

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**REGULACIÓN EMOCIONAL Y SATISFACCIÓN DE PAREJA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS EN LIMA METROPOLITANA EN EL CONTEXTO DE LA
PANDEMIA DEL COVID-19**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología

AUTORA:

ANA PAULA MEJIA MELGAR

ASESOR:

CARLOS SIMON IBERICO ALCEDO

Lima, 2022

Resumen

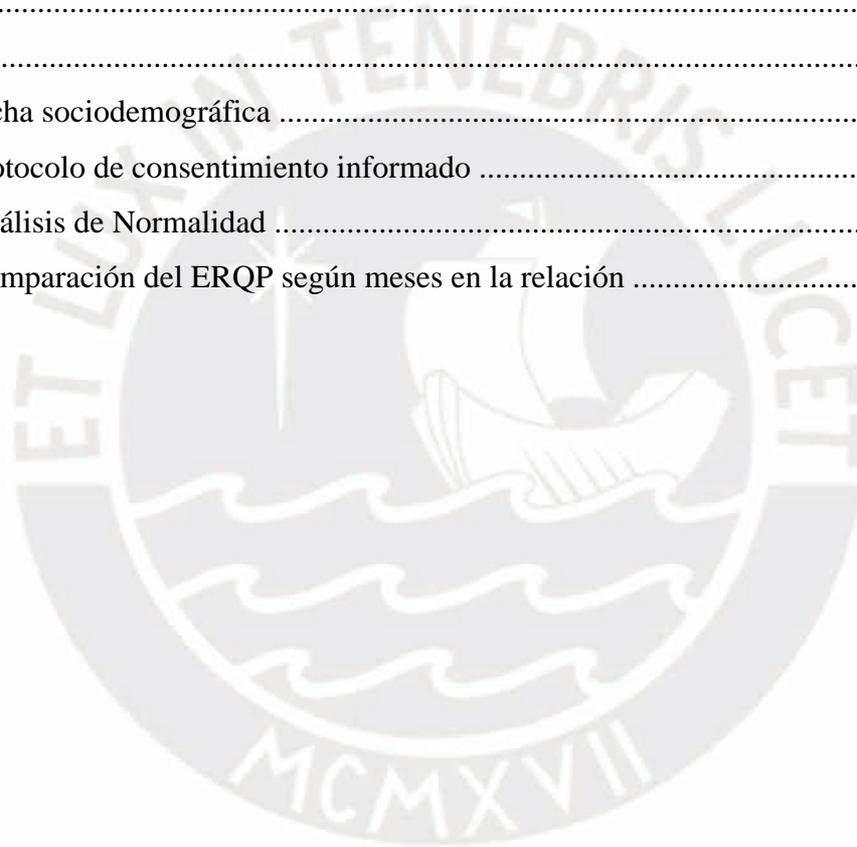
La presente investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre la regulación emocional y la satisfacción de pareja en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana en el contexto de cuarentena por la pandemia del covid-19, durante el primer trimestre del 2021. Además, se investigó la relación entre dos estrategias de regulación (supresión y reevaluación cognitiva). Así como, las diferencias en ambos constructos (satisfacción y regulación emocional) según las variables sociodemográficas sexo y edad; y las diferencias en la satisfacción según los meses en la relación. La muestra estuvo conformada por 203 estudiantes de diversas universidades de Lima Metropolitana que se encontraban en una relación de pareja, cuya duración oscilaba entre 1 y 108 meses ($M= 19.75$, $D.E.= 19.95$), con edades entre 18 y 27 años ($M= 22$, $D.E.= 2.19$). Los instrumentos empleados fueron la Escala de Valoración de la Relación (*Relationship Assessment Scale [RAS]*; Hendrick, 1988) en su versión adaptada a México por Moral de la Rubia (2015) y el *Cuestionario de Autorregulación Emocional (Emotional Regulation Questionnaire [ERQ]*; Gross y John, 2003) adaptada al Perú por Gargurevich y Mattos (2010). El método de investigación planteado fue cuantitativo, por lo que se realizaron análisis de normalidad, confiabilidad, correlaciones y comparaciones. Se encontró una correlación negativa y moderada entre la RAS y la estrategia de supresión del ERQ, mas no con la estrategia de reevaluación cognitiva. Además, ambas estrategias mostraron una correlación positiva y pequeña entre ellas. Adicionalmente, se encontraron diferencias significativas y pequeñas en el empleo de la supresión, según el sexo y edad de los participantes; y en la satisfacción de pareja según los meses en la relación.

Abstract

The present study aimed to know the relationship between emotional regulation and partner satisfaction in university students in Metropolitan Lima in the context of quarantine due the covid-19 pandemic during the first quarter of 2021. Moreover, the relationship between two regulatory strategies (cognitive reappraisal and suppression) was investigated. As well as, the differences in both constructs (emotional regulation and partner satisfaction) according to the sociodemographic variables sex and age; and the differences in satisfaction according to the months in the relationship. The participants were 203 students from various universities in Metropolitan Lima who were in a relationship, whose duration ranged from 1 to 108 months ($M = 19.75$, $S.D. = 19.95$), with ages between 18 and 27 years ($M = 22$, $S.D. = 2.19$). The instruments used were the Relationship Assessment Scale (RAS; Hendrick, 1988) in its version adapted to Mexico by Moral de la Rubia (2015) and the Emotional Self-Regulation Questionnaire (ERQ; Gross and John, 2003) adapted to Peru by Gargurevich and Mattos (2010). The research method proposed was quantitative, so normality, reliability, correlations and comparisons were analyzed. The results showed a negative and moderate correlation between the RAS and the EQRP suppression strategy, but not with the cognitive reappraisal strategy. Furthermore, both strategies positively correlated with each other. In addition, significant differences were found in the use of suppression according to the sex and age of the participants; and in partner satisfaction according to the months in the relationship.

Tabla de contenido

Introducción	1
Método	11
Participantes.....	11
Medición	11
Procedimiento	14
Análisis de datos	14
Resultados	17
Discusión	21
Referencias	31
Anexos	43
Anexo A: Ficha sociodemográfica	43
Anexo B: Protocolo de consentimiento informado	44
Anexo C: Análisis de Normalidad	45
Anexo D: Comparación del ERQP según meses en la relación	46



Introducción

La adultez emergente o juventud es una etapa del desarrollo humano que abarca desde los 18 hasta los 29 años (Arnett, 2019). El contexto sociocultural tiene una gran influencia en los rasgos y características propias de esta etapa. No obstante, a pesar de las diferencias individuales y socioculturales, se presentan ciertos fenómenos comunes; pues se experimentan una serie de cambios cognitivos, físicos, psicológicos y sociales. Además, los primeros años de esta etapa suelen coincidir con la vida universitaria, la cual también conlleva una serie de cambios y desafíos (Pérez, 2016). Papalia et al. (2012) señalan que “Se trata de una etapa exploratoria, una época de posibilidades, una oportunidad para probar nuevas y diferentes formas de vida” (p. 421). Dentro de estas posibilidades, se presentan nuevas oportunidades en relación con dos áreas importantes, el amor y el trabajo, en las cuales también se toman decisiones cuyas consecuencias son más duraderas en comparación a otras etapas (Arnett, 2000, 2019). Al respecto, Facio y Resett (2014) señalan que Erikson en 1950, en su teoría del desarrollo, ya afirmaba que tanto la intimidad como el compromiso con una pareja romántica, son una de tareas del desarrollo importante y fundamental en esta etapa. En esta línea, las personas construyen, exploran y mantienen relaciones íntimas de pareja (Breitenstein et al., 2018; Craig & Baucum, 2009).

Otro aspecto importante que tiene lugar en esta etapa, es que se asumen nuevos roles. Se percibe un aumento de responsabilidades, se producen cambios en los ámbitos familiares, académicos y sociales, y es una etapa primordial en la consolidación de la identidad (Papalia et al., 2012). En relación con lo último, esta etapa se caracteriza por una mayor exploración de la identidad, pues, como se mencionó, se presentan una serie de cambios y se toman importantes decisiones respecto al futuro; por lo que esta etapa propicia el descubrimiento de uno mismo (Barrera-Herrera & Vinet, 2017). Además, dentro del proceso de consolidación de la identidad, las relaciones de pareja tienen un impacto significativo (Breitenstein et al., 2018; Craig & Baucum, 2009).

En la adultez emergente las relaciones de pareja se caracterizan por ser más íntimas y serias, pues la atención se centra en la exploración del potencial de intimidad física y emocional (Arnett, 2008, 2019). La relación de pareja puede ser entendida como una dinámica relacional en la que hay un funcionamiento en conjunto, una retroalimentación constante, los miembros se influyen mutuamente y cada uno tiene la posibilidad de satisfacer sus propias necesidades (Bueno, 1985; Espínola et al., 2017; Maureira, 2011). Además, Blandón y López (2016)

señalan que es la construcción de una diada, dentro de la cual los miembros construyen formas de ser y estar.

Dentro de las relaciones de pareja, Sternberg (1986) propone “La teoría triangular del amor”, en la cual se plantea que el amor tiene los siguientes componentes:

1. Intimidad: hace referencia al sentimiento de cercanía, conexión y vinculación. Se relaciona con la experiencia de calidez.

2. Pasión: se refiere a los impulsos que conducen al romance, la atracción física y la consumación sexual. Incluye a las fuentes de motivación y excitación que llevan a experimentar dicha pasión.

3. Compromiso: incluye la decisión de amar a la otra persona, a corto plazo, y el compromiso de mantener este amor a largo plazo.

Estos tres componentes interactúan entre sí y dependiendo de las combinaciones entre ellos se configuran siete tipos de amor dentro de una relación de pareja, los cuales pueden observarse en la Figura 1.



Figura 1. Teoría triangular del amor de Sternberg (2000, p.17)

En relación a esto, los estudiantes universitarios suelen considerar que estos tres componentes mencionados (intimidad, pasión y compromiso) son importantes en las relaciones de pareja (Rocha et al., 2016). Además, gracias a la presencia de dichos componentes, dentro de las relaciones de parejas se mantienen vínculos afectivos e íntimos (Rodríguez, 2018). En esta línea, estas relaciones son parte central del soporte emocional; por lo tanto, tienen un rol importante en el bienestar psicológico de los miembros (Alzugaray & García, 2015; Fincham

et al., 2018; Sologuren & Linares, 2014). Asimismo, permiten satisfacer algunas necesidades, por ejemplo, de seguridad, pertenencia, apoyo, intimidad, sexualidad y satisfacción (Mora et al., 2013).

Dentro de las relaciones de pareja, el anhelo de los miembros suele ser construir una relación significativa y estable, en la cual puedan sentirse reconocidos, apreciados y valorados (Acevedo & Restrepo, 2010). El grado de satisfacción de pareja dentro de estas relaciones varía dependiendo de la satisfacción de las necesidades, el soporte brindado, si la relación cumple con las expectativas y anhelos, entre otros factores. Además, la satisfacción de pareja es un factor importante en el funcionamiento de dicha relación. Esta puede ser entendida como la evaluación subjetiva que los miembros hacen de las dimensiones negativas y positivas, respecto a la relación romántica en la que se encuentran inmersos (Fallis et al., 2016; Mattson et al., 2013). Es decir, la satisfacción se basa en una valoración del placer versus el displacer dentro de la relación (Bercovich, 2015). Esta evaluación se hace respecto a aspectos del otro miembro y de la relación en sí. Adicionalmente, Zapata y Gutiérrez (2016) señalan que la satisfacción incluye “Sentirse compenetrado, estar a gusto con el otro, sentirse querido, sentirse pleno en la relación, manifestarse feliz con la pareja” (p.129).

