



ARTÍCULO ORIGINAL

DOI: <http://dx.doi.org/10.30545/academo.2020.ene-jun.6>

Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja

Emotional wear in the couple's emotional coexistence

Carmita Villavicencio Aguilar¹<http://orcid.org/0000-0003-2614-7062>

Universidad Técnica de Machala. Ecuador.

E-mail: cvillavicencio@utmachala.edu.ec**José Luis Jaramillo Paladinez**<http://orcid.org/0000-0002-4487-3992>

Universidad Técnica de Machala. Ecuador.

E-mail: jl_07paladinez@hotmail.com

Resumen

Compartir un vínculo afectivo en pareja es un compromiso, conformado por la expresión de emociones, sentimientos, responsabilidades. Sin embargo, cuando la relación toma un giro diferente, incompreensión, desunión, poca expresión afectiva, desconfianza y en instancias extremas el abuso verbal o emocional, genera en el cónyuge desgaste emocional, desencadenando una posible ruptura de la relación. En este estudio se ha planteado el objetivo: Explorar la relación de pareja, comparando las características para escoger a la misma pareja y el agotamiento emocional que plantea una ruptura emocional. Se usaron el índice de satisfacción matrimonial y la escala de inestabilidad matrimonial. La muestra fue de 38 personas, todos vivían en pareja y sus edades oscilaban entre 21 y 56 años. Los resultados indican que los elementos positivos se conjugan para aseverar que volverían a comprometerse con la misma persona, caso contrario, en el estado de deterioro del matrimonio existe: carencia

de emoción, maltrato y monotonía. Cuando existe la percepción de que la relación se está rompiendo, se dialoga con alguien cercano, o plantean una posible separación. En conclusión, es importante señalar que el desgaste emocional desencadena la posibilidad de ruptura de la relación, también puede afectar significativamente el nivel psicológico y físico.

Palabras clave: *Desgaste emocional; pareja; separación; conflictos; sentimientos.*

Abstract

Sharing an affective bond with a partner is a commitment, made up of the expression of emotions, feelings, responsibilities. However, when the relationship takes a different turn, misunderstanding, disunity, little affective expression, distrust and in extreme instances the verbal or emotional abuse generates emotional spoilage in the spouse, triggering a possible breakdown of the relationship. In this study the objective has been raised:

¹ Correspondencia: cvillavicencio@utmachala.edu.ec

Artículo recibido: 10 set. 2019; aceptado para publicación: 21 dic. 2019.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar.

 Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

Página web: <http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/>

Citación Recomendada: Villavicencio Aguilar, C., y Jaramillo Paladinez, J. L. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. ACADEMO (Asunción), 7(1):58-66. <http://dx.doi.org/10.30545/academo.2020.ene-jun.6>

To explore the couple's relationship, comparing the characteristics to choose the same couple and the emotional exhaustion that an emotional breakup poses. The marital satisfaction index and the marital instability scale were used. The sample was of 38 people, all lived in pairs and their ages ranged between 21 and 56 years. The results indicate that the positive elements are conjugated to assert that they would return to engage with the same person, otherwise, in the state of deterioration of marriage there is: lack of emotion, abuse and monotony. When there is a perception that the relationship is breaking down, there is dialogue with someone close to them, or they raise a possible separation. In conclusion it is important to point out that the emotional wear off triggers the possibility of rupture of the relationship, it can also significantly affect the psychological and physical level.

Keywords: *Emotional wear; couple; separation; conflicts; feelings.*

Introducción

La relación de pareja es un vínculo sentimental y forma parte importante en la vida de las personas al estar inmersos aspectos esenciales como el respeto, intimidad, compromiso y valoración. Como argumentan Zapiain, Ortiz, y Lope (2012) la pareja es un sistema relacional compuesta por tres factores, el sistema sexual, de apego y de cuidados que interactúan entre sí para satisfacer las necesidades personales. A su vez la expresión de emociones y sentimientos se caracteriza por la formación y la cultura de cada persona, así como su buen funcionamiento y participación en la relación (Maureira, 2011; Solares, Benavides, Peña, Rangel y Ortiz, 2011).

La conformación de una pareja está representada por el compromiso de llevar una vida saludable que perdure ante cualquier situación, evidenciando la satisfacción que sienten al compartir juntos y ratificar su bienestar (Çağ y Yildirim, 2013; Flores, Roldan y Wenceslao, 2012). Las expectativas y el

mantenimiento de una relación, se caracteriza por el tiempo de unión, la edad de ambos, una buena comunicación, estabilidad económica, participación constante, la existencia o no de hijos o resolución de conflictos. De tal modo, que la sostenibilidad de una relación es aquella que sobresale ante los diversos factores que intervienen o problemas cotidianos lo cual conlleva a una alianza duradera y funcional (Garrido, Reyes, Torres, y Ortega, 2008; Hernández, Alverti, Núñez y Samaniego, 2011).

