



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 24 No. 2

Junio de 2021

SATISFACCIÓN CON LA RELACIÓN: CONTRIBUCIONES DEL HUMOR, OPTIMISMO Y RESILIENCIA

Yanitza Nicole Flórez Rodríguez¹ y Rozzana Sánchez Aragón²
Universidad de Nariño
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

Estudios sobre la satisfacción relacional han recobrado relevancia en los últimos tiempos, dado que la pareja se encuentra enfrentando situaciones complejas que amenazan con el daño o fin de la relación. Es así como, rasgos de personalidad positivos podrían contribuir al incremento de la satisfacción con la relación. Por ello, los objetivos de la investigación fueron: identificar las diferencias en el sentido del humor, el optimismo, la resiliencia y satisfacción con la relación de personas con pareja por etapa del ciclo de vida e identificar el grado de asociación del sentido del humor, el optimismo y la resiliencia en la satisfacción con la relación. Se trabajó con un tipo de estudio correlacional y una muestra no probabilísticas por cuota de 240 participantes (120 hombres y 120 mujeres) entre 18 y 75 años. Los resultados indican diferencias especialmente en las etapas de desarrollo y disolución. Igualmente, se encontraron correlaciones entre algunos factores de las variables de estudio con aspectos de la satisfacción hacia la relación. A partir de los hallazgos del estudio se puede concluir que dichas variables positivas incrementan la satisfacción marital y contribuyen al fortalecimiento individual y relacional. Asimismo, permite evidenciar como afecta el paso del tiempo en la relación impactando de manera negativa la satisfacción y ciertas componentes del optimismo y la resiliencia.

Palabras clave: sentido del humor, optimismo, resiliencia, satisfacción, parejas.

¹ Universidad de Nariño. Correo: nicole.florez.r@gmail.com

² Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Correo: rozzara@unam.mx

RELATIONSHIP SATISFACTION: CONTRIBUTIONS OF HUMOR, OPTIMISM AND RESILIENCE

Abstract

Research on satisfaction with the relationship has regained its relevance in recent times, given that the romantic couple is facing different complex situations that threaten the damage or end of the relationship. Thus, positive personality traits could contribute to increased satisfaction with the relationship and the couple. Therefore, the objectives of the research were: to identify the differences in the sense of humor, optimism, resilience and satisfaction with the relationship of people with partners by stage of the life cycle and identify the degree of association of the sense of humor, optimism and resilience in satisfaction with the relationship. The sample of this study consisted of 240 participants (120 men and 120 women) between 18 and 75 years old. The results indicate significant differences especially in the stages of development and dissolution. Likewise, correlations were found between some factors of the aforementioned variables with aspects that evaluate satisfaction towards the relationship. From the study findings, it can be concluded that these positive variables increase marital satisfaction and contribute to individual and relational strengthening. Likewise, the results allow to show how the passage of time affects the relationship, negatively impacting satisfaction and some components of optimism and resilience.

Keywords: sense of humor, optimism, resilience, satisfaction, couple.

En los últimos años los índices de separaciones y divorcios en México han aumentado considerablemente (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, 2016), lo que podría suponer que el vínculo amoroso se ha visto deteriorado por diversos factores, entre ellos psicológicos o psicosociales. Uno de ellos, la falta de satisfacción que genera estar dentro de una relación romántica, dado que no es suficiente establecer una conexión amorosa sino también construir, contribuir y mantener la calidad de esta (García y Romero, 2012).

La satisfacción hacia la relación se define como la percepción que construye cada miembro de la pareja acerca de los sentimientos, actitudes, servicios y bienes que su pareja provee a la relación (Mora, 2018), y se encuentra articulada con aspectos como la intimidad, el cuidado, la pasión, el apoyo, la satisfacción sexual y la complacencia positiva de las necesidades personales y comunicacionales, que determinarán el buen o mal funcionamiento de la relación (Díaz, Estévez, Momeñe, y Linares, 2018; García, Fuentes, y Sánchez, 2016; Sánchez-Bravo y Hernández-Silva, 2018).

En este sentido, la literatura ha reportado que la satisfacción con la relación cambia conforme pasan los años de convivencia y que, el transcurrir de los años algunas relaciones de pareja se tornan difíciles al atravesar por ciertas crisis (Pérez, Dávalos, y Rentería, 2016). Miranda y Ávila (2008), expresan que la satisfacción es alta durante los primeros años de relación y disminuye gradualmente en los años siguientes. Además, la llegada de los hijos supone un desafío para el vínculo diádico, dado que la dinámica de la relación se transforma, enfocando sus esfuerzos en la crianza de los hijos, dejando a un lado las necesidades personales de la pareja (Bash, 2016; Flores-Galaz, 2011). Vera (2010) postula que los hijos pueden tener un efecto negativo sobre la interacción conyugal, especialmente cuando son pequeños. Sin embargo, esto también dependerá del número de hijos que la pareja tenga y la etapa del ciclo vital que se encuentren atravesando los mismos. Otras investigaciones mencionan que las parejas que inician una vida juntos, los primeros años atraviesan un periodo de insatisfacción, resultado de la falta de acoplamiento entre los cónyuges y las expectativas incumplidas de las partes. No obstante, cuando la pareja madura, los conflictos disminuyen y los miembros desarrollan mayor aceptación y compromiso con los objetivos y metas del otro que les permitirá construir un futuro sólido (Pérez et al., 2016).

