible afirmar que los hombres disfrutarían más que las mujeres de la compañía de su pareja, confiarían plenamente en su pareja más que ellas, se divertirían mucho con su pareja en mayor medida que las mujeres, entre otros aspectos.

Algunas investigaciones sostienen que existen diferencias significativas donde los hombres perciben una mayor satisfacción (Armenta et al., 2014; García et al., 2014). Esto coincide con lo encontrado por Fernández Jiménez (1999), quien evaluó a personas que tenían una pareja estable heterosexual, tanto solteras como casadas. La autora observó que la media de satisfacción fue ligeramente más alta en el grupo de hombres que en el grupo de las mujeres, la cual también es mayor en el caso de las personas solteras.

Valdivieso Romero (2015) explica que, para que se sientan satisfechas en su relación, las mujeres necesitan que su pareja las trate en forma equitativa, no distante, interesada e íntima; en cambio, para que los hombres se sientan a gusto con su pareja no deben percibir alejamiento. Por otro lado, Hess y Schönfeld (2014) no obtuvieron diferencias significativas entre mujeres y varones en la satisfacción con la pareja. Sin embargo, se observó que las mujeres registraron puntajes más elevados de Ayuda instrumental y Compañía, mientras que los hombres exhibieron valores más altos de Conflicto-Antagonismo. Otros estudios coinciden en que no existirían diferencias en la satisfacción según género (Mejía Melgar, 2022; Rivera et al., 2011).

El segundo objetivo del trabajo consistió en estudiar la asociación entre la regulación emocional y la satisfacción en la pareja. Los hallazgos indican que existe una asociación baja de carácter negativo de las estrategias de regulación emocional disfuncionales Rumiación y Catastrofización con la satisfacción en la pareja. Así, el aumento en el uso de estas estrategias implicaría una disminución en la satisfacción y un declive en la utilización de dichas estrategias podría relacionarse con un aumento de la satisfacción en el vínculo. De este modo, si apareciesen pensamientos excesivos asociados a escenarios displacenteros (de miedo, incomprensión, inquietud, frustración o disgusto) en los participantes de este estudio, la satisfacción con el vínculo podría alterarse.

Por otro lado, se obtuvo una correlación baja y de carácter positivo de las estrategias de regulación emocional cognitiva funcionales Reinterpretación positiva y Refocalización en los planes con la satisfacción en la pareja. Es decir, mayores niveles de utilización de dichas estrategias se vincularían con una mayor satisfacción con la pareja; a su vez, niveles más bajos de las mencionadas estrategias de regulación emocional se asociarían con una disminución en la satisfacción con el vínculo amoroso. Entonces, se podría conjeturar que, si una persona tiene pensamientos positivos en circunstancias de displacer o piensa en los modos de resolver la situación problemática, esto podría favorecer la satisfacción con la pareja.

Lo mencionado con anterioridad coincide con la propuesta de Mónaco Gerónimo (2021), quien asevera que elevados niveles de autorregulación emocional pueden favorecer una mayor satisfacción con la relación. Para dicha autora, la comprensión de las emociones personales y del otro miembro de la pareja puede contribuir a que los individuos se involucren en vínculos con personas más compatibles. También, la inteligencia emocional puede favorecer la aparición de conductas salutógenas para la relación que acrecienten la satisfacción de ambos (como, por ejemplo, la posibilidad de establecer una comunicación de calidad). Además, la expresión de un comportamiento emocionalmente idóneo de uno de los miembros de la pareja puede contribuir a que el otro se comporte del mismo modo, favoreciendo interacciones más satisfactorias.

A partir de lo expresado previamente, se destaca la importancia de abordar este tipo de constructos en las relaciones amorosas, ya que tanto la regulación emocional como la satisfacción implicarían vínculos de noviazgo más saludables. A su vez, los datos obtenidos brindarían una nueva mirada sobre cómo los hombres y las mujeres perciben a la pareja.

Para finalizar, se hace mención a las limitaciones del presente estudio, así como las recomendaciones para futuras investigaciones sobre la temática. En primer lugar, el carácter transversal del estudio hace que no sea posible hacer un seguimiento del fenómeno para evaluar cambios, tampoco para inferir relaciones de causalidad. Además, los autoinformes fueron administrados a través de Formularios de Google; si bien se tomaron los recaudos necesarios para evitar distorsiones, los datos brindados por los participantes pueden presentar alguna interpretación errónea. En este sentido, una administración presencial permite que los evaluadores salven dudas de interpretación de los instrumentos a los participantes, lo cual no fue posible llevar a cabo en este caso.

Otro de los aspectos que pudo influir en las respuestas de los participantes es la deseabilidad social. Se observan también limitaciones vinculadas con tipo de muestra esgrimida, ya que la misma fue reducida y acotada a un contexto particular. En este sentido, debe ser considerada una limitación del presente trabajo el hecho de que los participantes hayan sido estudiantes de nivel universitario o terciario, pudiendo variar los resultados en individuos que se encuentren cursando otro nivel de estudios.