Otro aspecto analizado, y de gran importancia, por Amador y Bernal, (2012) es el estado civil de la unión conyugal, lo cual establece un factor importante que permite analizar el grado de bienestar, valoración y la responsabilidad dentro de la unión. Por otro lado, Jelic, Kamenov y Huic (2014), detallan que el clima emocional dentro de una relación de pareja está relacionado con el afecto, la satisfacción que sienten por su realización y por los patrones de comportamiento que se aprecian permitiendo o no el funcionamiento marital.

Cabe enfatizar que las relaciones de pareja se encaminan en la búsqueda de la sostenibilidad y prosperidad. Sin embargo, diversos factores como los conflictos, escaso entendimiento conyugal, problemas psicoafectivos, comunicativos, económicos o personales y en un grado mayor el uso de conductas dañinas como el maltrato o violencia pueden predecir un deterioro de la misma, dejando secuelas a nivel psicológico, físico o social (Flores, 2011; Isidro de Pedro y Peñil, 2014).

Cuando los problemas interfieren en el ajuste de la alianza, produciendo tensión en los integrantes de la pareja, constantemente empiezan a cuestionarse su situación personal, desvalorizándose a modo personal y sufriendo diversas afectaciones a nivel emocional, físico o psicológico (Márquez, 2005). De igual forma, se menciona que cuando las personas dedican mayor importancia a la relación, pueden desarrollar dependencia y estar más propensas a sufrir afectaciones psico-emocionales como ira, miedo, desesperación, cansancio (Laca y Mejía, 2017; Skvortsova, Shumskiy, 2014). A su vez al limitarse el espacio personal, satisfacer las

necesidades de la otra persona, conlleva a incrementar el nivel de estrés, con el transcurso del tiempo la relación empieza a deteriorarse creando inseguridades, infidelidades y otras situaciones que afectan el bienestar conyugal (Bedoya, Dávila, Tapias, y Salazar, 2016).

Los problemas en la pareja tienen un inicio que van desde el abuso verbal hasta continuar con abusos físicos (Schumacher y Leonard, 2005). Los aportes de Whitaker, Haileyesus y Saltzman (2007) determinan dentro de su investigación que las mujeres son quienes inician o mantienen actos de violencia verbal. Un aporte de Batiza, (2017) sostiene que uno de los factores por lo que los hombres no expresan su situación de maltrato es por sentir vergüenza; de igual forma explican que la mujer sufre mayor violencia verbal o física dentro de la convivencia y presenta mayores desventajas ante los varones. A su vez, se indica que los diferentes tipos de maltrato y violencia conyugal afectan a toda la esfera social sin distinguir de clase social, nivel educativo y cultural (Cortés, et. al., 2015; Villanueva, 2012).

Rey (2013), manifiesta que durante ciertos noviazgos se presentan los primeros indicios de maltrato, desencadenando posteriormente en violencia física, emocional y sexual; las manifestaciones más habituales son conductas de control y manipulación seguidas de agresiones físicas, amenazas psicológicas y físicas. Contribuye Blázquez, Moreno y García (2015) al indicar que unos de los primeros maltratos que se evidencian en la relación son de carácter psicológico como la indiferencia, intimidación, manipulación, crítica destructiva, aparente compasión emocional, insultos y amenazas que repercuten significativamente en la salud mental de la víctima, formas en la que se ratifica la capacidad de dominio o control por parte del agresor.

En contraste Ortega, Echeburúa y Paz de Corral (2008) manifiestan que hay personas que mantienen motivos para continuar con la relación a pesar de las secuelas que conllevan, las razones se explican por la dependencia e inmadurez emocional, distorsiones cognitivas, creencias, actitudes sostenedoras y

positivas. Lucariello y Caldera, (2012) destacan que la obsesión, posesión y los celos son sentimientos que en cierta parte satisfacen de manera ilusoria el continuar con la relación. La persona afectada por los problemas, maltratos o incluso violencia conyugal, entra en un estado al que se denomina desgaste emocional, disminuyendo su capacidad resolutive en la búsqueda de encontrar una posible solución a los diferentes escenarios que afectan su vida.