Aunado a lo anterior existen algunos componentes individuales y relacionales que influyen en la satisfacción con la relación, ejemplos de los primeros pueden ser: el sentido del humor, el optimismo y la resiliencia, que, a su vez, se encuentran relacionadas con la expresión de emociones y reacciones positivas en el ser humano que se verán reflejadas en su entorno inmediato e interacciones sociales, esperando que estas sean positivas y favorables (Chico-Librán, 2002).

Así, el sentido del humor puede ser entendido como un tipo de respuesta emocional provocada al reconocer o presenciar un evento o situación graciosa e inesperada que se puede dar a causa de una idea, imagen, texto o evento, broma, gesto y movimiento (Martín, 2007). Este es considerado como un mecanismo para lidiar con los problemas de la vida por lo que se le atribuye la función de estilo de afrontamiento y, al mismo tiempo, contribuye a incrementar el bienestar físico y psicológico (Palomar-Lever, Victorio-Estrada, y Matus-García, 2011). Por su parte,

Quezada-Zevallos y Gianino-Gadea (2015) afirman que el humor es un fenómeno social, puesto que esta reacción usualmente se presenta cuando la persona se encuentra compartiendo con otras, siendo así, que éste se pueda dar dentro de un contexto romántico.

Más aún, se encontró alta relación entre el uso del humor en las relaciones de pareja y las expresiones de afecto positivas, además de una disposición a resolver los conflictos de manera constructiva, contribuyendo posteriormente a la satisfacción con la relación (Bippus, Young, y Dunbar, 2011). De hecho, las parejas satisfechas suelen usar el humor con regularidad promoviendo la cercanía (Haas y Stafford 2005) y -especialmente en situaciones de conflicto potencial- la expresión del humor es característico de aquellas con mayores niveles de satisfacción en sus relaciones (Cann, Zapata, y Davis, 2011). En congruencia, Ferguson (2014) y Hall (2017), sustentan que el uso del humor se asocia con la calidad de la relación, la cercanía, la comunicación positiva, el apoyo, el reforzamiento de lazos y el incremento de la satisfacción con relación.

En cuanto al optimismo, este hace referencia a la creencia que tiene cada persona de que sucederán cosas positivas en su vida, manteniendo una actitud favorable ante las experiencias vividas, siempre desde la visión realista de las cosas y no desde la negación (Reche, Gómez, Martínez, y Tutte, 2018). Vera et al. (2017) entienden al optimismo como las expectativas positivas que giran en torno a sucesos o situaciones que pueden ocurrir en el futuro.

Son muchos los factores que se encuentran asociados con el concepto del optimismo. Es así que, esta actitud positiva puede servir como fuerza motivadora que ayude a mantener los esfuerzos para contribuir a la relación y a los desafíos que la pareja atraviese. En otras palabras, el optimismo logra ejercer una influencia protectora sobre la relación (Neff y Geers, 2013) e incrementar factores como la satisfacción con la vida, la autoestima, la felicidad y bienestar (Pavez, Mena, y Vera, 2012). Martínez (2006) expresa que las parejas que gozan de esta característica consiguen estructurar una relación feliz y duradera, respetando los deseos, emociones, pensamientos y formas de percibir la vida del otro. Así como también, logran adaptarse al cambio, apreciando lo favorable y lo positivo de cada situación.

De esta manera, las expectativas optimistas sobre el futuro son recursos invaluable y quizás, incluso necesarios para el funcionamiento de una relación sana (Guzmán, Maragaño, Rojas, y Tordoya, 2015).

Por último, la resiliencia se ha definido como la capacidad de hacerle frente a situaciones adversas, logrando adaptar y restaurar el equilibrio en la vida de la persona (Canaval, González, y Sánchez, 2007). Así también, la resiliencia es la capacidad que permite resistir los conflictos y generar un comportamiento o una actitud positiva ante los mismos (Reche et al., 2018). Por dicha razón, esta variable se relaciona con una mejor calidad de vida, mayor bienestar subjetivo y salud física y psicológica (Ramírez, Ortega, y Calero, 2018). Del mismo modo, González-Vélez, Vázquez-Aguado y Álvarez-Pérez (2013) sustentan que la resiliencia es una habilidad que se desarrolla en los momentos en que el sistema debe mantener el equilibrio para sobrellevar los acontecimientos estresantes y desafortunados, en donde influyen tres elementos: (a) Aspectos de personalidad como la inteligencia, las cogniciones, habilidades sociales, expresividad, autoestima, locus de control; (b) Entorno familiar, caracterizado por aspectos como seguridad, afecto, apego seguro, cercanía y (c) Apoyo social constituido por redes de apoyo que la persona integra. Ahora bien, la resiliencia experimentada dentro del vínculo romántico es vista como un proceso en el cual los miembros de la diada se involucran para ayudar y apoyar a la pareja a adaptarse y mantener un alto bienestar durante situaciones difíciles y estresantes que estén atravesando. Esta dimensión también incluye comportamientos positivos, brindando consuelo, buen humor, satisfacción de necesidades y optimismo (Sanford et al., 2017). Fernandes de Araújo, Teva y Bermúdez (2015) sostienen que ésta permite desarrollar otras habilidades como mantener e incrementar el sentido del humor, las relaciones sociales enriquecedoras, la creatividad, el optimismo, la empatía, la autoestima y la capacidad de perdonar; todo lo mencionado en conjunto contribuyen a incrementar la satisfacción con la relación.