Por un lado, hallarse en una relación de pareja en la cual los miembros se encuentran satisfechos se relaciona con mayores niveles de bienestar, tanto físico como psicológico. Además, se asocia con una mayor duración de la relación en el tiempo y con una sensación de éxito en la intimidad social (Alzugaray & García, 2015; Arias, 2003; Becerra et al., 2012; Gottman & Gottman, 2017; South et al., 2016). Por otro lado, la insatisfacción en la relación de pareja tiene un impacto negativo, no solo en dicha relación, sino también en otras áreas de la vida de los miembros; por ejemplo, puede relacionarse con mayores niveles de estrés, lo cual puede repercutir negativamente en otros ámbitos, tales como el trabajo y los estudios. Además, en algunos casos se relaciona con conductas agresivas, violencia intrafamiliar, alcoholismo y divorcios (en parejas casadas) (Alzugaray & García, 2015; Capafons & Sosa, 2009; South et al., 2016).

Diversos estudios se plantearon como objetivo determinar si existían diferencias en el nivel de satisfacción según las variables sexo y edad. En cuanto al sexo, la mayoría concluyó que tanto hombres como mujeres presentaban un nivel de satisfacción similar, independientemente de la orientación sexual (García et al., 2017; García et al., 2014; Pérez et al., 2016). En relación a la edad, Pérez et al. (2016) encontró que no había diferencias significativas pero que el índice más bajo se encontraba en el rango de 17 a 23 años. Esto se

relaciona con que las parejas más jóvenes reportan muchos aspectos positivos de su relación, pero suelen tener una cantidad considerable de conflictos debido a su inmadurez y altas expectativas puestas en su pareja; mientras que a mayor edad suele haber mayor conciencia sobre los problemas, lo que promueve un mayor esfuerzo por parte de los miembros para buscar soluciones frente a ellos (Becerra et al., 2012; Campuzano, 2002; Martínez, 2004). No obstante, se presenta una controversia sobre si la satisfacción aumenta o disminuye con el paso de los años. García et al. (2017) señalan que algunos autores postulan que en los primeros años del matrimonio suele presentarse cierta insatisfacción debido a las expectativas poco realistas sobre este. Mientras que en otras investigaciones se reporta que esta disminuye conforme pasa el tiempo, pues se perciben más las cualidades negativas del cónyuge y menos las cualidades positivas (Becerra et al., 2012).

Debido al impacto de las relaciones de pareja en la vida de las personas y la influencia de la satisfacción en el funcionamiento de estas, resulta importante identificar aquellos factores que pueden tener un impacto en la reducción, mantenimiento o aumento de la satisfacción dentro de estas relaciones (Bradbury & Scaffer, 2012). García et al. (2016) en su estudio emplearon 'La teoría triangular del amor de Sternberg' (1986) para analizar la relación entre los tres componentes del amor que este autor propone y la satisfacción de pareja. En los resultados, se observó que la presencia de los tres componentes se relacionaba de manera positiva y significativa con la satisfacción en la pareja, y que la intimidad era un predictor positivo de esta.

En esta línea, dentro de las relaciones de pareja surge un proceso de adaptación, entre los miembros y con lo que se construye dentro de esta nueva diada; en este proceso se pueden presentar dificultades que generan malestar, pero también puede darse un proceso de aprendizaje y descubrimiento (Blandón & López, 2016; Tandler et al., 2020). En este sentido, al igual que en las demás relaciones interpersonales, es inevitable que se presenten problemas y conflictos (García et al., 2016). Los conflictos pueden surgir cuando no se resuelven las diferencias existentes dentro de la relación; es decir, cuando se presenta un desacuerdo, o cuando a alguno de los miembros no le agrada lo que el otro miembro hace o deja de hacer (Flores et al., 2004; Fruzzetti, 2016). Diversos estudios indican que algunos conflictos habituales se relacionan con infidelidad, celos, insatisfacción sexual, comunicación inefectiva, entre otros (Cidoncha, 2017). No obstante, la existencia de un conflicto no es necesariamente negativa, ya que puede promover el diálogo y la negociación, o estos pueden ser solucionados,

lo que permite el crecimiento o fortalecimiento de la pareja (Flores et al., 2004; Garrido-Macías et al., 2017; Sánchez, 2018; Zabala, 2009).

En relación con esto, la manera en que se experimente y se maneje el conflicto es lo que impacta en la satisfacción de la pareja. Al respecto, Álvarez et al. (2015) encontraron que el conflicto tiene un efecto negativo y disminuye la satisfacción, pero ya que este es inherente a la relación de pareja, lo que realmente impacta en la calidad de la relación y el bienestar de los miembros es la forma en que este es manejado. En el manejo del conflicto influyen los mecanismos de regulación emocional que los miembros emplean, pero al mismo tiempo el empleo de determinados mecanismos puede provocar conflictos.

No obstante, cabe señalar que dichos mecanismos de regulación son empleados en diversas situaciones, no solo en las conflictivas; por lo que la regulación emocional es un factor de gran impacto en la satisfacción de pareja. Al respecto, Demirtas et al. (2015) señalan que las emociones, así como el comportamiento guiado o basado en ellas, son importantes y esenciales en cualquier tipo de interacción social, incluida la relación de pareja. Sobre ello, Gross (2015, p.4) señala que:

Las emociones pueden ser útiles o dañinas, según el contexto. Las emociones son útiles cuando guían adecuadamente el procesamiento sensorial (Susskind et al., 2008), mejoran la toma de decisiones (Simon, 1967), brindan información sobre el mejor curso de acción (Schwarz & Clore, 1983), informan sobre las intenciones del comportamiento de los demás (Fridlund, 1994) y motivan comportamientos socialmente apropiados (Averill, 1980).

Es decir, cuando permiten que la persona responda adecuadamente frente a las demandas que se presentan en el ambiente y, por ende, favorecen el logro de objetivos (Piqueras et al., 2009; Vivas et al., 2014). Sin embargo, estas pueden resultar dañinas o desadaptativas cuando en un contexto en particular su intensidad, duración, tipo o frecuencia resulta incorrecto, por lo que pueden ocasionar sesgos en la cognición y propiciar un comportamiento desadaptativo (Gross & Jazaieri, 2014; McRae & Gross, 2020). Es en estas situaciones en las que se debería dar el proceso de regulación (Gross, 2015).

Gross (1998) define la regulación emocional como el proceso mediante el cual los individuos influyen en las emociones que experimentan, cuando las experimentan, y cómo las experimentan y expresan; mediante un proceso que puede ser automático o controlado, consciente o inconsciente. Dicho proceso, tiene como objetivo lograr un aumento o disminución de las emociones experimentadas, en relación a su duración, intensidad y

frecuencia; con el fin de responder a las demandas del ambiente y cumplir con determinadas metas (Sheppes et al., 2015). McRae y Gross (2020) señalan que su esquema realizado en el 2015 resulta pertinente para organizar de manera gráfica el proceso de la regulación de emociones. Este puede observarse en la Figura 2.

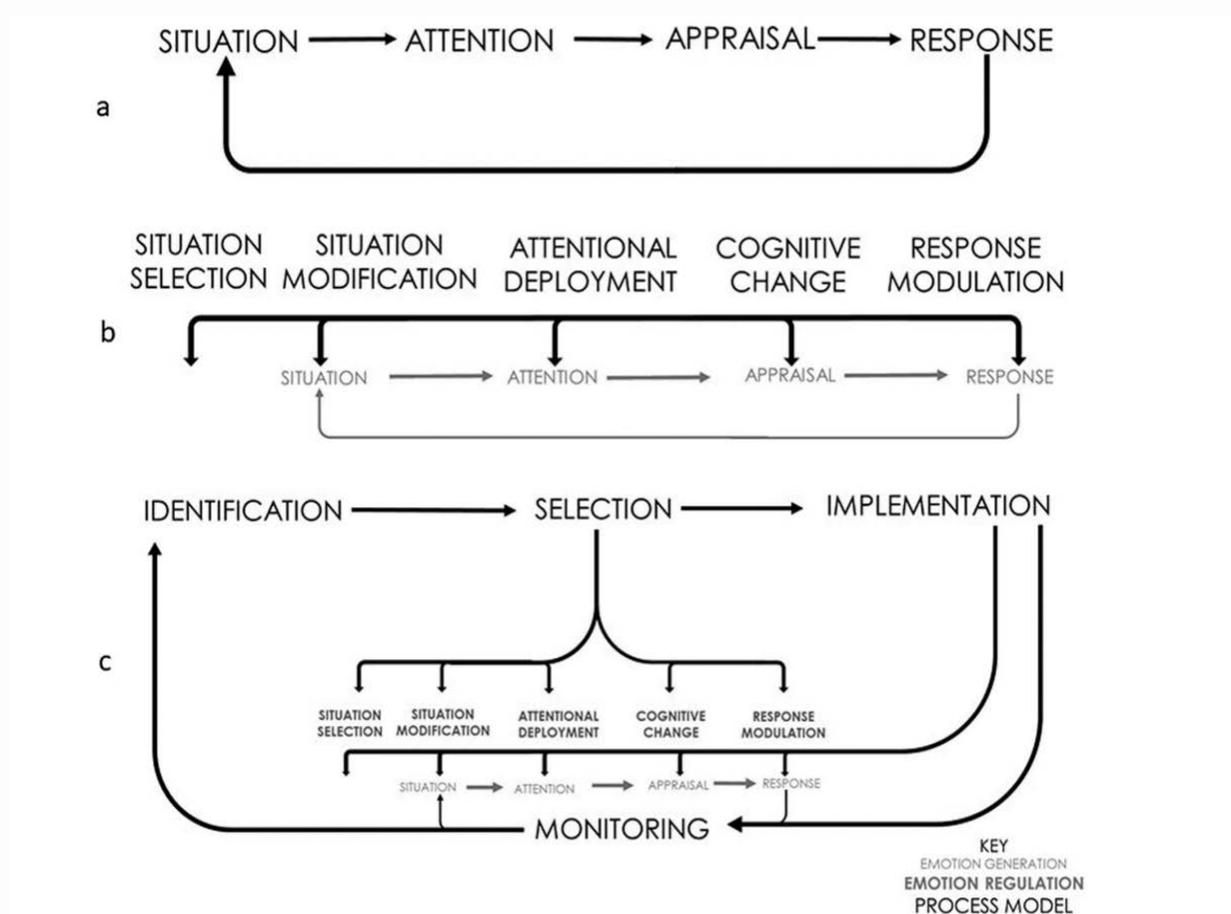


Figura 2. Modelo secuencial de la regulación emocional (McRae y Gross, 2020, p.2)

En esta figura se muestran los tres niveles del modelo secuencial de la regulación emocional. El primero (Figura 2a), muestra la secuencia de la generación de emociones en la que se empieza con una situación relevante, luego la persona presta atención a aspectos claves de dicha situación, seguido de ello evalúa la situación en relación a las metas y esto ocasiona una respuesta (fisiológica, conductual y psicológica). Este ciclo puede repetirse y la respuesta se convierte en una nueva situación. En la (Figura 2b), se señalan las estrategias de regulación emocional, agrupadas en cinco familias de acuerdo a la etapa de la generación de emociones en la que surgen, estas familias son: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. Finalmente, en la Figura

2c, se describen los procesos que gobiernan el uso de las estrategias. En un primer momento se empieza con una discrepancia entre el estado objetivo (deseado) de la persona y su estado actual, esto se identifica como una oportunidad para la regulación; luego, la persona selecciona una de las estrategias de regulación, y finalmente, implementa dicha estrategia a través de técnicas específicas; resulta pertinente señalar que todo este ciclo puede ser monitoreado por la persona.