Por ende, el desgaste emocional es considerado como el agotamiento a nivel emocional, mental y físico, una sensación de “no poder dar más de sí mismo/a” (Morán, 2006, p.219). Teniendo su inicio ante la falta de soluciones a los problemas que enfrenta la pareja, desarrollando cansancio emocional, ausencia de comunicación e insatisfacción de las necesidades personales (Alsawalqa, 2019). Finalmente conlleva a que el desgaste afecte a tres dimensiones personales como agotamiento emocional, despersonalización y pobre realización personal (Maslach y Jackson, 1986; Maslach y Leiter, 2016).

A su vez Pérez, (2010) plantea que el desgaste emocional presenta sentimientos de impotencia, sensación de estar atrapado, baja autoestima, pérdida de energía, deterioro de su propia salud por mantener ideales positivos, agotamiento y conductas evitativas u hostiles.

Por otra parte, Castellanos (2009), identifica que el agotamiento emocional se puede presentar dos etapas en la persona que lo padece: en la primera la persona busca actuar sobre la situación, sin embargo, sus actos no son efectivos debido a la sensación de inseguridad, en la segunda etapa se manifiestan síntomas depresivos, ansiosos, agresivos, problemas a nivel personal y familiar, pérdida de empatía y percepción frustrada de su futuro.

Las afectaciones a nivel psico-emocional pueden verse acompañadas de sintomatología física, con una sobrecarga de desgaste significativo de la persona que mantiene constantes problemas conyugales. Entre las afectaciones sintomatológicas se presentan cefaleas, dolor muscular, náuseas, hipertensión,

pérdida del apetito, problemas de sueño y disfunciones sexuales (Martínez, 2010).

Otras características que se evidencian como posible trastorno de estrés pos traumático, recuerdos vivenciales, pérdida del sentido de vida y proyecciones futuras, depresión, ansiedad, autocrítica, sentimientos de culpa, ideas de suicidio y disminución en la capacidad para tomar decisiones sobre todo al querer separarse de su pareja (Basurto, Rojas y Villavicencio, 2016; Labrador, Fernández y Rincón, 2010). Estas afectaciones a su vez se manifiestan a largo plazo como expectativas poco realistas, distorsiones o creencias irracionales y altibajos cotidianos (Ahrari, Miri, Ramezani, Dastjerdi, y Tabas, 2018). Cuando la persona afectada no reconoce las secuelas ocasionadas por el desgaste emocional, esta desarrolla nuevas conductas que impiden el equilibrio en sus rasgos de personalidad, presentando desajuste a nivel biológico, psicológico y fisiológico (Amar, Abello y Kotliarenco, 2003; Ocampo y Amar, 2011).

Blázquez y Moreno (2008) apuntan que el abuso emocional entre compañeros sentimentales, es la situación con mayor impacto y que se presenta en reiteradas ocasiones, llevando así a posibles eventos de maltrato, sobretodo psicológico.

Delgado (2013) investigó sobre el papel del género en la manifestación de conflicto en relaciones heterosexuales, sostiene que hay un mayor sufrimiento en la dinámica de pareja, debido a la incompatibilidad en relación a los valores, calidad de vida, desigualdad y desvalorización; también plantea que las diferencias emocionales afectan a la relación porque las responsabilidades y roles que forman parte de la alianza conyugal. Un aporte de Pamuk y Durmuş (2015) en el que identificaron que el agotamiento emocional es mayor en parejas que tienen hijos, debido a la disminución del tiempo para compartir juntos y resolver problemas, sumándose a su vez conflictos por la parentalidad; por otra parte, hay una mayor afectación emocional en las mujeres a diferencia de los hombres.

Uno de los vínculos afectados es el apego, caracterizado por baja autoestima, insatisfacción, tristeza, dependencia e ilusión de un mejor porvenir de la relación (Amor, Bohórquez y Echeburúa, 2006). Otras manifestaciones expresadas por la víctima es la ansiedad por la ruptura debido a la dependencia ya sea emocional o económica sobre su cónyuge; modificación de planes, el cual refiere que la persona cambia su estilo de vida, hábitos por acoplarse a las necesidades y demandas de su pareja, y algunos síntomas como depresión, sentimientos de culpa, bajos niveles de asertividad, confusión de emociones y sentimientos (Villegas y Sánchez, 2013).

Verdú (2013) considera que la desigualdad emocional establece problemas en las relaciones conyugales, destacando que dicha desigualdad con el paso del tiempo toma un aspecto normal por factores como creencias, diferencias, falta de entendimiento y apoyo recíproco, esto desencadena sentimientos de frustración, quebrantando el bienestar y afectando la calidad de vida de la unión. La continuidad de los conflictos y la falta de comprensión de la pareja, genera lo que denominan Hayati, et. al. (2013) tensión y conflicto al querer concretar su decisión de oponerse o continuar en la alianza, aumentando el desgaste a nivel mental, emocional y físico.