Dicho lo anterior, los objetivos de la presente investigación fueron: (a) Identificar las diferencias en el sentido del humor, el optimismo, la resiliencia y satisfacción con la relación de personas con pareja por etapa del ciclo de vida e (b) Identificar el grado

de asociación del sentido del humor, el optimismo y la resiliencia en la satisfacción con la relación en dichas personas.

MÉTODO

Participantes. Se trabajó con una muestra no probabilísticas por cuota (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006) de 240 participantes adultos (120 hombres y 120 mujeres) de la Ciudad de México de entre 18 y 75 años ($M= 35.36$ y $DE=12.15$) de los cuales 31 tuvieron una escolaridad de preparatoria (12.9%), 108 licenciatura (45%) y 101 de posgrado (42%) al momento del estudio. Los criterios de inclusión a la muestra fueron: (a) ser heterosexuales, (b) mayores de 18 años, (c) tener pareja, (d) contar con una escolaridad mínima de preparatoria y, (e) pertenecer a una de las cuatro etapas del ciclo de vida de la pareja, que a continuación se enuncian:

1. Desarrollo: pareja a punto de casarse o a punto de empezar a vivir juntos, o recién casados o recién viviendo juntos -máximo 6 meses-, luego de un noviazgo de al menos un año.
2. Mantenimiento con hijos pequeños: pareja casada o viviendo junta con hijos de edades entre un mes a los 11 años.
3. Mantenimiento con hijos grandes: pareja casada o viviendo junta con hijos de edades entre 12 años a 21 años).
4. Disolución: pareja casada o viviendo juntos a punto de separarse o divorciarse, o bien, recién separada o divorciada con un máximo de 6 meses.

Instrumentos. Escala de Sentido del Humor en la Pareja (Cruz-Vargas y Sánchez-Aragón, 2018) que en su versión corta consta de 24 reactivos en formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos que indican grados de acuerdo. Estos reactivos se distribuyen en cinco factores: (a) Creatividad-Ingenio (5 reactivos y $\alpha=.79$) que incluye reactivos como: “Aplico analogías graciosas a situaciones que se van presentando”, “Muestro ingenio rápidamente cuando hay que responder a algo” y “Suelo mejorar el impacto humorístico de algo oportunamente”, (b) Orientación humorística y función social (5 reactivos y $\alpha=.90$) que tiene ítems como: “Estoy al día de los nuevos chistes para ganar afecto a aprobación de otros”, “Uso el humor

para ganar afecto o aprobación de otros” y “Me dan mucha gracia los chistes de ciertos grupos étnicos”, (c) Prudencia (5 reactivos y $\alpha=.79$) que consta de oraciones como: “A veces hago observaciones humorísticas sin que los demás se den cuenta”, “Uso el humor para expresar los aspectos contradictorios de la vida” y “Me gusta una buena broma”, (d) Pasividad humorística (5 reactivos y $\alpha=.71$) que cuenta con reactivos como: “Continuamente fallo en identificar el elemento humorístico de los chistes”, “Soy buen público pero me cuesta trabajo contar anécdotas con humor” y “Disfruto escuchar bromas pero casi no las recuerdo”, y (e) Humor negro (4 reactivos y $\alpha=.76$) con ítems como: “Hago parodias que otros podrían interpretarlas como irrespetuosas”, “De vez en cuando hago chistes crueles o macabros” y “Soy sarcástico(a)”. La validez se obtuvo a través de un análisis factorial que explicó el 42.16% de la varianza (Índice KMO= .927 y la Prueba de Esfericidad de Bartlett= 16955.789, $gl = 2415$, $p = .000$) y su confiabilidad se obtuvo por medio de un coeficiente Alpha de Cronbach total de .94.

Escala de Optimismo (Sánchez-Aragón, 2018) que en su versión corta comprende 19 reactivos en formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos que indican grados de acuerdo con respecto a cada afirmación. Estos reactivos se distribuyen en cuatro factores: (a) Actitud positiva (5 reactivos y $\alpha=.90$) que incluye reactivos como: “Soy optimista, aunque parezca que lo que viene va a ser negativo”, “Trato de motivar a otros a ser positivos ante la vida” y “Doy la bienvenida a cada nuevo reto”, (b) Control interno (4 reactivos y $\alpha=.78$) con reactivos como: “Creo que si tu trabajas lo suficientemente duro, podrás lograr cualquier cosa”, “Para cada problema encuentro una solución” y “Creo que puedo cumplir mis metas”, (c) Autoconfianza (5 reactivos y $\alpha=.81$) que tiene reactivos como: “Ninguna tarea es demasiado difícil para mí”, “Es fácil para mí relajarme” y “Ve el futuro con confianza”, y (d) Esperanza (5 reactivos y $\alpha=.80$) que consta de reactivos como: “Creo que siempre tendré comida que comer”, “Tengo gente en mi vida a quien puedo pedir consejo o ayuda” y “Creo que mi futuro va a estar muy bien”. La validez se obtuvo a través de un análisis factorial de componentes principales y rotación ortogonal (Índice KMO=.961 y la Prueba de Esfericidad de Bartlett=11466.149, $gl= 378$, $p= .000$) cuyos factores

explicaron el 55.11% de la varianza, su confiabilidad se basa en el coeficiente Alpha de Cronbach total de .937.