La capacidad de regular las emociones resulta sumamente importante, tanto para la salud física como mental de las personas (Kinner et al., 2014). Además, las diferentes estrategias de regulación que pueden ser empleadas en distintas etapas de este proceso tienen diversos resultados. Al respecto, se ha encontrado que algunas formas de regulación son consideradas más adaptativas (por ejemplo, la reevaluación cognitiva) y pueden tener beneficios en las interacciones sociales, mientras que las formas de regulación consideradas como desadaptativas (por ejemplo, la supresión excesiva) pueden tener costos negativos en el dominio social (John & Gross, 2004; McRae & Gross, 2020). La reevaluación es una técnica de cambio cognitivo, la cual involucra modificar la manera en que la persona piensa sobre una situación específica que puede provocar emociones, con el fin de modificar dicho impacto emocional; para lo cual, realiza una reinterpretación o evaluación, tanto de la situación como de sus propias metas (Gross, 2015; John & Gross, 2004; McRae & Gross, 2020). Se ha encontrado que la reevaluación presenta beneficios, pues esta ocurre en un momento temprano y gracias a ello se puede modificar la secuencia emocional antes de que la respuesta se genere completamente (John & Gross, 2004).

En cuanto a la supresión, esta es una técnica de modulación de la respuesta, la cual implica prevenir la expresión externa del estado emocional interno, se emplea cuando la persona ya se encuentra en dicho estado emocional, es decir, se modifica el aspecto conductual de la expresión (Gross, 2015; John & Gross, 2004; McRae & Gross, 2020). Esta técnica se emplea en un momento relativamente tarde en el proceso de generación de emociones, y si bien modifica la respuesta a la emoción, no se reduce la experiencia de las emociones negativas; por lo tanto, las emociones permanecen y se pueden acumular, ya que no han sido resueltas. Además, esta técnica requiere que la persona continuamente realice un gran esfuerzo para suprimir las respuestas emocionales a medida que estas surgen (John & Gross, 2004).

En relación con los efectos de estas técnicas en el dominio social, por un lado, diversos estudios han encontrado que la reevaluación cognitiva resulta beneficiosa (McRae & Gross, 2020), pues quienes emplean esta estrategia tienen más probabilidades de compartir sus

emociones, ya sean positivas o negativas, informan tener relaciones más cercanas, y sus compañeros reportan un mayor agrado hacia ellos (John & Gross, 2004). Por otro lado, los estudios han relacionado la supresión con un menor bienestar y menor satisfacción en las relaciones (McRae & Gross, 2020). Esto debido a que las personas que emplean esta técnica suelen evitar relaciones cercanas, tienen relaciones menos positivas y sus compañeros reportan un menor agrado por ellos (John & Gross, 2004). McRae y Gross (2020) señalan que las personas que sufren de desórdenes de humor, se caracterizan por que suelen emplear estrategias no adaptativas como la supresión o rumiación la mayor parte del tiempo, en lugar de estrategias más adaptativas como la reevaluación; por ello, cuando se realiza una intervención con estas personas se busca disminuir el empleo de estrategias no adaptativas que suelen usar, y aumentar la frecuencia del empleo exitoso de estrategias más adaptativas.

Existen diversos factores que influyen en el empleo de una u otra estrategia de regulación. Gross y John (2003) construyeron un cuestionario que mide las dos estrategias de regulación emocional mencionadas, y en su primer estudio, en el cual validaron dicho cuestionario, encontraron que solo había diferencias significativas según el género en el empleo de la supresión, pues los hombres reportaban un mayor empleo en comparación con las mujeres. En estudios posteriores también se encontró que no había diferencias significativas para reevaluación cognitiva, pero sí para supresión (Fuentes, 2019). Además, algunos autores postulan que la capacidad para regular las emociones difiere según la edad de las personas, pues esta habilidad se va desarrollando a lo largo de la vida (Doerwald et al., 2016; Thompson & Goodvin, 2007; Wang & Saudino, 2011). En esta línea, Johnson et al. (2017) en su estudio encontraron que las personas mayores empleaban más estrategias de regulación emocional adaptativas en comparación a grupos más jóvenes. Sumado a ello, diversos estudios han encontrado que las dos estrategias mostraban una correlación negativa, pero no significativa entre ellas (Castro & Belon, 2020; Gargurevich y Matos, 2010; Pineda et al., 2018). Esto podría deberse a lo que se mencionó anteriormente, respecto a que las personas tienden a emplear en mayor medida una u otra estrategia dependiendo de diversas variables, tales como la cultura a la que pertenecen, su personalidad, la etapa de vida en la que se encuentran, entre otras (English et al., 2021; Gross 2014). Por ello, en muchos casos cuando reportan emplear la estrategia de supresión, asimismo, reportan un escaso empleo de la reevaluación cognitiva, o viceversa.

No obstante, si bien las técnicas empleadas son un factor importante, el grado de la regulación emocional también es un factor que debe ser tomado en cuenta (John & Gross, 2004; McRae & Gross, 2020). Goldman y Greenberg (2006) señalan que, por un lado, la regulación

excesiva, se caracteriza por una restricción, evitación, intelectualización o interrupción de las emociones que se están experimentando, y también puede haber un comportamiento evitativo respecto a situaciones que podrían evocarlas. Por otro lado, la regulación insuficiente se relaciona con experimentar las emociones como abrumadoras, sentir que estas lo superan y que no las pueden controlar. Ambas situaciones pueden afectar de manera negativa la relación de pareja.

En esta línea, en estudios realizados con parejas heterosexuales se ha encontrado que la regulación emocional tiene una relación importante con la satisfacción en la relación. Bloch et al. (2014) emplearon los datos de un estudio longitudinal de 13 años con parejas casadas a largo plazo y encontraron el soporte necesario para señalar que altos niveles de regulación emocional se relacionan con altos niveles de satisfacción marital para ambos miembros de la diada; también se encontró que la rapidez con la que se redujeron los signos de emoción negativa y la comunicación constructiva de las esposas, fueron factores importantes que en algunos casos mediaron dicha relación; no obstante, la comunicación de los esposos no fue un factor que mediase la relación. En esta línea Rick et al. (2017) en un estudio realizado con parejas que asistían a terapia de familia o de pareja, encontraron que poder acceder a estrategias de regulación emocional tuvo una asociación positiva con la propia satisfacción de pareja.

Considerando específicamente determinadas estrategias de regulación, Cameron y Overall (2018) hicieron un metaanálisis de cuatro estudios y encontraron que, en las relaciones románticas y cercanas, la supresión de las emociones tenía consecuencias negativas, tanto a nivel personal como interpersonal; dentro de dichas consecuencias se encontró una menor satisfacción en las relaciones, este resultado se obtuvo cuando la satisfacción fue medida en el momento y también cuando se midió tres meses después. Rusu et al. (2019) encontraron que el empleo de estrategias cognitivas adaptativas, tales como, poner en perspectiva, reenfoque positivo, revaloración positiva y reenfoque de planificación, aumentaron la satisfacción de la relación en ambos miembros. Además, Azizi et al. (2015) encontraron que estrategias cognitivas adaptativas como la autocrítica, la reevaluación y la planificación correlacionaron significativa y positivamente con la satisfacción marital; mientras que estrategias cognitivas desadaptativas, como el autorreproche y el catastrofismo correlacionaron significativa y negativamente con la satisfacción; a pesar de estas correlaciones, solo la estrategia de revalorización positiva y de catastrofismo predijeron de manera significativa la satisfacción.

Otros estudios confirman esta relación entre la regulación y la satisfacción, tales como, Mazzuca et al. (2019), Riahi et al. (2020), Shahid y Farhana (2016), y Yuan et al. (2010). No

obstante, como señalan Fincham et al. (2018), a pesar de la importancia de las emociones, así como el papel de la regulación de las mismas en la satisfacción de pareja, la relación entre ambos constructos ha recibido muy poca atención dentro de la investigación. Además, en el contexto peruano, dichos estudios son aún más escasos, e incluso aquellos que abordan solo el constructo de la satisfacción de pareja, se centran en relaciones maritales.

Debido a la poca investigación sobre la relación entre ambos constructos, así como la importancia de ambos en el bienestar de las personas, el siguiente estudio se plantea como objetivo principal conocer la relación entre la regulación emocional y la satisfacción de pareja en hombres y mujeres universitarios en Lima Metropolitana en el contexto de cuarentena por la pandemia del covid-19 durante el primer trimestre del 2021. Asimismo, como primer objetivo específico se propone explorar la relación entre las dos estrategias de regulación emocional (supresión y reevaluación cognitiva). El segundo objetivo específico es comparar el nivel de regulación emocional y satisfacción de pareja según la variable sociodemográfica sexo. El tercero realizar la misma comparación según la variable edad. Finalmente, como último objetivo específico se plantea comparar la satisfacción de pareja según los meses en la relación de pareja. Para lograr estos objetivos, se realizó una investigación cuantitativa realizada en un único momento, en la que participaron de manera voluntaria un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana que se encontraban en una relación de pareja en el momento en el que se aplicaron los cuestionarios empleados para la presente investigación.

Método

Participantes

Los participantes de la presente investigación fueron 203 estudiantes de diversas universidades de Lima Metropolitana que se encontraban en una relación de pareja, cuya duración oscilaba entre 1 y 108 meses ($M= 19.75$, $D.E.= 19.95$). El 46.8% eran hombres ($N= 95$) y el 53.2% mujeres ($N= 108$); asimismo, el 66.5% nacieron en Lima, el 23.6% en Arequipa y el 9.9 % en otras ciudades de Perú. Además, la muestra estuvo conformada por estudiantes que se encontraban en la etapa de adultez emergente, por lo que la edad osciló entre los 18 y 27 años ($M= 22$, $D.E.= 2.19$). En cuanto al ciclo universitario que cursaban, el 25.1% se encontraban entre primero y sexto, el 13.8% en séptimo, el 13.3% en octavo, el 19.7 % en noveno, el 24.6% en decimo, y el 3.5% entre onceavo y doceavo.

La mayoría se encontraba estudiando la carrera de Administración (19.7%), seguidos de aquellos que estudiaban Arquitectura (13.3%), Ingeniería Industrial (12.8%) y Psicología (11.3%), y el 42.9% estudiaban otras carreras. Asimismo, la mayoría vivía con sus familiares (86.2%), algunos solos (12.3%) y un menor porcentaje con sus amigos o parejas (1.5%). Finalmente, el 36% se encontraban trabajando y el 63.1% no; quienes trabajaban lo hacían en un rango entre 4 y 72 horas semanales ($M= 29.08$, $D.E.=15.51$). Estos datos se obtuvieron mediante la aplicación de una ficha de datos sociodemográfica que se elaboró para la presente investigación (Anexo A).

Además, para poder participar del estudio los participantes tuvieron que aceptar el protocolo de consentimiento informado (Anexo B), elaborado con el fin de cumplir con las consideraciones éticas. En dicho protocolo se explicó la naturaleza y objetivo de la investigación, así como el carácter voluntario y confidencial de la información. También se señalaron los criterios de inclusión que eran, ser estudiante en una universidad de Lima, tener entre 18 y 29 años, y encontrarse en una relación de pareja al momento de completar el formulario. Asimismo, se mencionó el anonimato y la posibilidad de finalizar la participación en cualquier momento si así lo deseaban.

Medición

Escala de Valoración de la Relación (Relationship Assessment Scale [RAS]; Hendrick, 1988).