Al llegar al punto crítico de la relación, que sería la ruptura y distanciamiento de la pareja, Pinto (2008) destaca que ambos integrantes no siempre están en común acuerdo con la separación, acotando que uno de ellos aún mantiene estrechas expresiones de sentimientos y emociones, sin embargo, la otra persona recurre a intentar superar dicha situación y continuar su proceso emocional. Cuando un cónyuge se separa por rechazo, malos tratos, incompreensión está asociada a desarrollar una afectividad negativa comprendida por mayor índice de ansiedad en sus relaciones, depresión, soledad emocional e insatisfacción de actividades en tiempos libre (Alzugaray y García, 2015; Amar y Ocampo, 2012).

Por ello, el presente estudio busca explorar las características positivas de la convivencia afectiva de la pareja, así mismo, explorar los efectos producidos en la unión marital en base a su percepción de

bienestar, y finalmente, evaluar el nivel de necesidad de socialización ante una posible ruptura de pareja.

Metodología

Las personas que participaron y aportaron con sus datos fueron 23 mujeres y 15 hombres. Todos ellos vivían con sus parejas; siendo 21 de ellos casados y 17 convivían en unión de hecho. El tiempo de duración de la relación: 3 de los compromisos eran de menos de un año, 6 estaban comprometidos de 1 a 3 años, 9 personas mantenían una relación de 3 a 8 años, 12 participantes tenían una relación de 8 a 15 años y 8 convivían por más de 15 años. En estas 35 relaciones conyugales había hijos y 3 de ellas no tenían descendencia.

La edad de los participantes se encontraba entre los 21 y los 56 años (media= 32.97 años, $DE=9.86$). Los informantes habían cursado estudios universitarios en su mayoría ($n=29$), y estudios secundarios ($n=9$).

En la presente investigación se utilizaron dos escalas, la primera para evaluar las variables del índice de satisfacción matrimonial (*Index of Marital Satisfaction*) Hudson (1992), con fiabilidad de $\alpha=.96$, comprende 25 interrogantes que valoraron el nivel de satisfacción marital. Se evalúan las dimensiones de: satisfacción de la relación, crecimiento de la pareja, progreso individual de cada cónyuge. Las preguntas se responden usando una escala tipo Likert de cinco puntos con valores desde 1 (nunca) a 5 (siempre), interrogantes como: ¿Mi cónyuge es cariñoso?, ¿No debería haberme casado? La fiabilidad de este índice fue $\alpha=.68$ en este estudio.

Para evaluar la inestabilidad matrimonial se utilizó la escala de Inestabilidad Matrimonial (*Marital Instability scale* versión española reducida) (Martínez-Pampliega, 2008), con una fiabilidad de $\alpha=.90$. Esta escala contiene 5 indagaciones, que evalúan la insatisfacción de la convivencia con el cónyuge, por ejemplo ¿ha platicado el divorcio con algún amigo íntimo?. Se contesta usando una escala Likert de cuatro puntos con valores desde 1 (nunca) a

4 (ahora). La fiabilidad en la presente investigación fue $\alpha=.84$.

Para evaluar características del estado conyugal, se diseñó un cuestionario en el cual se preguntaba: “¿Siente cansancio de la relación?”, “¿Su pareja abusa psicológicamente de usted?”, “¿Con qué frecuencia se comunican?”, Se contesta usando una escala tipo Likert de cinco puntos con valores que oscilan entre 1 (no, nunca) y 5 (sí, casi siempre).

Resultados

Se efectuaron análisis sobre las relaciones positivas del índice de satisfacción matrimonial. Los resultados indicaron la existencia significativa entre la interrogante ¿escogería a la misma pareja? y las aseveraciones positivas sobre la buena relación existente, con estabilidad, apoyo, involucramiento, la solución de conflictos, la unión, felicidad, confianza y preocupación prodigada por su pareja, con un nivel de significancia en todas las correlaciones que van desde .60 ** (preocupación del cónyuge) hasta .82** (tenemos un gran futuro) (Tabla 1).

Luego se revisó la vinculación del índice de satisfacción matrimonial. Los datos explicaron la significancia entre la interrogante ¿la relación carece de sentido? y las aseveraciones negativas sobre la convivencia, sentir cansancio del matrimonio, señalando abuso emocional, maltrato, aburrimiento, falta de fiabilidad, carencia de emoción, con un nivel de significancia en cuatro de ellas, las relaciones van desde .45 ** (no fiabilidad en la pareja) hasta .78** (abuso psicológico) (Tabla 2).