Escala de Resiliencia (Palomar-Lever y Gómez-Valdez, 2010), en su versión corta comprende 25 reactivos en formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos que indican acuerdo con respecto a la afirmación. Estos reactivos se distribuyen en 5 factores: (a) Fortaleza y confianza en sí mismo (5 reactivos y $\alpha=.92$) que incluye reactivos como: “Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos”, “Sé dónde buscar ayuda” y “Soy una persona fuerte”, (b) Competencia Social (5 reactivos y $\alpha=.89$) que tiene reactivos como: “Me siento cómodo con otras personas”, “Me es fácil establecer contacto con nuevas personas” y “Me es fácil hacer nuevos amigos”, (c) Apoyo familiar (5 reactivos y $\alpha=.87$) con ejemplos de reactivos como: “Tengo una buena relación con mi familia”, “Disfruto de estar con mi familia” y “Aún en momentos difíciles nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro”, (d) Apoyo social (5 reactivos y $\alpha=.84$), con ítems como: “Tengo algunos amigos/familia que realmente se preocupan por mí”, “Tengo algunos amigos/familia que me alientan” y “Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito”, y (e) Estructura (5 reactivos y $\alpha=.79$) cuyos ejemplos de reactivos son: “Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil”, “Mantengo mi rutina aún en momentos difíciles” y “Prefiero planear mis actividades”. La validez se obtuvo a través de un análisis factorial y el coeficiente Alpha de Cronbach total fue de .93.

Indicadores de Satisfacción con la Relación (Sánchez-Aragón, 2013). Consta de cinco indicadores con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos que indican grados de satisfacción con: “mi relación”, “la atención que recibo de mi pareja”, el respeto que me brinda mi pareja”, las actividades que comparto con mi pareja” y “el cariño que recibo de mi pareja”.

Procedimiento. Los instrumentos fueron aplicados en lugares públicos como parques, centros comerciales, sedes de universidades, cafeterías, así como otros establecimientos donde se pudieron encontrar participantes que cumplieran con los criterios de inclusión. Todos los participantes accedieron de manera libre y voluntaria y se garantizó el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas.

Análisis de datos. Con el fin de responder a los objetivos planteados se realizaron análisis de varianza de una vía para comparar a los participantes de cada una de las cuatro etapas planteadas en términos de sentido del humor, optimismo, resiliencia y satisfacción con la relación. Posteriormente se llevó a cabo un análisis de correlación producto-momento de Pearson para examinar la relación entre las primeras tres variables con la cuarta. Todo lo anterior mediante el uso del programa estadístico SPSS, versión 20.

Componente ético. El presente estudio cumplió con normas establecidas por la *American Psychological Association* para realizar investigación con seres humanos, respetando la dignidad, integridad e identidad de los participantes en todo momento. Asimismo, la Facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México avaló la investigación, comprobando su rigor ético. Cabe señalar que no existieron conflicto de intereses entre los autores.

RESULTADOS

Respecto al primer objetivo se hallaron diferencias estadísticamente significativas en las cuatro etapas de la vida de la pareja referente al sentido del humor y sus factores. Así, se observó que los participantes que se encuentran en la etapa dos (hijos pequeños) son los que son más creativos e ingeniosos (A veces invento bromas o historias divertidas) y tienen una mayor orientación humorística (Uso el humor para ganar afecto o aprobación de otros). Este grupo es seguido por aquellos en la etapa de desarrollo, hijos grandes y disolución respectivamente. Al examinar más detalladamente las diferencias, se nota que dichas diferencias son principalmente generadas entre los participantes con niños pequeños (etapa 2) y aquellos en la etapa 3 y 4. En cuanto a los demás factores las personas en la etapa 1 puntúan más alto en prudencia (Tengo un sentido del humor sutil e indirecto), pasividad humorística (Disfruto escuchar bromas pero casi no las recuerdo^[1]) y humor negro (De vez cuando hago chistes crueles o macabros^[1]) y esto va disminuyendo conforme se va cambiando de etapa. Aquí las diferencias estadísticamente significativas se hallan entre este grupo 1 y el grupo 3 y 4 (ver Tabla 1).

En lo que se refiere a la variable optimismo, se halló que en los participantes de la etapa 2 es donde hay una mayor actitud positiva (Soy optimista aunque parezca que lo que viene va a ser negativo), control interno (Para cada problema encuentro una solución), autoconfianza (Ninguna tarea es demasiado difícil para mí) y esperanza (Creo que alguien me cuidará cuando sea un(a) anciano(a)), seguido casi siempre por aquellos en la etapa 3 o bien, en la etapa 1. Al examinar las diferencias estadísticamente significativas, se nota que debido a que quienes se encuentran en la etapa de disolución puntuaron bajo en estos factores, es ahí donde se generó el contraste con las etapas 2 y 3 -y en algunos casos con la etapa 1-.

En la variable resiliencia se encontró que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los participantes de las tres primeras etapas, evidenciando que en estas personas tienen mayor fortaleza y confianza en sí mismo (Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos) y apoyo familiar (Tengo una buena relación con mi familia) en comparación con aquellos en la etapa de disolución ya que en éstos, se visualizan los valores más bajos en los factores ya mencionados (ver Tabla 1).