A su vez, se circunscribió a individuos que estaban en una relación de noviazgo con una duración mayor a un año, excluyendo vínculos de concubinato y matrimonio. Por otro lado, el instrumento utilizado para evaluar la variable regulación emocional no estaba orientado específicamente a la relación de pareja.

Se recomienda llevar a cabo investigaciones en las que se evalúen las percepciones de ambos miembros de la pareja, lo que aportaría información relevante sobre el vínculo. También, se sugiere usar recursos complementarios de evaluación, además de los autoinformes, como pueden ser las entrevistas. Por último, se invita a llevar a cabo estudios longitudinales, a fin de lograr seguir a la muestra en diferentes momentos a lo largo del tiempo.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no poseer conflictos de interés en la elaboración del artículo.

Contribución de autoras

Fátima Soledad Schönfeld: Concepción y diseño del trabajo, Adquisición de datos, Análisis e interpretación, Redacción y Revisión crítica del manuscrito. Carina Daniela Hess: Concepción y diseño del trabajo, Adquisición de datos, Análisis e interpretación, Redacción y Revisión crítica del manuscrito. María de los Ángeles Eberle: Adquisición de datos, Redacción y Revisión crítica del manuscrito. Ornella Canavesio: Adquisición de datos, Redacción y Revisión crítica del manuscrito.

Referencias

- Armenta-Hurtarte, C. & Díaz-Loving, R. (2006). Comunicación y satisfacción: Analizando la interacción en la pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27. <https://doi.org/10.48102/pi.v16i1.294>
- Armenta, C., Sánchez, R., & Díaz, R. (2014). Efecto de la cultura sobre las estrategias de mantenimiento y satisfacción marital. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1572- 1584. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70394-1](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70394-1)
- Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y Adultez Emergente. Un enfoque cultural*. Pearson.
- Arriaga, X. (2001). The ups and downs of dating: fluctuations in satisfaction in Newly Formed Romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 754-765. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.754>
- Arriaga, X. B., Reed, J. T., Goodfriend, W., & Agnew, C. (2006). Relationships perceptions and persistence: do fluctuations in perceived partner commitment undermine dating relationships? *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1045-1065. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.6.1045>
- Ayuso, R. C., Romero, S. V., & Correa, M. S. (2018). Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3), 1006-1008.
- Barrios, A., & Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 6(2), 21-41.
- Birnbaum, G. E., Mikulincer, M., Reis, H., & Gillath, O. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientation, sexual experience, and relationships quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 929-943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>
- Bravo, C. S., Meléndez, J. C., & González, C. M. (2021). Indicadores psicológicos y de pareja relacionados con la insatisfacción marital: estrategias de intervención. *Psicología y Salud*, 31(1), 81-92. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2678>
- Calderón, A. (2003). *Satisfacción marital desde la perspectiva de la Psicología Evolutiva en parejas urbano-marginales de Lima*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. Porrúa.

-
- Facio, A., & Micocci, F. (2005, febrero). *Close relationships in Emerging Adulthood*. Segunda Conferencia sobre Adulthood Emergente, Miami, Estados Unidos.
- Fernández Jiménez, C. (1999). *Ciclos vitales en las relaciones de pareja* [Tesis doctoral, Universidad de Granada].
- Fisher, H. (2004). *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. Santillana Editores Generales.
- Flores Rodríguez, Y. N., & Sánchez Aragón, R. (2021). Satisfacción con la relación: contribuciones del humor, optimismo y resiliencia. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2), 698-718.
- García, F., Wlodarczyk, A., Reyes, A., San Cristóbal, C., & Solar, C. (2014). Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 12(2), 246-265.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- González-Rivera, J. A., & Veray-Alicea, J. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(1), 100-120.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (2004). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. En H. T. Reiss y C. E. Rusbult (Eds.), *Close relationships: quary readings*. Psychology Press
- Heriberto, M., Henríquez, I., Díaz Bolaños, C. D., Trueba, J. C. R., & Sosa, Y. G. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 117-128.
- Hess, D. C., & Schönfeld, F. S. (2014). *Autonomía y satisfacción en el noviazgo en adultos emergentes de la ciudad de Paraná* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina].
- Impett, E. A., Gamble, S. L., & Pepau, L. (2005). Giving up and giving in: The Cost and Benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 327-344. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.327>
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 153-164. <https://doi.org/10.2307/353824>
- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long term marriage: perceptions of stability and satisfaction. En J. Rosen-Grandon, J. Myers, & J. Hattie (2004). The Relationships Between Marital Characteristic, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>