Para medir la satisfacción con la relación de pareja se utilizó la adaptación al español de la RAS. Si bien no se cuenta con una adaptación de dicha escala para el contexto peruano,

esta ha sido aplicada y validada en México; y se considera que su uso es pertinente dado que es un contexto latinoamericano similar al peruano y cuyas diferencias lingüísticas no parecen afectar el entendimiento de las preguntas. Con el fin de corroborar dicho entendimiento se realizó un piloto con 12 participantes, a quienes se les pidió indicar si entendían todos los ítems de la escala. Dichos participantes no reportaron problemas en la comprensión de los ítems.

La prueba mide de manera global la satisfacción de pareja, entendiendo esta como la valoración del individuo respecto a la relación en la que se encuentra (Hendrick, 1998; Moral de la Rubia, 2008). Por ello, está compuesta por un único factor, el cual es medido a través de 7 ítems redactados en forma de preguntas (p.e: ¿De qué manera considera usted que su pareja satisface sus necesidades?). El formato de respuesta es tipo Likert que va del 1 (menor intensidad) al 5 (mayor intensidad).

Inicialmente esta prueba medía la satisfacción marital, pero se cambiaron las palabras ‘esposo(a)/mate’ y ‘matrimonio/marriage’, por las palabras ‘pareja/partner’ y ‘relación/relationship’. En un estudio con una muestra de 235 universitarios estadounidenses este instrumento obtuvo consistencia interna con un alfa de Cronbach de .86 y presentó una estructura unifactorial (Hendrick, 1998). De manera similar, la primera adaptación al contexto mexicano fue realizada por Moral de la Rubia (2008) para personas en una relación marital, con una muestra de 100 parejas casadas se obtuvo un alfa de .81, validez estructural y validez convergente. Oropeza et al. (2010) en su estudio, también realizado en el contexto mexicano con una muestra de 204 parejas heterosexuales no casadas, obtuvieron un alfa de Cronbach de .88. No obstante, decidieron excluir los dos ítems inversos de la prueba, debido a que consideraron que no eran discriminativos, pues evidenciaron una significancia menor a .01, y además disminuían la consistencia interna de la prueba.

Finalmente, Moral de la Rubia (2015b), consideraba que algunos estudios, tales como el de Oropeza et al. (2010), no habían empleado las técnicas estadísticas adecuadas para analizar los ítems de la prueba. Por ello, validó nuevamente su propia traducción de la RAS realizada en el 2008, pero “Sin las modificaciones que se introdujeron para hacer que la escala fuese más específica a la relación marital en el estudio publicado en 2008” (Moral de la Rubia, 2015b, p. 25). La muestra en su estudio fue de 807 participantes, debido a las características de la prueba consideró oportuno emplear el alfa ordinal para determinar la confiabilidad interna, y este fue de .93; además, los 7 ítems fueron discriminatorios y correlacionaron entre ellos, por lo que se obtuvieron pruebas de la validez y unidimensionalidad de la prueba. Para el presente trabajo se empleó esta última traducción.

En el contexto peruano esta prueba ha sido empleada en diversos estudios, tales como el de Luna-Victoria (2015), realizado con 24 participantes (12 padres con sus respectivos hijos) en la que se obtuvo un alfa de Cronbach de .86. El estudio de Coral (2016) quien, con una muestra de 27 madres, cada una con su respectivo hijo (54 personas en total), obtuvo un alfa de .78. En la presente investigación el instrumento obtuvo un alfa de Cronbach de .89, evidenciando consistencia interna.

Cuestionario de Autorregulación Emocional (Emotional Regulation Questionnaire [ERQ]; Gross y John, 2003)

Para medir la regulación emocional se empleó la adaptación de la escala ERQ para Perú (ERQP) realizada por Gargurevich y Mattos (2010). El cuestionario mide dos de las estrategias de regulación emocional: la supresión (inhibir la expresión externa del estado emocional) y la reevaluación cognitiva (modificar el pensamiento sobre la situación que provoca la emoción) (Gross & John, 2003; McRae & Gross, 2020); por ello, está conformado por dos factores. El cuestionario cuenta con 10 ítems, de los cuales 4 evalúan la estrategia de supresión (p.e: no expresar emociones negativas) y 6 evalúan la reevaluación cognitiva (p.e: cambiar la manera de pensar sobre la situación que generó una emoción negativa). El formato de respuesta es tipo Likert que evalúa si la persona se encuentra de acuerdo (1=Totalmente de acuerdo) o en desacuerdo (7=Totalmente en desacuerdo) con los enunciados. En la aplicación del piloto realizada en la presente investigación se pidió a los 12 participantes evaluar el entendimiento de los ítems.

En la versión original del cuestionario creado por Gross y John (2003), este fue aplicado a una muestra de 1483 estudiantes universitarios estadounidenses, divididos en cuatro muestras. Mediante un análisis factorial se encontró la existencia de los dos factores mencionados, con cargas factoriales entre .54 y .89 para supresión, y entre .32 y .85 para reevaluación cognitiva. Además, se encontró que ambos presentaban una buena consistencia interna, supresión obtuvo índices de alfa de Cronbach con valores entre .68 y .76; y en la reevaluación cognitiva los índices alcanzaron valores entre .75 y .82. También se obtuvo evidencia de validez convergente y divergente.

En la versión adaptada al Perú por Gargurevich y Matos (2010) con una muestra de 320 estudiantes universitarios, los autores comprobaron tanto la validez convergente como divergente. Se obtuvo un índice de alfa de Cronbach de .74 para el factor supresión y de .72 para reevaluación cognitiva. En el contexto peruano esta prueba también ha sido empleada por Herrera (2019) con una muestra de 432 estudiantes universitarios y se obtuvo un alfa de .74

para supresión y .79 para reevaluación cognitiva. En otro estudio, en el que participaron 110 profesionales de salud mental, los índices para supresión y reestructuración fueron de .59 y .81, respectivamente (Fuentes, 2019).

En el presente estudio el cuestionario presentó un alfa de Cronbach de .75 para el factor de supresión y de .78 para reevaluación cognitiva, evidenciando consistencia interna.

Procedimiento

Para la recolección de información se creó un formulario virtual empleando la herramienta GoogleForms. En la primera hoja del formulario se encontraba el consentimiento informado, el cual debía ser aceptado para luego completar la ficha de datos sociodemográficos. Después de dicha ficha sociodemográfica se encontraban los dos cuestionarios empleados, RAS y ERQP.

Inicialmente se realizó una prueba piloto para la cual se envió el link del formulario a 12 participantes con el fin de evaluar el entendimiento de todos los ítems de ambas escalas. Después de que dichos participantes señalaron no encontrar dificultades para entender los ítems se procedió a la difusión del formulario. La muestra final se obtuvo mediante las redes sociales, Facebook, WhatsApp e Instagram. A través de ellas se realizaron publicaciones describiendo brevemente el objetivo de la investigación; el tiempo aproximado empleado para llenar el formulario (entre 5 y 10 minutos) y los criterios de inclusión. Adicionalmente, se empleó la técnica 'bola de nieve', mediante la cual se identificó a posibles participantes que cumplieren con los criterios de inclusión y se les solicitó derivar a otros contactos que también cumplieren con dichos criterios (Hernández et al., 2014).

Análisis de datos

Posterior a la recolección de información, esta fue ingresada a una base de datos empleando el programa estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 25 y se realizaron los siguientes análisis estadísticos. En primer lugar, se evaluó la confiabilidad de la escala RAS y de las dos dimensiones del ERQP, y se obtuvo consistencia interna. En segundo lugar, para evaluar la normalidad de la distribución de las variables sociodemográficas (edad, meses en la relación y horas de trabajo) y de los puntajes de las dos variables de estudio (satisfacción y regulación) se empleó la prueba de Kolmogorov- Smirnov, (Anexo C). Los resultados de esta prueba indicaron que la distribución solo era normal en la dimensión supresión del ERQP, mientras que en el resto de las variables la significancia fue menor a .05.

No obstante, al revisar los valores de asimetría y curtosis, se consideró que la falta de normalidad no era tan severa. Debido a ello, se emplearon pruebas estadísticas para muestras paramétricas en los análisis posteriores.

En tercer lugar, se realizaron análisis estadísticos descriptivos con el fin de conocer las características sociodemográficas de la muestra. En cuarto lugar, con el propósito de responder al objetivo general de la investigación, respecto a la relación entre regulación emocional y satisfacción de pareja, se realizaron correlaciones entre el puntaje total de la escala RAS con los puntajes de los dos factores del ERQP. Además, para responder al primer objetivo específico se correlacionaron los puntajes entre los dos factores del ERQP. En ambas correlaciones se empleó el índice r de Pearson para identificar si eran significativas y se utilizó el criterio de Cohen para determinar su magnitud.

Finalmente, para responder a los otros tres objetivos específicos, respecto a las diferencias de los niveles de regulación emocional y satisfacción de pareja según las variables sociodemográficas de sexo y edad; así como las diferencias en la satisfacción de pareja según los meses en la relación; se utilizó la prueba t de Student para muestras independientes con el fin de determinar si había diferencias significativas. Luego de obtener estos resultados se empleó la d de Cohen con el fin de determinar el tamaño del efecto en las dimensiones en las que se encontraron diferencias significativas.



Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la presente investigación. En la Tabla 1 se reportan los resultados descriptivos de las dos escalas empleadas para medir la satisfacción de pareja y la regulación emocional.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la RAS y el ERQP

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
RAS	24.27	3.12	13	31
EQR				
Supresión	3.4	1.14	1	7
Reevaluación cognitiva	4.15	1.21	1.17	7

Con el fin de responder al objetivo principal, se realizaron correlaciones lineales de Pearson entre la satisfacción de pareja y las dos estrategias de regulación emocional. Como puede observarse en la Tabla 2, la satisfacción tuvo una correlación negativa y moderada con la estrategia supresión. Además, para responder al primer objetivo específico se correlacionaron las dos estrategias (reevaluación cognitiva y supresión), las cuales mostraron una correlación baja y positiva.

Tabla 2

Correlaciones entre la satisfacción de pareja, supresión y reevaluación cognitiva

	Satisfacción de pareja	Supresión
Supresión	-.33***	
Reevaluación cognitiva	.07	0.29***

Nota. ***= $p < .001$

Para responder al segundo objetivo específico, con el propósito de comparar las medias de la RAS y las dos dimensiones del ERQP según la variable sociodemográfica sexo, se realizó el análisis *t* de Student para muestras independientes. Se obtuvieron diferencias significativas con un tamaño del efecto pequeño según el criterio de Cohen en la estrategia de supresión, (Tabla 3).

Tabla 3

Contraste de medias de la satisfacción de pareja y las estrategias de regulación emocional según el sexo

	Hombres (n=108)		Mujeres (n=95)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Satisfacción de pareja	23.99	3.58	24.52	2.65	-1.16	0.12	-0.17
Supresión	3.72	1.34	3.11	1.46	3.12	.001**	0.43
Reevaluación cognitiva	4.22	1.27	4.09	1.16	0.74	0.23	0.1

Nota. **= $p < .01$, unilateral

Asimismo, se empleó el análisis *t* de Student para ver si había diferencias según la variable sociodemográfica edad. Para ello, se dividió la muestra en dos grupos, ya que la muestra estuvo compuesta por estudiantes entre 18 y 27 años, un grupo abarcó los primeros cinco años (18 a 22 años) y el otro grupo los cinco posteriores (23 a 27 años). En la Tabla 4 se muestra que se obtuvieron diferencias significativas en la estrategia de supresión. Además, según la *D* de Cohen la diferencia fue de efecto pequeño.