En los indicadores de satisfacción se encontró que hay mayor satisfacción con la relación, el respeto, el cariño, la atención y las actividades que se comparte con la persona en la etapa del inicio de la vida juntos y menor satisfacción cuando la relación llega a su fin. Los valores respecto a la satisfacción de las personas en la etapa de mantenimiento con hijos pequeños y grandes se mantuvieron similares (ver Tabla 1).

Tabla 1. *Diferencias del sentido del humor, el optimismo, resiliencia y satisfacción con la relación por etapa del ciclo de la pareja.*

Factor		Et 1 (a)	Et 2 (b)	Et 3 (c)	Et 4 (d)	F	p	Scheffé
Sentido del humor	Creatividad/Ingenio	3.65	3.89	3.50	3.42	4.440	.005	b con c y d
	Orientación humorística y función social	2.83	3.10	2.66	2.71	3.410	.018	b con c
	Prudencia	3.64	3.52	3.30	3.39	3.559	.015	a con c
	Pasividad humorística	3.06	2.91	2.82	2.69	3.386	.019	a con d
	Humor negro	3.49	3.26	2.57	2.91	10.405	.000	a con c y d
Optimismo	Actitud positiva	3.59	3.93	3.80	3.01	19.776	.000	d con a, b y c
	Control interno	4.10	4.13	3.82	3.23	24.393	.000	d con a, b y c
	Autoconfianza	3.13	3.71	3.38	2.88	11.507	.000	d con b y c
	Esperanza	3.99	4.07	4.01	3.63	4.828	.003	d con b y c
Resiliencia	Fortaleza y confianza en sí mismo	3.92	3.91	3.88	3.29	19.085	.000	d con a, b y c
	Competencia social	3.72	3.73	3.90	3.30	7.589	.000	d con a, b y c
	Apoyo familiar	4.03	4.02	3.98	3.70	2.945	.034	
Satisfacción con ...	mi relación de pareja	4.45	3.98	3.72	1.37	163.401	.000	a con b, c y d
	la atención que recibo de mi pareja	4.17	3.30	3.65	1.32	102.040	.000	a con b, c y d
	el respeto que me brinda mi pareja	4.62	4.05	4.03	1.57	141.165	.000	a con b, c y d
	las actividades que comparto con mi pareja	3.82	3.08	3.45	1.35	61.147	.000	a con b y d
	el cariño que recibo de mi pareja	4.55	4.10	4.00	1.38	184.485	.000	a con b, c y d

En lo que respecta al segundo objetivo, se encontró que, para la variable sentido del humor, a mayor pasividad humorística (Disfruto escuchar bromas, pero casi no las recuerdo) más satisfacción con el cariño que se recibe de la pareja y cuando más se utiliza el humor negro (De vez cuando hago chistes crueles o macabros) más satisfacción hay con las actividades que comparte con la pareja (ver tabla 2).

Para la variable del optimismo se observa que a mayor actitud positiva (Doy la bienvenida a cada nuevo reto) y control interno (Para cada problema encuentro una solución), auto-confianza (Ninguna tarea es demasiado difícil para mí) y esperanza (La mayor parte del tiempo espero que sucedan cosas buenas), hay mayor satisfacción con el respeto, cariño y con la relación en general. Además se nota que a más actitud positiva y control interno en los participantes un efecto positivo también en la satisfacción con la atención que se recibe de la pareja y con las actividades que comparten pero en menor medida que lo descrito anteriormente (ver Tabla 2).

Por último, en términos de resiliencia, el patrón se asemeja al del optimismo. Es decir, a más fortaleza y confianza en sí mismo (Soy una persona fuerte), competencia social (Me siento cómodo(a) con otras personas), apoyo familiar (Tengo una buena relación con mi familia) y social (Tengo algunos amigos/familia que me alientan), más satisfacción con el respeto, cariño y con la relación en general. Y a más Fortaleza y confianza en sí mismo y competencia social en los participantes, más satisfacción con la atención que se recibe de la pareja y con las actividades que comparten pero en menor medida que los efectos en respeto, cariño y con la relación en general (ver Tabla 2).

Tabla 2. Correlaciones entre Sentido del humor, Optimismo, Resiliencia y Satisfacción con la relación.

Factores	Satisfacción con...					
	mi relación de pareja	la atención que recibo de mi pareja	el respeto que me brinda mi pareja	las actividades que comparto con mi pareja	el cariño que recibo de mi pareja	
Sentido del humor	Pasividad humorística	-	-	-	-	.133*
	Humor negro	-	-	-	.129*	-
Optimismo	Actitud positiva	.302**	.218**	.351**	.249**	.349**
	Control interno	.401**	.299**	.450**	.285**	.432**
	Autoconfianza	.152*	-	.220**	-	.233**
	Esperanza	.205**	-	.217**	-	.182**
Resiliencia	Fortaleza y confianza en sí mismo	.404**	.292**	.420**	.317**	.401**
	Competencia social	.268**	.210**	.287**	.147*	.274**
	Apoyo Familiar	.189**	-	.216**	-	.180**
	Apoyo Social	-	-	.139*	-	.161*

*p=.05 **p=.01

DISCUSIÓN

De acuerdo con los hallazgos del presente estudio, en el primer objetivo los participantes que se encuentran en la etapa de mantenimiento con hijos pequeños presentan mayor creatividad, orientación humorística (sentido del humor), actitud positiva, control interno, esperanza (optimismo), fortaleza, confianza en sí mismo y apoyo familiar (resiliencia), lo que puede deberse a que al inicio de la crianza, los padres logran desarrollar muchas más competencias y habilidades que les permiten sobreponerse de manera positiva a los cambios que trae el cuidado de los hijos, así como también, acercarse más a sus propias familias para recibir apoyo (Díaz-Loving y Rivera-Aragón, 2010; Sánchez-Aragón, 1995).