Posteriormente, se observó la escala de inestabilidad matrimonial. Existe una asociación significativa entre la pregunta ¿mi relación se está rompiendo? y las indagaciones sobre el tema divorcio: ¿han considerado el divorcio últimos tres años?, ¿ha platicado el divorcio con algún amigo íntimo?, ¿considera que su relación está en crisis?, ¿ha consultado un abogado alguna vez?, y ¿se ha planteado el divorcio en los últimos tres años?, con un nivel de significancia de en dos de ellas, las asociaciones van desde .50** (planteamiento de

divorcio en los últimos 3 años) hasta .60** (han considerado la posibilidad de divorcio en los últimos 3 años) (Tabla 3). Se observa también una mayor significancia, cuando se considera seriamente el

divorcio y al considerar la posibilidad de separación se habla de esta posibilidad con un amigo cercano .82**, .78** respectivamente.

Tabla 1. Correlaciones de la pregunta ¿escogería a la misma pareja? y los elementos positivos del índice de satisfacción matrimonial.

CORRELACIONES													
		Escogería a la misma pareja	Tenemos un gran futuro	Mi pareja es un gran apoyo	Nuestra relación es estable	Nos llevamos muy bien	Solucionamos nuestros conflictos	Estamos muy unidos	Nos divertimos mucho juntos	Nuestra relación es muy feliz	Nuestra relación es buena	Puedo confiar en mi pareja	Mi cónyuge se preocupa por mí
Escogería a la misma pareja	Correlación de Pearson	1	.821**	.657**	.677**	.617**	.726**	.705**	.567**	.715**	.730**	.651**	.606**
	Sig. (bilateral)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Tenemos un gran futuro	Correlación de Pearson	.821**	1	.773**	.758**	.629**	.755**	.628**	.580**	.626**	.674**	.728**	.518**
	Sig. (bilateral)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001
Mi pareja es un gran apoyo	Correlación de Pearson	.657**	.773**	1	.657**	.774**	.699**	.678**	.643**	.640**	.661**	.729**	.646**
	Sig. (bilateral)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Nuestra relación es estable	Correlación de Pearson	.677**	.758**	.657**	1	.660**	.573**	.608**	.475**	.689**	.799**	.681**	.497**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.001
Nos llevamos muy bien	Correlación de Pearson	.617**	.629**	.774**	.660**	1	.631**	.731**	.656**	.820**	.759**	.609**	.590**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Solucionamos nuestros conflictos	Correlación de Pearson	.726**	.755**	.699**	.573**	.631**	1	.637**	.505**	.567**	.593**	.721**	.622**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.001	.000	.000	.000	.000
Estamos muy unidos	Correlación de Pearson	.705**	.628**	.678**	.608**	.731**	.637**	1	.593**	.729**	.722**	.560**	.524**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.001
Nos divertimos mucho juntos	Correlación de Pearson	.567**	.580**	.643**	.475**	.656**	.505**	.593**	1	.613**	.571**	.634**	.684**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.003	.000	.001	.000		.000	.000	.000	.000
Nuestra relación es muy feliz	Correlación de Pearson	.715**	.626**	.640**	.689**	.820**	.567**	.729**	.613**	1	.876**	.665**	.617**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
Nuestra relación es buena	Correlación de Pearson	.730**	.674**	.661**	.799**	.759**	.593**	.722**	.571**	.876**	1	.665**	.543**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
Puedo confiar en mi pareja	Correlación de Pearson	.651**	.728**	.729**	.681**	.609**	.721**	.560**	.634**	.665**	.665**	1	.607**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
Mi cónyuge se preocupa por mí	Correlación de Pearson	.606**	.518**	.646**	.497**	.590**	.622**	.524**	.684**	.617**	.543**	.607**	1
	Sig. (bilateral)	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	

Tabla 2. Correlaciones de la pregunta ¿nuestra relación es sin sentido? y los elementos negativos del índice de satisfacción matrimonial.