- López Parra, M. S., Rivera Aragón, S., García Méndez, M., & Reidl Martínez, L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología iberoamericana*, 21(1), 24-31. <https://doi.org/10.48102/pi.v21i1.161>
- Luo, S., & Klohnen E. (2005). Assertive mating and marital quality in newlyweds: a couple-centered approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(2), 304-326. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.2.304>
- Medrano, L. A., Moretti, L., Ortiz, Á., & Pereno, G. (2013). Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina. *Psyke (Santiago)*, 22(1), 83-96. <http://dx.doi.org/10.7764/psyke.22.1.473>
- Mejía Melgar, A. P. (2022). *Regulación emocional y satisfacción de pareja en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana en el contexto de la Pandemia del COVID-19* [Tesis de grado, Universidad Católica del Perú].
- Meraz, M. G., & Lagunes, I. R. (2009). Actitudes hacia el matrimonio y el divorcio: diferencias por sexo, residencia y estatus de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 17(1), 48-56. <https://doi.org/10.48102/pi.v17i1.276>
- Mónaco Gerónimo, E. (2021). *Pareja y bienestar en jóvenes de la generación Millennial: un programa de educación emocional para unas relaciones afectivas saludables* [Tesis doctoral, Universidad de Valencia].
- Omidi, A., & Talighi, E. (2017). Predicción de la satisfacción marital de la pareja basada en la regulación emocional. *Revista Internacional de Investigaciones Educativas y Psicológicas*, 3(3), 157. <http://dx.doi.org/10.4103/2395-2296.204120>
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. (2006). Regulation Processes in intimate relationships: The role of ideal standars. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662-685. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.662>
- Ribero-Marulanda, S., Rochy M., & Vargas Gutiérrez, M.S. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo-conductual: una mirada desde las fuentes y los autores más representativos. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 30(3), 495-525.
- Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100008>
- Robinson, L. C., & Blanton, P. W. (1993). Marital stretch in during marriage. En J. Rosen-Grandon, J. Myers, & J. Hattie (2004). The Relationships Between Marital Characteristic, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>
- Schmitt, D. P., & Buss, D. M. (2001). Human mate poaching: tactics and temptations for infiltrating existing relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 894-917. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.894>
- Schönfeld, F. S., & Hess, C. D. (2020). Autonomía y satisfacción en relaciones de noviazgo de adultos emergentes. *XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
-


-
- Schönfeld, F. S., & Hess, C. D. (2023). Propiedades Psicométricas de la Escala de Tiempo Compartido en la Pareja en una Muestra Argentina. *Revista de Psicología UCA*, 19(37), 55-66.
- Schönfeld, F., & Hess, C. (2021). Autodeterminación, Necesidades Psicológicas Básicas y Satisfacción con la pareja en jóvenes entrerrianos. *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Schönfeld, F., Hess, C., Reynafé, M. L., Morante, M. M. B., Aspillaga, M. T., Balbuena Labanca, A. M. V., ... & Eberle, M. D. L. Á. (2023). Satisfacción y empatía hacia la pareja tras una transgresión en una muestra entrerriana. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Universidad de Buenos Aires.
- Solorio, S. D. M. B., Sicars, G. T. G., Velasco, N. O., & Blázquez, F. P. (2017). Estilos de comunicación y niveles de satisfacción en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(4), 1305-1315.
- Sprecher, S. (2001). Equity and social exchange in dating couples: Associations with satisfaction, commitment, and stability. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 599-613. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00599.x>
- Straus, M. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790-811. <https://doi.org/10.1177/1077801204265552>
- Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M., & Martínez-González, R. (2019). General and Sexual Satisfaction with the Couple Relationship According to the Gender. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 165, 143-158. <http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.165.143>
- Valdivieso Romero, A. (2015). Efectos de la comunicación no verbal, la empatía y las estrategias de regulación emocional en la satisfacción con la pareja romántica (Tesis de grado). Universidad Nacional Autónoma de México. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/247908>
- Zentner, M. R. (2005). Ideal Mate Personality concept and compatibility in close relationships: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(2), 242-246. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.2.242>
- Zepeda-Goncen, G. D., & Sánchez-Aragón, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. *Psicogente*, 24(45), 1-22. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736>


Recibido: 27 de setiembre de 2024


Revisión recibida: 28 de enero de 2025


Aceptado: 2 de octubre de 2025

Sobre las autoras:

Fátima Soledad Schönfeld  Doctora en Psicología, becaria posdoctoral UCA. Lugar de trabajo: Centro Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social (CIIVIDS), Pontificia Universidad Católica Argentina. Líneas de investigación: Psicología Positiva, Psicología Educacional, Psicología del Razonamiento, Psicología del Desarrollo, Psicometría.

Carina Daniela Hess  Doctora en Psicología, becaria posdoctoral UCA-CONICET. Lugar de trabajo: Centro Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social (CIIVIDS), Pontificia Universidad Católica Argentina. Líneas de investigación: Psicología Positiva, Psicología Educacional, Psicología del Razonamiento, Psicología del Desarrollo, Psicometría.

María de los Ángeles Eberle  Licenciada en Psicología. Actualmente: Especialización en Políticas Públicas de Protección a la Niñez, Adolescencia y Familia. Participación en Proyecto de investigación en Centro Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social (CIIVIDS), Pontificia Universidad Católica Argentina.

Ornella Giuliana Canavesio  Licenciada en Psicología. Diplomatura en Educación Emocional. Participación en Proyecto de investigación en Centro Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social (CIIVIDS), Pontificia Universidad Católica Argentina.

Publicado en línea: 30 de diciembre de 2025