Por otra parte, las personas que se encuentran en la etapa de desarrollo puntuaron más alto en sentido del humor, especialmente en los factores de prudencia, pasividad humorística y humor negro dado que al inicio de una relación de pareja las personas suelen ser más cautelosas al realizar chistes o bromas con el fin de no ofender e incrementar el atractivo para su pareja, teniendo en cuenta que dichas características son necesarias para propiciar mayor calidad y satisfacción relacional (Bippus et al., 2011; Cruz-Vargas y Sánchez-Aragón, 2018).

Ya para los participantes de la etapa de mantenimiento con hijos grandes y disolución obtuvieron puntajes más bajos en sentido del humor, lo que puede verse explicado a partir de lo expuesto por Díaz-Loving (1996), en donde en estas etapas suelen experimentarse conflictos por el paso de los hijos a la adolescencia, monotonía y poca motivación para realizar actividades novedosas, lo que pueden disminuir la creatividad y humor entre los miembros de la pareja.

En otro orden de ideas, Rodas (2018) y Valdez Medina (2016) ponen de manifiesto que al producirse una separación, las partes involucradas experimentan temor, nostalgia, malestar, rencor, -entre otros aspectos-, generando en ellos afectaciones en su estado anímico y disminución en sus emociones positivas, como por ejemplo, autoconfianza, fortaleza, y actitud positiva. Asimismo, en la etapa de mantenimiento con hijos grandes se evidencia mayor competencia social en comparación con el resto de las etapas del ciclo de vida de la pareja, puesto que es aquí donde los padres reducen sus responsabilidades de crianza (Rodríguez, 2015) y logran tener

mayor libertad, volviendo a retomar sus actividades sociales, permitiéndose reencontrarse con amigos y familiares y asistir a eventos sociales planeando nuevas actividades (Hidalgo y Menéndez, 2003).

En la última variable de estudio se encontró que hay mayor satisfacción con la relación, el respeto, el cariño, la atención y las actividades que se comparte con la pareja en la etapa de desarrollo, coincidiendo con lo que expresan Díaz-Loving y Rivera-Aragón (2010), al inicio de la relación existe un acercamiento afectivo en donde se vivencia la cúspide del enamoramiento, los sentimientos positivos como lo son el amor, el cariño, la comprensión, el deseo, la ternura, entre otros más; trayendo consigo que los miembros de la diada se sientan plenos con su relación. Por otra parte, existe menor satisfacción cuando el vínculo romántico llega a su fin; lo que guarda relación con que las personas en proceso de separación o desvinculación realizan una evaluación negativa de su pareja, dándole mayor peso a los aspectos que llevaron al fin de la relación (Pérez et al., 2016). Otros autores mencionan que la aparición constante de conflictos o desacuerdos entre las partes genera insatisfacción y posteriormente, ruptura de la relación (Díaz-Loving y Rivera-Aragón, 2010). Pick y Andrade (1998) sustentan que la satisfacción hacia la relación se transforma a lo largo de la vida, siendo los primeros llenos de satisfacción, posteriormente comienza a decaer en los años intermedios y vuelve a incrementar en los periodos finales. Sin embargo, otras investigaciones mencionan que la variable disminuye progresivamente con el paso de los años.

En lo que respecta al segundo objetivo, se encontró que, para la variable sentido del humor, a mayor pasividad humorística más satisfacción con el cariño que se recibe de la pareja, entendiéndose como que cuando la pareja utiliza un sentido del humor más receptor de humor que creador, se logra tener un ambiente tranquilo, evitando las bromas pesadas, la imprudencia y los chistes groseros u ofensivos hacia la pareja, así como también, mayor disfrute de la misma (Cann et al., 2011; Winterheld, Simpson, y Oriña, 2013). Por su parte, cuando más se utiliza el humor negro más satisfacción hay con las actividades que comparte con la pareja. Esto se encuentra en contradicción con lo que manifiestan De Koning y Weiss (2002) explicando que este tipo de humor se utiliza para generar burla de las cosas

cotidianas y ridículas de la vida de una manera agresiva e hiriente, siendo esta una característica con efectos negativos para la relación, su satisfacción y mantenimiento.

Para la variable optimismo se observa que a mayor actitud positiva, control interno, auto-confianza y esperanza, existe mayor satisfacción en algunos aspectos de la misma, entendiéndose al optimismo como una variable motivadora que genera un tipo de mejora para incrementar los aspectos favorables como el bienestar y la calidad de vida (Ortiz, Ramos, y Vera, 2003; Vera et al., 2017) y alcanzar metas junto a su pareja, disminuyendo el conflicto entre las partes (Neff y Geers, 2013). Por su parte, Salgado (2009) plantea que las personas optimistas se caracterizan por la eficacia personal y la percepción de control sobre los resultados positivos para el futuro, trayendo como consecuencia una mejor disposición a contribuir de manera positiva a la relación.