CORRELACIONES								
		Nuestra relación es sin sentido	¿Siente cansancio de su matrimonio?	¿Siento que mi pareja abusa emocionalmente de mí?	Mi cónyuge me trata mal	Nuestra vida es aburrida	No me puedo fiar de mi pareja	La relación carece de emoción
Nuestra relación es sin sentido	Correlación de Pearson	1	.502**	.787**	.694**	.709**	.457**	.660**
	Sig. (bilateral)		.001	.000	.000	.000	.004	.000
¿Siente cansancio de su matrimonio?	Correlación de Pearson	.502**	1	.477**	.267	.425**	.237	.411*
	Sig. (bilateral)	.001		.002	.105	.008	.152	.010
¿Siento que mi pareja abusa emocionalmente de mí?	Correlación de Pearson	.787**	.477**	1	.554**	.587**	.282	.675**
	Sig. (bilateral)	.000	.002		.000	.000	.086	.000
Mi cónyuge me trata mal	Correlación de Pearson	.694**	.267	.554**	1	.557**	.525**	.481**
	Sig. (bilateral)	.000	.105	.000		.000	.001	.002
Nuestra vida es aburrida	Correlación de Pearson	.709**	.425**	.587**	.557**	1	.365*	.730**
	Sig. (bilateral)	.000	.008	.000	.000		.024	.000
No me puedo fiar de mi pareja	Correlación de Pearson	.457**	.237	.282	.525**	.365*	1	.233
	Sig. (bilateral)	.004	.152	.086	.001	.024		.160
La relación carece de emoción	Correlación de Pearson	.660**	.411*	.675**	.481**	.730**	.233	1
	Sig. (bilateral)	.000	.010	.000	.002	.000	.160	

Tabla 3. Correlaciones de la pregunta ¿la relación se está rompiendo? y los factores de la escala de inestabilidad matrimonial.

		CORRELACIONES				
	La relación se está rompiendo	¿Han considerado seriamente la posibilidad de divorcio en los últimos tres años?	¿Ha hablado de la posibilidad de divorciarse o separarse con un/a amigo/a íntimo/a?	¿Ha considerado alguna vez que su matrimonio podría estar en crisis?	¿Ha considerado alguna vez consultar a un abogado?	¿Se ha planteado la separación o el divorcio en los últimos tres años?
La relación se está rompiendo	Correlación de Pearson	1	,605**	,515**	,338*	,345*
	Sig. (bilateral)		,000	,001	,038	,034
¿Han considerado seriamente la posibilidad de divorcio en los últimos tres años?	Correlación de Pearson	,605**	1	,828**	,361*	,419**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,026	,009
¿Ha hablado de la posibilidad de divorciarse o separarse con un/a amigo/a íntimo/a?	Correlación de Pearson	,515**	,828**	1	,315	,426**
	Sig. (bilateral)	,001	,000		,054	,008
¿Ha considerado alguna vez que su matrimonio podría estar en crisis?	Correlación de Pearson	,338*	,361*	,315	1	,330*
	Sig. (bilateral)	,038	,026	,054		,043
¿Ha considerado alguna vez consultar a un abogado?	Correlación de Pearson	,345*	,419**	,426**	,330*	1
	Sig. (bilateral)	,034	,009	,008	,043	
¿Se ha planteado la separación o el divorcio en los últimos tres años?	Correlación de Pearson	,507**	,677**	,782**	,402*	,477**
	Sig. (bilateral)	,001	,000	,000	,012	,002

Discusión

La convivencia de pareja, es el compromiso de una vida conyugal saludable que se mantenga, que refleje satisfacción y bienestar de estar juntos (Flores, Roldan y Wenceslao, 2012). Se supone que cuando hay índice de buena tolerancia a la avenencia marital, las relaciones se conserven; esta premisa está representada en los resultados, los elementos positivos se conjugan para aseverar la razón por la cual, se comprometieron con esa persona, han encontrado apoyo, unión, estabilidad, involucramiento, solución de conflictos, felicidad, confianza, atención por el otro y sobre todo una buena relación. Jelic, et al. (2014), infieren que el clima emocional es de afecto, satisfacción de realización y por los comportamientos que se aprecian, permitiendo la fluidez de la cotidianidad.

En la desigualdad emocional surgen problemas en las relaciones conyugales, marcan con el tiempo diferencias que desencadena sentimientos de frustración, malestar que afecta la calidad de la relación Verdú (2013). Los datos hallados reflejan la confirmación de estos acontecimientos, existe una correlación entre el estado de cansancio de la convivencia marital y las creencias de que no tiene sentido la relación, carece de emoción, maltrato, monotonía. La continuidad de los conflictos y la tensión aumentan el desgaste a nivel mental, emocional y físico (Hayati, et al., 2013).