Tabla 4

Contraste de medias de la satisfacción de pareja y las estrategias de regulación emocional según la edad

	Grupo 1 (n=130)		Grupo 2 (n=73)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Satisfacción de pareja	24.45	2.81	23.95	3.61	1.03	.15	0.16
Supresión	3.18	1.39	3.78	1.46	-2.89	.002**	-0.41
Reevaluación cognitiva	4.12	1.15	4.2	1.33	-0.46	0.32	-0.07

Nota. **= $p < .01$, unilateral

Finalmente, para el tercer y último objetivo específico también se utilizó la *t* de Student para comparar los puntajes de la satisfacción de pareja según la duración de la relación. El rango de esta variable sociodemográfica fue de 1 mes hasta 9 años. Para dividir el rango en dos grupos el criterio de corte empleado fue el 50% (aproximadamente). Dicho punto de corte coincidió con que la media reportada fue de 12 meses (un año), por lo que el primer grupo estuvo conformado por aquellos que llevaban entre 1 y 12 meses en una relación, y el segundo por aquellos que llevaban más de 12 meses. Como puede observarse en la Tabla 5 se obtuvieron diferencias significativas con un tamaño de efecto pequeño.

Tabla 5

Contraste de medias de la satisfacción de pareja según la duración de la relación

	Grupo 1 (n=100)		Grupo 2 (n=103)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Satisfacción de pareja	23.59	3.29	24.96	2.79	-3.19	.001**	-0.44

Nota. *= $p < 0.05$, **= $p < .01$, unilateral



Discusión

El objetivo principal de la presente investigación fue conocer la relación entre la regulación emocional y la satisfacción de pareja en hombres y mujeres universitarios en Lima Metropolitana. Para ello, se correlacionó el puntaje total de la escala RAS con los puntajes de las dos estrategias de regulación emocional (supresión y reevaluación cognitiva) del cuestionario EQR. Asimismo, se plantearon cuatro objetivos específicos; el primero, explorar la relación entre las dos estrategias de regulación emocional medidas por el EQR. El segundo, comparar los niveles de las dos variables de estudio (satisfacción de pareja y regulación emocional) según la variable sociodemográfica sexo. El tercero, realizar la misma comparación según la variable edad. Y el cuarto, comparar la satisfacción de pareja según los meses en la relación de pareja.

En cuanto al objetivo general, en primer lugar, se obtuvo una correlación negativa y mediana entre la satisfacción de pareja y la estrategia supresión. Es decir, que un mayor empleo de la supresión se relacionó con menores niveles de satisfacción. En estudios previos, tales como el de Cameron y Overall (2018), se asoció negativamente la supresión con la satisfacción, tanto en relaciones cercanas en general como en relaciones de pareja. Ellos encontraron que la supresión predecía relaciones interpersonales pobres, pues quienes la empleaban manifestaron sentir menos aceptación por parte de los otros, menor afinidad en sus relaciones, mayor distanciamiento con los demás y menor satisfacción con las relaciones. Además, Aizi et al. (2015) señalan que el empleo de la supresión ocasiona que las personas no piensen en posibles soluciones frente a sus problemas; lo que podría trasladarse a que no busquen soluciones frente a los conflictos que surgen dentro de sus relaciones de pareja.

Sumado a ello, el empleo de la supresión no reduce la experiencia de la emoción negativa, por lo que estas emociones permanecen y suelen acumularse; por ello, las personas que la emplean experimentan menos emociones positivas, más emociones negativas y más síntomas depresivos (Gross, 2020; John & Gross, 2004). Adicionalmente, la supresión se ha relacionado con una baja satisfacción con la vida y un menor bienestar; este malestar emocional puede impactar negativamente en las relaciones interpersonales, incluidas las relaciones de pareja, motivo por el cual su empleo también se asocia con relaciones interpersonales menos positivas y cercanas (Geerken et al., 2015; Gross, 2015; Gross & Thompson, 2007; Liu et al., 2010).

Los estudios mencionados plantean que el empleo de la supresión impacta negativamente en la satisfacción; no obstante, cabe señalar que el análisis realizado en la

presente investigación no da cuenta de la dirección de la relación entre ambas variables. Además, si bien hay una menor cantidad de estudios, también se ha encontrado que la baja satisfacción con la vida y bajos niveles de bienestar propician que las personas empleen más la estrategia de supresión (Liu et al., 2010; Pineda, 2012). En este sentido podría ser la baja satisfacción con la relación de pareja la que tenga un impacto en el empleo de dicha estrategia.

En segundo lugar, no se encontró una correlación significativa entre satisfacción y reevaluación cognitiva. Esto no coincide con lo encontrado en otros estudios, tales como el de Aizi et al. (2015), quienes encontraron que la satisfacción marital tuvo una relación significativa y positiva con la reevaluación. Estos autores señalan que esto se debe a que las estrategias adaptativas, tales como la reevaluación, reducen las emociones negativas; además, su empleo permite al sujeto mejorar sus funciones cognitivas y emocionales, lo cual favorece una resolución más eficiente de los problemas. Gross y John (2003) también señalaban que a mayor empleo de la reevaluación cognitiva las personas experimentaban y expresaban más emociones positivas, mayor satisfacción con la vida, más optimismo y menos emociones negativas. Sin embargo, algunos estudios señalan que el empleo de la reevaluación no siempre es exitoso, motivo por el cual no siempre reduce las emociones negativas (Lam et al., 2009; McRae et al., 2012). Inclusive se plantea que debido a que requiere un esfuerzo cognitivo constante, su empleo puede tener costos negativos ocultos (Dixon-Gordon et al., 2015). Dichos costos, tienen un impacto negativo en el bienestar, por lo que podrían mitigar el efecto positivo que se esperaría del empleo de dicha estrategia en la satisfacción de pareja. No obstante, los estudios que abordan los posibles efectos negativos de la reevaluación son muy escasos y no señalan cuales podrían ser algunos de los costos en el ámbito interpersonal.

Adicionalmente, otras investigaciones sugieren que en relaciones cuya duración es 'larga' las características personales de los miembros de la relación, tales como las estrategias de regulación emocional empleadas, tienen un papel menos importante en la calidad de la relación en comparación a la interacción y comunicación entre los miembros (Mazzuca et al., 2019; Schmitt et al., 2007). Dentro de esta interacción una de las variables que modera los efectos del empleo de algunas estrategias de regulación emocional en la satisfacción, es el contagio emocional; entendido como la capacidad de captar las emociones de otra persona y converger con ellas, experimentando un estado emocional similar (Elfenbein, 2014; Mazzuca et al., 2019). Es decir, que los patrones de interacción en las relaciones, como el contagio emocional, pueden llegar a anular la influencia de las características individuales en la satisfacción. Mientras que en las primeras etapas de las relaciones de pareja las características

personales son más importantes (Schmitt et al., 2007). Siguiendo con esto sería importante analizar si el tiempo en la relación u otras variables se encuentran mediando la relación entre el empleo de la reevaluación cognitiva y satisfacción de pareja.

En cuanto al primer objetivo específico, se obtuvo una correlación positiva y pequeña entre las dos estrategias de regulación emocional. Es decir, que un mayor empleo de la supresión se relacionó con un mayor empleo de la reevaluación cognitiva. En la primera versión del cuestionario ERQP adaptado al Perú por Gargurevich y Mattos (2010) se obtuvo que las dos estrategias correlacionaban de manera negativa pero no significativa. No obstante, estudios posteriores tales como el de Brockman et al. (2016), Fuentes (2019) y Herrera (2019), encontraron una correlación positiva y significativa entre ambas. Sin embargo, estos autores no señalan a que se debe dicha correlación. Brockman et al. (2016) encontraron vínculos entre tres estrategias de regulación emocional (supresión, reevaluación y atención plena) señalando que esto se relacionaría con que las personas pueden emplear diversas estrategias en un mismo día, inclusive si estas parecen contradictorias entre sí.

La relación encontrada entre ambas estrategias de regulación emocional podría sugerir que, si bien no se espera que ambas estrategias se den en conjunto, no necesariamente son excluyentes entre sí; por lo que una misma persona puede emplear una u otra estrategia dependiendo de las situaciones que atraviese. Al respecto, Dixon-Gordon et al. (2015) señalan que el empleo de una u otra estrategia depende de diversas variables, tales como las características propias de la persona, el contexto en el que se encuentra, la emoción o la intensidad de la emoción que suscita una situación. Además, el empleo de una estrategia puede ser adaptativo frente a una determinada situación y desadaptativo frente a otras, por lo que la flexibilidad de escoger entre diversas estrategias frente a las demandas o metas es lo que facilita una adaptación saludable (Blanco-Donoso et al., 2017; Ford et al., 2022; Kashdan & Rottenberg, 2010). Ford et al. (2022) señalan que la reevaluación cognitiva puede ser una estrategia de desconexión, cuyos resultados son negativos. Por ello, consideran que resulta importante distinguir cuando la persona emplea dicha estrategia reformulando una situación de tal manera que puede aprender y crecer a partir de lo sucedido, o cuando la emplea con el fin de minimizar la gravedad de la situación y negar su propia responsabilidad. En esta línea la reevaluación resulta desaptativa cuando reduce la empatía, ya que frente a una situación en la cual las acciones de una persona generan malestar a otra u otros, la emoción que suele experimentar la primera persona es culpa (Ford et al., 2022; Knowles et al., 2014). Esta emoción promueve acciones para reparar lo ocurrido; sin embargo, si dicha persona reevalúa

la situación con el fin de disminuir su culpa posiblemente evada su propia responsabilidad en lo ocurrido.

En relación al segundo objetivo específico, comparar los puntajes de las dos variables de estudio según el sexo de los participantes, se encontró que había diferencias significativas y de efecto pequeño en el empleo de la estrategia de supresión, mas no en el empleo de la reevaluación cognitiva ni en la satisfacción de pareja. En cuanto a las estrategias de regulación emocional, esto es consistente con lo esperado, pues diversos estudios han encontrado diferencias significativas en la supresión según el sexo, mas no en la regulación emocional (D'Acunha, 2019; Gargurevich & Matos, 2010; Geerken et al., 2015; Gross y John, 2003). En dichos estudios se obtuvo que los hombres reportaron un mayor uso de la supresión en comparación con las mujeres. Una posible explicación se relaciona con los estereotipos y roles de género en la sociedad. En esta línea, el comportamiento emocional de las personas frente a diversas situaciones está regulado por las normas existentes en las sociedades, ya sean implícitas o explícitas. En este sentido suele considerarse que los hombres “deben” inhibir la expresión de determinadas emociones y demostraciones afectivas, tales como la tristeza y el llanto; mientras que en el caso de las mujeres usualmente se las asocia con ser más emotivas, por lo que no se juzga la expresión de dichas emociones del mismo modo como se hace con los hombres (Elliott, 2018; Gargurevich & Matos, 2010; Gros & John, 2003; Iwamoto et al., 2018; Morales et al., 2007; Paladino & Gorostagia, 2004; Sculos, 2017).

En cuanto a la falta de diferencias significativas halladas para la estrategia de reevaluación cognitiva, Perchtold et al. (2019) señalan que algunos estudios plantean que los hombres son más eficaces en el proceso de reevaluación debido a que en ellos hay un funcionamiento ejecutivo más fuerte y un mayor compromiso de la corteza prefrontal. No obstante, en su estudio, realizado con estudiantes universitarios, los resultados obtenidos sugieren que tanto las mujeres como los hombres cuentan con la capacidad de generar reevaluaciones cognitivas, debido a que posiblemente ambos emplean procesos ejecutivos y un circuito celebrar similar.