En cuanto a la resiliencia, a más fortaleza y confianza en sí mismo, competencia social, apoyo familiar y social, más satisfacción con el respeto, el cariño y con la relación en general. Esto porque, Skerrett y Fergus (2015) sugieren que estas características resilientes ayudan a desarrollar mayor capacidad de recuperación y éxito para el funcionamiento saludable a nivel individual, relacional y familiar, tal como lograr enfrentar los desafíos que acarrea un vínculo romántico, dado que son factores que ayudan a desarrollar una mayor capacidad de recuperación y éxito.

Aunado a lo anterior, se encontró que cuando se tiene actitud positiva, control interno, autoconfianza, esperanza y competencia social con el grupo cercano (amigos y familia) mayor satisfacción con los diferentes aspectos que abarca la relación y la pareja. Una posible explicación es que las variables positivas como las mencionadas propician un ambiente agradable, lleno de felicidad y respeto hacia la pareja, y como resultado también, mayor satisfacción (Guzmán et al., 2015). A su vez, Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2014) manifiestan que aspectos como el tiempo de duración de la relación o el mantenimiento de la misma no reflejan a ciencia cierta cómo se encuentra la satisfacción diádica; de esta manera, se puede entender que son otras variables las que intervienen en el incremento de dicha satisfacción como se puede visualizar.

Para terminar, la presente investigación logró cumplir con los objetivos planteados, encontrando diferencias entre las etapas y una clara relación entre el optimismo, la resiliencia y el sentido del humor en la satisfacción con la relación. Para futuras investigaciones se plantea la posibilidad de realizar análisis enfocados a la interacción entre la pareja, para así, comparar las respuestas entre las partes. Asimismo, se sugiere integrar otras variables como el amor compasivo, dado que puede tener una relación positiva o negativa con la satisfacción con la relación.

Referencias Bibliográficas.

- Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R., y Díaz-Loving, R. (2014). Efectos de la Cultura sobre las Estrategias de Mantenimiento y Satisfacción Marital. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1572-1584.
- Bash, A. (2016). *A Treatment Model for Marital Satisfaction in Couples with Young Children* (tesis de doctorado). The Chicago School of Professional Psychology.
- Bippus, A., Young S., y Dunbar, N. (2011). Humor in conflict discussions: Comparing partners' perceptions. *Humor. International Journal of Humor Research*, 24(3), 287–303. Recuperado de doi:10.1515/humr.2011.018
- Canaval, G., González, M., y Sánchez, M. (2007). Espiritualidad y resiliencia en mujeres maltratadas que denuncian su situación de violencia de pareja. *Colombia Médica*, 38(4), 72-78. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v38n4s2/v38n4s2a8.pdf>
- Cann, A., Zapata, C., y Davis, H. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor. International Journal of Humor Research*, 24(1), 1-20.
- Chico-Librán, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544-550. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/763.pdf>
- Cruz-Vargas, D., y Sánchez-Aragón, R. (2018). Sentido del humor en la pareja: diferencias por etapa y sexo. *La Psicología Social en México. Volumen XVII*, México D. F.: Asociación Mexicana de Psicología Social.

- De Koning, E. y Weiss, R. (2002). The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 30(1), 1-18. doi:10.1080/019261802753455615
- Díaz-Loving, R. (1996). Una Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja. *Revista de Psicología Contemporánea*, 3(1), 18-29.
- Díaz-Loving, R., y Rivera-Aragón, S. (2010). *Antología Psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz, M., Estévez, A., Momeñe, J., y Linares, L. (2018). Las actitudes amorosas y la satisfacción en la pareja como factores intervinientes en la relación entre la violencia y las consecuencias en la salud de las mujeres. *Ansiedad y Estrés*, 24(1), 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.01.001>
- Ferguson, D. (2014). *Is Laughter the Best Medicine? An Examination of Couples' Abilities to Cope with Cancer by using Humor* (tesis de doctorado). The Chicago School of Professional Psychology.
- Fernandes de Araújo, L., Teva, I., y Bermudez, M. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia Psicológica*, 33(3), 257-276. Recupeado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78543221009>
- Flores-Galaz, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?. *Acta de Investigación Psicológica*, 1(2), 216 - 232. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v1n2/v1n2a3.pdf>
- García, F., Fuentes, R., y Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu*, 14(2), 284-302. Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v14n2/v14n2a4.pdf>
- García, M., y Romero, A. (2012). Mantenimiento en la relación de pareja: construcción y validación de dos escalas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(34), 133-155. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645438007>
- González-Vélez, M., Vázquez-Aguado, O., y Álvarez-Pérez, P. (2013) El análisis de la resiliencia en personas que constituyen parejas mixtas en Andalucía. *Cuadernos de Trabajo Social*, 26(2), 275-284. Recuperado de http://dx.doi.org/10.5209/rev_CUTS.2013.v26.n2.41474
- Guzmán, M., Maragaño, N., Rojas, M., y Tordoya, P. (2015). Apego romántico y optimismo en adultos chilenos. *Salud y Sociedad*, 6(3), 224-235. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/4397/439744554003/>
- Hall, J. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 24(2017), 306 – 322. doi:10.1111/pere.12183