Al llegar al punto crítico de la relación, que sería la ruptura y distanciamiento de la pareja. Pinto (2008) destaca que ambos integrantes no siempre están en común acuerdo con la separación, por lo menos, uno de los cónyuges intenta resolver el desajuste emocional. Por ello, en nuestros resultados se verifica que cuando existe la percepción de que la relación se esté rompiendo, se avizora una crisis matrimonial que lleva a considerar, platicar con alguien cercano, se consulta y se plantea una separación o divorcio.

Los elementos positivos: apoyo, involucramiento, confianza, atención por el otro y complicidad se conjugan para aseverar que volverían a comprometerse con la misma persona, se sienten con afecto, apreciados y realizados en su vida matrimonial; caso contrario, en el estado de deterioro del matrimonio existe: carencia de emoción, maltrato y monotonía. Ante la percepción de que la relación se está desgastando, los conyugues se apoyan en personas cercanas para comunicar sus inquietudes, o plantean una potencial separación. El desgaste emocional desencadena la posibilidad de ruptura de la relación, también puede afectar significativamente el nivel psicológico y físico de los integrantes de la pareja.

Las limitaciones del estudio se evidenciaron en aplicar las escalas a un solo miembro de la pareja y no hubo contraste con el otro integrante de la unión marital para explorar sus percepciones. Además, la

muestra es pequeña, es necesario ampliar la cantidad de participantes que reporten más datos.

Las posibles líneas futuras de investigación serían complementar los estudios de desgaste emocional de las relaciones, donde sus participantes sean parejas entre sí para analizar las percepciones individuales y de conjunto que aporten a que los procesos sean vistos bajo las mismas premisas y sean tratados buscando la salud mental de los involucrados.

Referencias bibliográficas

- Ahrari, A., Miri, M., Ramezani, A. A., Dastjerdi, R., & Tabas, V. H. (2018). Investigation of the couple burnout and its related factors among couples referring to comprehensive health services centers in marginalized rural areas of Birjand during 2016. *Journal of Health Sciences and Technology*, 2(1), 42-48.
- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), 1-7.
- Alzugaray, C., & García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. *Revista RIL Editores*, 237-251.
- Amador, D., & Bernal, R. (2012). ¿Unión libre o matrimonio?: Efectos en el bienestar de los hijos. *Revista El trimestre Económico*, 79(315), 529-573.
- Amar, J., & Ocampo, E. (2012). Post traumatic stress disorder and adaptive capacity in victims of intimate partner violence. *Revista Psicología desde el Caribe*, 29(2), 257-275.
- Amar, J., Abello, R., & Kotliarenco, M. (2003). Factores psicosociales asociados con la resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar. *Revista Investigación y Desarrollo*, 4(2), 129-154.
- Amor, P., Bohórquez, I., & Echeburúa, E. (2006). ¿Por qué y a qué coste físico y psicológico permanece la mujer junto a su pareja maltratadora? *Revista Acción Psicológica*, 4(2), 129-154.
- Basurto, M., Rojas, L., & Villavicencio, C. (2016). *Violencia psicológica y autoestima en el noviazgo*. Tesis de grado. Universidad Técnica de Machala.
- Batiza, A. F. (2017). La violencia de pareja: Un enemigo silencioso. *Archivos de Criminología, Seguridad Privada y Criminalística*, 8(18), 144-151.
- Bedoya, J., Dávila, S., Tapias, S., & Salazar, Y. (2016). Vida en pareja: porque te quiero te maltrato. *Revista Poléxis* (31), 203-211.
- Blázquez, M., & Moreno, J. (2008). *Maltrato psicológico en las relaciones de pareja: La inteligencia emocional como factor protector y diferencias de género*. Madrid, España: Editorial EOS.
- Blázquez, M., Moreno, J., & García, E. (2015). Maltrato psicológico en las relaciones de pareja. La inteligencia emocional como factor protector y diferencias de género. *Revista Boletín de Psicología*(113), 29-47.
- Çağ, P., & Yildirim, V. İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler/Relational and personal predictors of marital satisfaction. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Castellanos, C. (2009). Atención domiciliar: efectividad de una intervención psicológica en la prevención y detección temprana de los síntomas de burn-out en familiares que cuidan a personas con vih/sida. *Revista Ciencia y Sociedad*, 14(3), 440-450.
- Cortés, L., Flores, M., Bringas, C., Rodríguez, L., Cepero, J., & Rodríguez, F. (2015). Relación de maltrato en el noviazgo de jóvenes mexicanos. Análisis diferencial por sexo y nivel de estudios. *Terapia Psicológica*, 33(1), 2-12.
- Delgado, A. (2013). Género y conflicto en las relaciones de pareja heterosexuales: La desigualdad emocional. *Revista Universidad de León – ULE*, (8), 181.
- Flores, M. M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de Investigación Psicológica*, 1(2), 216-232.
- Flores, S., Roldan, W., & Wenceslao, F. (2012). Factores de enriquecimiento, mantenimiento, comunicación y bienestar en la relación marital. *Revista de Psicología GEPU*, 3(1), 37-62.
- Garrido, A., Reyes, A., Torres, L., & Ortega, S. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familia. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(2), 231-238.
- Hayati, E., Eriksson, M., Hakimi, M., Hognerg, U., & Emmelin, M. (2013). Elastic band strategy: Wome's lived experiences of coping with domestic violence in rural Indonesia. *Journal Global Health Action* (6), 188-194.
- Hernández, N., Alverti, M., Núñez, J., & Samaniego, M. (2011). Relaciones de género y satisfacción marital en comunidades rurales de Texcoco, estado de México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 11(1), 39-64.
- Hudson, W. (1992). *The WALMYR Assessment Scales Scoring Manual*. Tempe: WALMYR Publishing.
- Isidro de Pedro, A., & Peñil, I. (2014). Rosas y espinas en las relaciones de parejas de novios: amor, expectativas y problemas. *Infad Revista de Psicología*, 3(1), 385-393.
- Jelic, M., Kamenov, Z., & Huic, A. (2014). Perceived spouse's affectionate and antagonistic behaviours and marital satisfaction. *Journal Institut Društvenih Znanosti Ivo Pilar*, 23(2), 99-105.
- Labrador, F., Fernández, M., & Rincón, P. (2010). Características psicopatológicas de mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista Psicothema*, 22(1), 99-105.
- Laca, F., & Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, 7(2), 66-75.
- Lucariello, E., & Caldera, M. I. (2012). Estilos de amor en mujeres maltratadas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 345-360.
- Márquez, X. (2005). Ni contigo ni sin ti; la pareja irrompible. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 27-42.
- Martínez, P. A. (2010). El síndrome de burnout: Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista Vivat Academia* (112), 42-80.