Adicionalmente, la reevaluación requiere que las personas cuenten con ciertas habilidades, pues para su empleo las personas deben poseer un alto nivel de conciencia sobre sus emociones, además de la capacidad de ejercer control cognitivo, emplear un conjunto variado de capacidades cognitivas y coordinar una serie compleja de respuestas (Andrés & Aydmune, 2013; Marino et al., 2014). En esta línea, un factor que también puede explicar la ausencia de diferencias es que todos los participantes son adultos emergentes; por lo tanto,

podrían contar con capacidades similares que les permitan el empleo de esta estrategia. Sin embargo, dada la escasez de estudios que expliquen las diferencias o similitudes en el empleo de la reevaluación según el sexo, es importante ser cautelosos con la explicación brindada. Además, sería importante seguir investigando acerca de otros factores que podrían influir en que haya diferencias significativas o no, pues en los estudios realizados en el contexto peruano algunos han encontrado diferencias, mientras que otros no.

Tampoco se encontraron diferencias significativas para la satisfacción con la relación según el sexo de los participantes, lo cual es consistente con lo encontrado en otras investigaciones (Becerra et al., 2012; Echazu, 2019; García et al., 2016; García et al., 2017; Sáenz, 2014). No obstante, dichos estudios no brindan posibles explicaciones de la falta de diferencias encontradas. Además, algunos estudios plantean que si existen diferencias significativas y que son los hombres quienes reportan una mayor satisfacción en comparación con las mujeres (Armenta et al., 2014; García et al., 2014; Rusu et al., 2019). La mayoría de los estudios que han encontrado dichas diferencias señalan que esto se debe a las características propias de las diversas culturas. Por ejemplo, las mujeres rumanas señalan experimentar una gran cantidad de estrés y recibir poco apoyo por parte de sus parejas en tiempos de estrés; por ello, reportan una menor satisfacción con su matrimonio en comparación con sus esposos (Rusu, 2016). Otros factores que se han relacionado con la disminución de la satisfacción de pareja en mujeres casadas son los cambios físicos del cuerpo, el trabajo doméstico y la dedicación al cuidado de los hijos (Pérez et al., 2016). En esta línea, la muestra de la presente investigación está conformada por adultos emergentes y casi todos viven con sus familiares, motivo por el cual los factores mencionados posiblemente no se presentan; por lo tanto, no hay diferencias en la satisfacción según el sexo.

Echazu (2019), es uno de los pocos autores que han realizado un estudio sobre la satisfacción de pareja en el contexto peruano, y no encontró diferencias significativas según el sexo de los participantes. En esta línea, sería importante que se realicen más investigaciones sobre la influencia del sexo de los miembros de la relación en la satisfacción de pareja en el contexto peruano. Además, sería importante indagar más acerca de aquellos factores contextuales que podrían explicar la ausencia de diferencias. Adicionalmente, cabe señalar que en el presente estudio la escala empleada para evaluar la satisfacción de pareja mide esta variable de manera global, por lo que está compuesta por un único factor. Por ello, resultaría interesante indagar si existen diferencias según el sexo si se emplease alguna de las escalas de satisfacción que miden esta variable según diversos componentes.

En lo que respecta al tercer objetivo específico, comparar los puntajes de las variables de estudio según la edad de los participantes, también se encontró que hubo diferencias significativas y con un tamaño de efecto pequeño en la estrategia de supresión. Es decir, a mayor edad, mayor empleo de la supresión. Este resultado fue opuesto a lo esperado, ya que la mayoría de los estudios señalan que a mayor edad suelen emplearse estrategias de regulación emocional más adaptativas, tales como aquellas centradas en los antecedentes de las emociones (p.e: reevaluación cognitiva y selección de situaciones), y menos estrategias desadaptativas, como lo son algunas centradas en la respuesta emocional (p.e: supresión) (Gross et al., 1997; Johnson et al., 2017). Esto se debería a que la madurez emocional, así como la habilidad para regular emociones va desarrollándose conforme pasan los años; además, hay un mayor aprendizaje gracias a la experiencia (Doerwald et al., 2016; Lawton et al., 1992). No obstante, aún existe una inconsistencia en los resultados de las investigaciones que abordan este tema. Por ejemplo, Smrtnik y Prosen (2016) en su estudio no encontraron diferencias significativas en el uso de estrategias de regulación; sin embargo, estos autores no señalan a que se debe la falta de dichas diferencias.

Por un lado, la falta de diferencias en el empleo de la reevaluación cognitiva podría relacionarse con las similitudes de la muestra, pues como se mencionó anteriormente, dichas similitudes en las variables sociodemográficas podrían homologar los resultados obtenidos. Dentro de estas similitudes se encuentra que los participantes son adultos emergentes, por lo que puede considerarse que el rango de edad es ‘pequeño’ y el corte no es pronunciado; lo que podría explicar la falta de diferencias encontradas. Además, como se mencionó previamente el encontrarse en el mismo rango podría significar que cuentan con habilidades cognitivas similares, las cuales son necesarias para el empleo de esta estrategia.

Por otro lado, en cuanto a la supresión, no existen estudios que expliquen porque la edad podría correlacionar positivamente con esta estrategia. Una posible hipótesis se relaciona a lo anteriormente mencionado, sobre la flexibilidad del empleo de las diversas estrategias frente a las situaciones que las personas atraviesan, gracias a una madurez emocional (Blanco-Donoso et al., 2016; Gross 2015). En esta línea, a mayor edad suele haber mayor madurez y esto podría relacionarse con que cuenten con habilidades que les permitan emplear la supresión de manera adaptativa frente a determinadas situaciones.

En estudio realizado con estudiantes universitarios de Nueva York, se midió la capacidad de los estudiantes para suprimir sus emociones en los meses posteriores a los ataques terroristas del 2001 y encontraron que quienes eran capaces de reprimir las emociones y

también eran capaces de expresarlas reportaban una menor angustia posteriormente; esto indica que la supresión puede tener beneficios para el bienestar siempre y cuando la persona también cuente con la capacidad de expresar sus emociones (Bonanno et al., 2004). Siguiendo con esto, en situaciones en las cuales las emociones se experimentan intensamente la supresión podría resultar útil en el momento, siempre y cuando la emoción sea procesada posteriormente. Por ello, resultaría importante indagar más acerca de cuándo o frente a que situaciones el empleo de la supresión podría resultar adaptativo.

Adicionalmente, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción de pareja según la edad de los participantes. En relación a esta variable sociodemográfica, los resultados de los estudios existentes son diversos y no son concluyentes. Algunos autores encontraron que las personas de mayor edad reportaron experimentar una mayor satisfacción marital en comparación con parejas más jóvenes. Una posible explicación sería que; por un lado, las parejas más jóvenes tienen más expectativas sobre sus parejas, lo cual afecta negativamente la relación cuando estas no se cumplen o satisfacen; además, debido a la inmadurez suele presentarse una mayor cantidad de conflictos en la relación, los cuales son experimentados como sumamente amenazantes para la relación (Becerra et al., 2012; Besoain et al., 2017; Campuzano, 2002). Por el otro lado, a mayor edad, gracias a la madurez, los miembros de la pareja suelen tener más conciencia sobre los problemas que se presentan en la relación, y esta conciencia favorece la búsqueda de posibles soluciones frente a estos problemas (Becerra et al., 2012; García et al., 2016; Vera, 2011; Vera et al., 2001).

Otros estudios encontraron una relación en parábola inversa, es decir, los adultos jóvenes y los adultos mayores reportaron una mayor satisfacción con su pareja, mientras que los adultos medios se encontraban menos satisfechos (Moral de la Rubia, 2015a). Algunos autores plantean que esto se debe a las características propias de las diferentes etapas de la vida, siendo la adultez media la etapa en la cual se presenta un mayor nivel de tensión y estrés, relacionados a las preocupaciones laborales, la responsabilidad de criar a los hijos, entre otras situaciones estresantes (Lucarelli & Wittner, 2019; Valenzuela, 2012).

Sin embargo, al igual que en los resultados del presente estudio, otros autores no encontraron diferencias según la edad, tales como Echazu (2019), García et al. (2016), Moral de la Rubia (2015a) y Pérez (2016). En la presente investigación la muestra estuvo conformada por adultos emergentes; al respecto, García et al. (2016) señala que una posible explicación de la falta de diferencias se debería a la etapa en la que se encuentran los participantes. En esta línea en la adultez emergente una de las tareas cruciales es desarrollar relaciones de pareja

(Arnett, 2019; Facio y Resett, 2014; Papalia et al.; 2012), por lo que independientemente de la edad, el que logren concretar esta tarea favorecería que se encuentren satisfechos con su relación (García et al., 2016).

Finalmente, el cuarto objetivo específico fue comparar el puntaje de la satisfacción de pareja según la duración de la relación y se hallaron diferencias significativas con una magnitud de efecto pequeña. Es decir, aquellos que se encontraban en una relación cuya duración era mayor a 1 año reportaban estar más satisfechos con su relación, en comparación con aquellos que llevaban menos de 1 año. Algunos autores como Becerra et al. (2012) y Sorokowski et al. (2017) señalan que la satisfacción matrimonial va disminuyendo conforme pasa el tiempo, esto debido a que comienzan a percibirse más las cualidades negativas del cónyuge. Además, otros autores señalan que esto se debe a la desilusión, los diversos conflictos que se experimentan, problemas en la comunicación, la pérdida del romance y los detalles; así como la rutina y el aburrimiento (Arriaga et al., 2006; Moral de la Rubia, 2015b; Ottazzi, 2009; Stone & Shackelford, 2007; Wilcox & Nock, 2006). Sin embargo, otros estudios no han encontrado diferencias según la variable tiempo, señalando que esto se debe a que es el desgaste de la relación lo que realmente predice una disminución en la satisfacción y una posible ruptura; en la cual, si bien el tiempo puede tener influencia, también interactúan otros factores, como la cantidad de conflictos, el estrés experimentado, entre otros (García et al., 2016; Hirschberger et al., 2009; Rivera et al., 2011).

Los resultados del presente estudio coinciden con lo que un tercer grupo de autores señalan, respecto a que la satisfacción aumenta conforme pasan los años, puesto que inicialmente suele haber cierta insatisfacción debido a que la relación no cumple con las expectativas poco realistas que se tenían sobre esta (García et al., 2017; Sáenz, 2014; Stone & Shackelford, 2007). Además, un mayor tiempo en la relación permite tener mayor conciencia sobre los problemas frente a los cuales se asume una mayor responsabilidad; así mismo, el tiempo facilita una mejor adaptación gracias al empleo de determinados mecanismos, como la asimilación y acomodación (Perez et al. 2016; Villamizar, 2009).

En conclusión, en la presente investigación se obtuvo una correlación negativa entre la estrategia de supresión y la satisfacción de pareja, tal como se esperaba. Además, opuesto a lo esperado, ambas estrategias de regulación emocional correlacionaron positivamente entre sí. Sumado a ello, se encontraron diferencias significativas en la satisfacción según el tiempo en relación, es decir, a mayor tiempo en la relación mayor satisfacción con esta. Adicionalmente, como se esperaba los hombres reportaron un mayor empleo de la supresión; sin embargo,

opuesto a lo planteado por la teoría, las personas de mayor edad reportaron un mayor uso de la supresión. No se encontraron diferencias significativas en la reevaluación cognitiva ni en la satisfacción de pareja según las variables sociodemográficas edad y sexo de los participantes.