- Haas, S., y Stafford, L. (2005). Maintenance Behaviors in Same-Sex and Marital Relationships: A Matched Sample Comparison. *The Journal of Family Communication*, 5(1), 43-60. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/228780908_Maintenance_Behaviors_in_Same-Sex_and_Marital_Relationships_A_Matched_Sample_Comparison
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México D. F., México: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hidalgo, V. y Menéndez, S. (2003). La pareja ante la llegada de los hijos e hijas. Evolución de la relación conyugal durante el proceso de convertirse en padre y madre. *Infancia y Aprendizaje*, 26(4), 469-483. doi:10.1174/021037003322553851
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2016). *Estadísticas de natalidad, mortalidad y nupcialidad*. Recuperado el 7 de mayo de 2019 de <http://www.beta.inegi.org.mx/temas/nupcialidad/default.html>
- Martínez, J. M. (2006). *Amores que duran... y duran... y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México: Editorial Pax México.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: an integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Miranda, P., y Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 57-77. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212387004>
- Mora, A. (2018). *Relación entre la asertividad y la satisfacción marital del "Grupo de Ejercicios Espirituales" en Uruapan, Michoacán* (tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Neff, L., y Geers, A. (2013). Optimistic expectations in early marriage: A resource or vulnerability for adaptive relationship functioning? *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(1), 38-60. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032600>
- Ortíz, J., Ramos, N., y Vera, P. (2003). Optimismo y Salud: Estado actual e Implicaciones para la Psicología Clínica y de la Salud. *Suma Psicológica*, 10(1), 119-134. <http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi2003.181>
- Palomar-Lever, J., y Gómez-Valdez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18014748002>

- Palomar-Lever, J., Victorio-Estrada, A., y Matus-García, G. (2011) Sentido del humor y optimismo: Un estudio de validación. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(2), 123-132. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/284/28422741003/>
- Pavez, P., Mena, L., y Vera, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64723241002>
- Pérez, G., Dávalos, M., y Rentería, R. (2016). Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 2(2), 171-187. <http://dx.doi.org/10.22402/j.rdi.pycs.unam.2.2.2016.68.171-180>
- Pick, A. y Andrade, P. (1988). Diferencias sociodemográficas en la satisfacción marital: el caso de México. *Revista de Psicología Social*, 3(1), 91-98. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2903303>
- Quezada-Zevallos, J., y Gianino-Gadea, L. (2015). El sentido del humor: más allá de la risa. *Consensus*, 20(1), 83-98. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/consensus/article/view/401/381>
- Ramírez, E., Ortega, A., y Calero, M. (2018). Optimism as a mediator between resilience and affective states in older adults. *Estudios de Psicología*, 39(2-3), 267-285. DOI: 10.1080/02109395.2018.1486360
- Reche, C., Gómez, M., Martínez, A. y Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 131-136. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534013>
- Rodas, M. (2018). *Adaptación emocional y divorcio* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, México.
- Rodríguez, J. (2015). *Detonantes de la calidad en la relación, tácticas ante el conflicto y las estrategias de co-regulación emocional* (tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Salgado, A. (2009). Felicidad, Resiliencia y Optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68611924007>
- Sánchez-Bravo, C., y Hernández-Silva, R. (2018). La Satisfacción Marital y el manejo del Poder en la Pareja: Prevención para la Salud. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27(1), 72-82. doi:10.24205/03276716.2018.1048

- Sánchez-Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida* (tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Sánchez-Aragón, R. (2013). Comunicación emocional, cercanía y satisfacción en las relaciones amorosas. En A. García, J. Wilson, y Fabio, Nogueira (Eds.), *Relacionamento Interpessoal. Temas Contemporâneos* (pp.33-43). Rio de Janeiro: Brasil.
- Sánchez-Aragón, R. (2018). El inicio y el final de la pareja: variaciones en admiración, optimismo y pasión romántica. *La Psicología Social en México. Volumen XVII*, México D. F.: Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Sanford, K., Kruse, M., Proctor, A., Torres, V., Pennington, M., Synett, S., y Gulliver, S. (2017). Couple resilience and life wellbeing in firefighters. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 660-666. doi:10.1080/17439760.2017.1291852
- Skerrett, K., y Fergus, K. (Eds.). (2015). *Couple Resilience. Emerging Perspectives*. Nueva York: Springer.
- Valdez-Medina, J., Aguilar-Montes de Oca, Y., Torres-Muñoz, M., Castro-Gómez, B., Rendón-Gasca, E., Sámano-Vallejo, A., ... González-Arratia, N. (2016). Nostalgia por la pareja. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(1), 2422–2429. doi:10.1016/j.aiprr.2016.06.005
- Vera, C. (2010). *Satisfacción marital: factores incidentes* (tesis de licenciatura). Universidad del Bío – Bío. Facultad de Educación y Humanidades.
- Vera, P., Urzúa, A., Beyle, C., Contreras, D., Lillo, S., Oyarzo, F., ... Sanín, A. (2017). Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas en dos muestras latinoamericanas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 213-221. doi:10.1016/j.rlp.2017.03.002
- Winterheld, H., Simpson, J., y Oriña, M. (2013). It's in the Way That You Use It: Attachment and the Dyadic Nature of Humor During Conflict Negotiation in Romantic Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin* 39(4), 496–508. doi:10.1177/0146167213479133