- Martínez-Pampliega, A. (2008). Escala de Inestabilidad Matrimonial. En E. EIF, *Manual de instrumentos de evaluación familiar* (pp. 109-116). Madrid: CCS.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1986). *The Maslach burnout inventory*. (2 ed.). (Psychologists, Ed.) Palo Alto.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Morán, C. (2006). El cansancio emocional en servicios humanos: Asociación con acoso psicológico, personalidad y afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo de las Organizaciones*, 22(2), 227-239.
- Ocampo, L., & Amar, J. (2011). Violencia en la pareja, las caras del fenómeno. *Revista Salud Uninorte*, 27(1), 108-123.
- Ortega, I., Echeburúa, E., & Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Revista Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 16(2), 207-225.
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Pérez, A. (2010). El síndrome de burnout, evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, (112), 42-80.
- Pinto, B. (2013). Terapia de la ruptura amorosa. En F. García (Ed.), *Terapia sistémica breve: Fundamentos y aplicaciones* (pp. 319-336). Santiago de Chile: RIL.
- Rey, C. (2013). Prevalencia y tipos de maltrato en el noviazgo en adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Terapia Psicológica*, 31(4), 143-154.
- Schumacher, J., & Leonard, K. (2005). Husbands' and wives' marital adjustment, verbal aggression, and physical aggression as longitudinal predictors of physical aggression in early marriage. *Journal Consult Clin Psychol*, 73(1), 20-37.
- Skvortsova, S., & Shumskiy, V. (2014). Existential-phenomenological analysis of dependence in close interpersonal relationships. *Existenzanalyse*, 31(1), 4-13.
- Solares, S., Benavides, J., Peña, B., Rangel, D., & Ortíz, A. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en parejas. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 41-56.
- Verdú, A. (2013). Género y conflicto en las relaciones de pareja heterosexuales: La desigualdad emocional. *Revista Cuestiones de Género de la Igualdad y la Diferencia*, (8), 165-181.
- Villanueva, S. D. (2012). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia? *Avances Psicológicos*, 20(1), 45-55.
- Villegas, M., & Sanchez, N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciadas de maltrato de pareja. *Revista Textos y Sentidos*, (7), 10-29.
- Whitaker, D., Haileyesus, T., & Saltzman, L. (2007). Differences in frequency of violence and reported injury between relationships with reciprocal and nonreciprocal intimate partner violence. *American Journal of Public Health*, 97(5), 941-947.
- Zapiain, J., Ortiz, M., & Lope, J. (2012). Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con los perfiles de apego. *Anales de Psicología*, 28(1), 302-312.