En cuanto a las limitaciones del estudio cabe mencionar que, a pesar de la importancia del tema, las investigaciones que abordan la relación entre la regulación emocional y la satisfacción de pareja son escasas y más aún en el contexto peruano. Esta escasez bibliográfica dificulta la posibilidad de brindar argumentos explicativos frente a algunos de los resultados obtenidos; por ello, las explicaciones brindadas en la presente investigación deben ser tomadas con mucha cautela. Además, la mayoría de los estudios que han abordado el tema de la satisfacción se han centrado principalmente en satisfacción de parejas casadas o que conviven, por lo que habría que preguntarse si las explicaciones brindadas pueden trasladarse a la muestra que conforma el presente estudio, en la cual solo uno de los participantes vivía con su pareja. Una segunda limitación es que las encuestas fueron aplicadas virtualmente, por lo que los participantes fueron estudiantes universitarios que contaban con acceso a internet; en este sentido los resultados no podrían generalizarse a aquellos que no tengan acceso a esta herramienta tecnológica.

Una tercera limitación es el contexto actual de la pandemia por el covid-19, las restricciones y el nuevo estilo de vida podrían ser una variable que impacta en los resultados obtenidos; motivo por el cual habría que preguntarse si los puntajes en las escalas empleadas serían los mismos si los participantes estuviesen en un contexto de “normalidad”. Una cuarta limitación se relaciona a la aplicación virtual de las escalas, pues se espera que estas sean completadas individualmente sin que otra persona observe las respuestas del participante y en un momento en el que la atención del participante se encuentre centrada en ello. Sin embargo, al ser aplicadas virtualmente esto no pudo ser controlado. Como última limitación se señala la deseabilidad social, este es un constructo que influye en la mayoría de herramientas de auto reporte, pues las personas tienden a elegir las respuestas que son más deseables o aceptadas por la sociedad. Además, la deseabilidad cuenta con dos dimensiones; la primera, el manejo de impresiones, relacionada a responder o actuar en función a que dirán o pensarán los demás; y la segunda, el autoengaño, el cual suele ser no intencionado y es empleado para mantener ideas, creencias o ilusiones (Enríquez & Domínguez, 2010; Sanz et al., 2018). En esta línea, las respuestas de los participantes en ambas escalas podrían haber sido influenciadas por esta deseabilidad.

No obstante, a pesar de estas limitaciones, los resultados obtenidos en la presente investigación constituyen un primer acercamiento a la relación entre la satisfacción de pareja y la regulación emocional, en el contexto peruano y en relaciones de pareja no casadas ni convivientes. En este sentido, resultaría importante continuar investigando sobre el tema, tanto sobre la relación entre estas dos variables como sobre las diferencias de los puntajes en ambas según diversas variables sociodemográficas. Además, se sugiere que en futuros estudios se controlen otras variables sociodemográficas, tales como la carrera de estudio, el tiempo semanal compartido o dedicado a la pareja, entre otras. Así mismo, resultaría interesante realizar comparaciones entre aquellas parejas que viven juntos y aquellas que no. Finalmente, también se podrían emplear otras escalas que evalúen una mayor cantidad de estrategias de regulación emocional, no solo supresión y reevaluación cognitiva.



Referencias:

- Acevedo, V. & Restrepo, L. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento psicológico*, 8(15), 63-76.
- Álvarez, E.; García, M. & Rivera, S. (2015). Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 48-57.
- Alzugaray, C., & García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. En M. Bilbao, D. Páez & J. C. Oyanedel (Eds.), *La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar* (pp. 237-252). RIL.
- Andrés, M. L., & Aydmune, Y. (2013). Control cognitivo de la emoción: funciones ejecutivas implicadas en el uso de la reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional. *Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación*, 10(1), 799-809.
- Arias, L. F. (2003). La Escala de Satisfacción Marital: análisis de su confiabilidad y validez en una muestra de supervisores mexicanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 37(1), 67-92.
- 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. doi:10.1016/S2007-4719(14)70394-1
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural* (3 ed.). Pearson Prentice Hall.
- Arnett, J.J. (2019). Conceptual Foundations of Emerging Adulthood. In Joseph L. Murray, Jeffrey Jensen Arnett (Eds), *Emerging Adulthood and Higher Education: A New Student Development Paradigm*. Routledge.
- Arriaga, X. B., Reed, J. T., Goodfriend, W., & Agnew, C. R. (2006). Relationship perceptions and persistence: Do fluctuations in perceived partner commitment undermine dating relationships? *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1045-1065.
- Azizi, B., Radpey, L., & Alipour, O. (2015). The relation between emotion regulation strategies and marital satisfaction of youths in Sardasht. *Indian Journal of fundamental and applied life sciences*, 5, 5555-5560.
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y Características culturales de la etapa en Universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56.

- Becerra, S., Roldan, W., & Flores, W. (2012). Factores de enriquecimiento, mantenimiento, comunicación y bienestar en la relación marital. *Revista de Psicología GEPU*, 3(1), 37-62.
- Bercovich, B. (2015). *Estilos de apego y su relación con la satisfacción marital en miembros de parejas heterosexuales con hijos y sin hijos* [Tesis doctoral]. Universidad Argentina de la Empresa.
- Besoain, C., Sharim, D., Carmona, M., Bravo, D., & Barrientos, J. (2017). Sin conflicto y sin deseo: las tensiones de la individualización en la experiencia de pareja de jóvenes chilenos. *CES Psicología*, 10(1), 109-128.
- Blanco-Donoso, L. M., Garrosa, E., Demerouti, E., & Moreno-Jiménez, B. (2017). Job resources and recovery experiences to face difficulties in emotion regulation at work: A diary study among nurses. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 107–134. <https://doi.org/10.1037/str0000023>
- Blandón, A., & López, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130- 144.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7),482–487.
- Bradbury, L. L., & Scaffer, A. (2012). Emotional dysregulation mediated the link between childhood emotional maltreatment and young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 21 (5), 497–515.
- Breitenstein, C. J., Milek, A., Nussbeck, F. W., Davila, J., & Bodenmann, G. (2018). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction in late adolescent couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(5), 770-790.
- Brockman, R.; Ciarrochi, J.; Parker, P. & Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113. DOI: 10.1080/16506073.2016.1218926
- Bueno, M. (1985). Presentación de la adaptación española de un método psicodiagnóstico de la relación de pareja [Presentation of the Spanish version of a method for assessing couples' relationships]. *Clínica y Análisis Grupal*, 9(36), 310–336.

- Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion, 18*(4), 465.
- Campuzano, M. (2002), *La pareja humana: Su psicología, sus conflictos, su tratamiento*. Plaza y Valdez.
- Capafons, J., & Sosa, C. (2009). *Tratando problemas de pareja*. Pirámide, D. L.
- Castro, N. A., & Belon, J. I. (2020). *Análisis psicométrico del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en estudiantes universitarios de Lima este* [Tesis de bachiller]. Universidad Peruana Unión.
- Cidoncha, A. (2017). Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja. *Una revisión bibliográfica*.
- Coral, E. (2016). *Conducta de base segura y sensibilidad materna en diadas de NSE bajo, y la satisfacción con la pareja* [Tesis de licenciatura en Psicología]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Craig, G., & Baucum, D. (2009). Juventud: desarrollo de la personalidad y socialización. En G. Craig & D. Baucum, *Desarrollo psicológico* (pp. 440-479). Prentice Hall.
- D'Acunha, D. P. (2019). *Sintomatología depresiva y ansiosa y regulación emocional en adultos que realizan ejercicio físico* [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13804>
- Demirtas, O.; Ozdevecioglu, M., & Capar, N. (2015). The relationship between cognitive emotion regulation and job stress: moderating role of social support. *Asian social science, 11*(12), 168-173.
- Dixon-Gordon, K.; Aldao, A. & De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences, 86*, 271–276. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Doerwald, F., Scheibe, S., Zacher, H., & Van Yperen, N. W. (2016). Emotional competencies across adulthood: State of knowledge and implications for the work context. *Work, Aging And Retirement, 2*, 159–216. <http://dx.doi.org/10.1093/workar/waw013>
- Echazu, K. E. M. (2019). *Satisfacción marital e inteligencia emocional en personas casadas de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).

- Elfenbein, H. A. (2014). The many faces of emotional contagion: An affective process theory of affective linkage. *Organizational Psychology Review*, 4(4), 326-362.
- Elliott, K. (2018). Challenging toxic masculinity in schools and society. *On the Horizon*, 26(1), 17-22.
- English, T., Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Basic processes and individual differences. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 523–542). The Guilford Press.
- Enríquez, F., & Domínguez, A. (2010). Influencia de la discapacidad social (DS) en reportes de capacitación. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 69-79.
- Espínola, I., Ortega, A., Moreno, A., & Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22.
- Facio, A., & Resett, S. (2014). Work, romantic relationships, and life satisfaction in Argentinean emerging adults. *Emerging Adulthood*, 2(1), 27-35. doi: 10.1177/2167696813515854
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822–831.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). *Relationship satisfaction*. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 422–436). Cambridge University Press. Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.033>
- Flores, M., Díaz, R., & Rivera, S. (2004). Validación psicométrica del inventario de negociación del conflicto en parejas de una subcultura tradicional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 17(1), 39-55.
- Ford, B. Q., Green, D. J., & Gross, J. J. (2022). White fragility: An emotion regulation perspective. *American Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/amp0000968>
- Fruzzetti, A. (2016). La pareja altamente conflictiva: guía de terapia dialéctico conductual para encontrar paz, intimidad y reconocimiento. Desclée de Brouwer.
- Fuentes, M. L. (2019). *Estrés laboral y regulación emocional en profesionales de la salud mental* [Tesis de licenciatura en psicología]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

- García, F., Fuentes, R., & Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu órgano de difusión científica del departamento de psicología UCBSA*, 14(2), 284-302.
- García, F., García, C., Hein, H., Hernández, Á., Torres, P., Valdebenito, R., & Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 31-44.
- García, F., Wlodarczyk, A., Reyes, A., San Cristóbal, C., y Solar, C. (2014). Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 12(2), 246-265.
- Gargurevich, R. & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista Psicológica*, 12, 192-215.
- Garrido-Macías, M., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 111-116.
<https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.12.001>
- Geerken, T., Imeroni, M. & Sarabia, S. (2015). *Relaciones del bienestar psicológico con la autorregulación emocional en estudiantes de la facultad de psicología de la universidad de Mar del Plata*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Mar del Plata.
- Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2006). *Promoting emotional expression and emotion regulation in couples*. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (p. 231–248). American Psychological Association.
- Gottman J. M., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9 (1), 7–26
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrated review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271 – 299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects, psychological inquiry. *An international journal for the advancement of psychological theory*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: experience, expression, and control. *Psychology and aging*, 12(4), 590-599.
- Hendrick, S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*, 50, 93-98.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). Muestreo en la investigación cualitativa. En *Metodología de la Investigación. Quinta Edición* (pp. 392-405). McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera, D. (2019). *Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios* [Tesis de licenciatura en psicología]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16(3), 401-420. doi:10.1111/j.1475- 6811.2009.01230.x
- Iwamoto, D. K., Brady, J., Kaya, A., & Park, A. (2018). Masculinity and Depression: A Longitudinal Investigation of Multidimensional Masculine Norms Among College Men. *American Journal of Men's Health*, 12(6), 1873-1881. 1873–1881. <https://doi.org/10.1177/1557988318785549>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Johnson, S.; Machowski, S; Holdsworth, L; Kern, M.; Zapf, D. (2017). Age, emotion regulation strategies, burnout, and engagement in the service sector: Advantages of older workers. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 33(3), 205-216. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2017.09.001>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kinner, V. L., Het, S., & Wolf, O. T. (2014). Emotion regulation: exploring the impact of stress and sex. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8, 397.

- Knowles, E. D., Lowery, B. S., Chow, R. M., & Unzueta, M. M. (2014). Deny, distance, or dismantle? How white Americans manage a privileged identity. *Perspectives on Psychological Science*, 9(6), 594–609. <https://doi.org/10.1177/1745691614554658>
- Lam, S., Dickerson, S. S., Zoccola, P. M., & Zaldivar, F. (2009). Emotion regulation and cortisol reactivity to a social-evaluative speech task. *Psychoneuroendocrinology*, 34(9), 1355–1362.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Liu, Y., Prati, M., Perrewé, P. & Brymer, R. (2010). Individual differences in emotion regulation, emotional experiences at work, and work-related outcomes: a two-study investigation. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(6), 1515-1538.
- Lucarelli, A., & Wittner, V. (2019). Satisfacción conyugal: Variables determinantes. En *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Luna-Victoria, A. (2015). *Sensibilidad paterna y conducta de base segura en niños: rol de la satisfacción marital* [Tesis de licenciatura en Psicología]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Marino, J., Silva, J., Luna, F., & Acosta, A. (2014). Evaluación conductual de la Regulación Emocional: la habilidad en la revaluación y supresión y su relación. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 6(3), 55-65.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2001). *Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love*. Jossey-Bass.
- Martínez, S. (2004). *Efectos de la edad, sexo y la escolaridad en la satisfacción marital*. Revista Episteme de la Universidad del Valle de México.
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 328-355.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. Recuperado de: <http://www.journals.unam.mx/index.php/rep/article/view/24815/0->

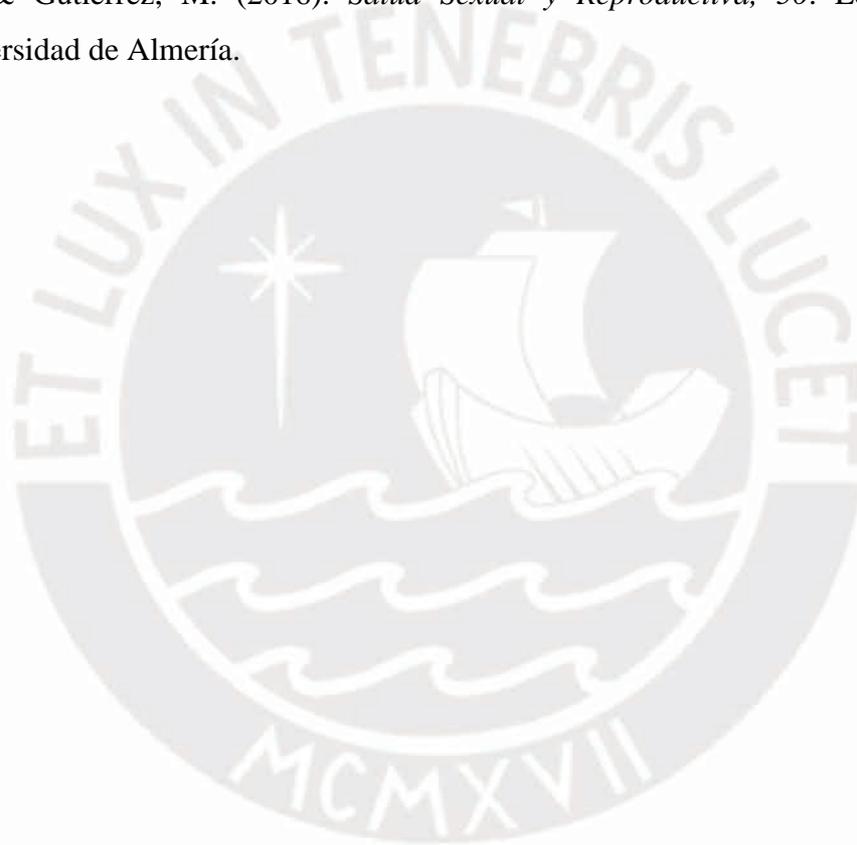
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(9), 2880-2895.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, *20*(1), 1-9.
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking reappraisal: Goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, *12*(2), 250-255.
- Mora, M., Gómez, M., & Rivera, M. (2013). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar. *Uaricha*, *10*(22), 79-96.
- Moral de la Rubia, J. (2008). Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra mexicana. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, *13*(1), 1-12.
- Moral de la Rubia, J. (2015a). Diferencias en satisfacción con la relación entre variables demográficas y religiosidad. *Salud & Sociedad*, *6*(2), 122 – 137.
- Moral de la Rubia, J. (2015b). Validación del modelo unidimensional de la Escala de Valoración de la Relación en personas casadas y en unión libre de Monterrey, México. *Revista Internacional de Psicología*, *14*(2), 1-70.
- Morales, J. F., Moya, M. C., Gaviria, E., Cuadrado, I. (2007). *Psicología Social*. McGraw-Hill.
- Oropeza, R., Armenta, C., García, A., Padilla, N., & Díaz, R. (2010). Validación de la escala de evaluación de relaciones en población Mexicana. *Revista Psicología Iberoamericana*, *18*(2), 56-65.
- Ottazzi, A. (2009). *Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de parejas estables*. [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Paladino, C., & Gorostagia, D. (2004). *Expresividad emocional y estereotipos de género*. Universidad Nacional de la Plata.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., Martorell, G., Berber, E., & Vázquez, M. (2012). *Desarrollo humano* (12a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Perchtold, C.M, Papousek, I., Fink, A., Weber, H., Rominger, C. & Weiss, E.M. (2019). Gender differences in generating cognitive reappraisals for threatening situations: reappraisal capacity shields against depressive symptoms in men, but not women. *Frontiers in Psychology*, *10*:553. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00553
- Pérez, G., Dávalos, M., & Rentería, J. (2016). Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, *2*(2), 171-180.

- Pérez, I. (2016). *El proceso de adaptación de los estudiantes a la Universidad en el Centro Universitario de los Altos de la Universidad de Guadalajara*. [Tesis doctoral]. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Pineda, C. (2012). Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/5384>
- Pineda, D., M Valiente, R., Chorot, P., Piqueras, J., & Sandín, B. (2018). Invarianza factorial y temporal del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(2), 109-120.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
- Rellini, A. H., Vujanovic, A. A., Gilbert, M., & Zvolensky, M. J. (2012). Childhood Maltreatment and Difficulties in Emotion Regulation: Associations with Sexual and Relationship Satisfaction among Young Adult Women, *Journal of Sex Research*, 49(5), 434-442.
- Riahi, F., Golzari, M., & Mootabi, F. (2020). The Relationship Between Emotion Regulation and Marital Satisfaction Using the Actor-partner Interdependence Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 44-63.
- Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790-803.
- Rivera, D; Cruz, C; & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100008&script=sci_arttext
- Rocha, B., Avendaño, C., Barrios, M., & Polo, A. (2016). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis & Saber*, 8(16), 155 - 178
- Rodríguez, P. (2018) Amor, relaciones de pareja y estilos parentales. Universitat de les Illes Balears.
- Rusu, P. P. (2016). Dyadic coping in Romanian couples. In M. K. Falconier, A. K. Randall, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: A cultural perspective* (pp. 187–202). Routledge.

- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359-376.
- Sáenz, N. E. (2014). *Modelo para la promoción del sexo seguro en parejas estables*. [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Sánchez, A., García, M., & Luis, A. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(1), 51-62.
- Sanz, J., Navarro, R., Fausor, R., Altungy, P., Gesteira, C., Morán, N. & García-Vera, MP. (2018). La escala de deseabilidad social de Marlowe-Crowne como instrumento para la medida de la deseabilidad social, la sinceridad y otros 24 constructos relacionados en psicología legal y forense. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 18(1), 112-133.
- Sculos, B. W. (2017). Who's Afraid of 'Toxic Masculinity'?. *Class, Race and Corporate Power*, 5(3), 1-56.
- Schmitt, M., Kliegel, M., & Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: A predictor of marital satisfaction? *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(4), 283-300.
- Shahid, H., & Farhana, S. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60.
- Sheppes, G.; Suri, G., & Gross, J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology, *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405.
- Smrtnik, H. & Prosen, S. (2016) Coping and emotion regulation strategies in adulthood: specificities regarding age, gender and level of education. *Druš. Istraž. Zagreb God.*, 25(1), 43 -62. DOI:10.5559/di.25.1.03
- Sologuren, G., & Linares, C. (2014). Relaciones de pareja en las (os) estudiantes universitarios (as) y sus implicancias en sus interacciones sociales Tacna, 2011. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 10(1).
- Sorokowski, P., Randall, A.K., Groyecka, A., Frackowiak, T., Cantarero, K., Hilpert, P., Ahmadi, K., Alghraibeh, A.M., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błazejewska, M., Bodenmann, G., Bortolini, T.S., Bosc, C., Butovskaya, M., Castro, F. N., Cetinkaya, H., Cunha, D.,... & Sorokowska, A. (2017). Marital Satisfaction, Sex, Age, Marriage Duration, Religion, Number of Children, Economic Status, Education, and

- Collectivistic Values: Data from 33 Countries. *Frontiers in Psychology*, 8(1199), 1-7.
doi: 10.3389/fpsyg.2017.01199
- South, S. C., Krueger, R. F., Elkins, I. J., Iacono, W. G., & McGue, M. (2016). Romantic relationship satisfaction moderates the etiology of adult personality. *Behavior Genetics*, 46(1), 124-142.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Sternberg, R. J. (2000). *La experiencia del amor: la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*. Paidós.
- Sternberg, R.J. (2000). La experiencia del amor, la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo. Paidós.
- Stone, E. A., & Shackelford, T. (2007). Marital satisfaction. *Encyclopedia of social psychology*, 2(1), 541-544.
- Tandler, N., Krüger, M., & Petersen, L. E. (2020). Better battles by a self-compassionate partner? The mediating role of personal conflict resolution styles in the association between self-compassion and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Individual Differences*.
- Thompson, R.A. & Goodvin, R. (2007). Taming the tempest in the teapot: Emotion regulation in toddlers. In C. A. Brownell & C. B. Kopp (Eds.), *Transitions in early socioemotional development: The toddler years* (pp.320–344). Guilford.
- Valenzuela, E. (2012). Los chilenos y la iglesia. En *Encuesta Nacional Bicentenario. Universidad Católica – Adimark 2011, “Una mirada al alma de Chile”*. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.
- Vera, J. (2011). Patrones de comunicación en pareja y su relación con la satisfacción marital en profesores de una universidad privada en Asunción. *Eureka*, 8(2), 200-216.
- Vera, J., Félix, J. & Rodríguez, A. (2001). Satisfacción marital, edad, número de hijos y años en pareja. *Revista de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 5 (1-2), 233-250.
- Villamizar, D. (2009). *Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: Significados asociados y percepción del cambio evolutivo*. [Tesis doctoral]. Universitat Rovira Virgili.

- Wang, M., & Saudino, K. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development, 18*, 95-103.
- Wilcox, W. B. y Nock, S. L. (2006). "What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality". *Social Forces, 84*(3), 1321-1345. doi:10.1353/sof.2006.0076
- Yuan, J. W., McCarthy, M., Holley, S. R., & Levenson, R. W. (2010). Physiological down-regulation and positive emotion in marital interaction. *Emotion, 10*(4), 467.
- Zabala, F. (2009). *A pesar de nuestras diferencias me casaría de nuevo contigo*. México: APIA-GEMA.
- Zapata, R. & Gutiérrez, M. (2016). *Salud Sexual y Reproductiva, 50*. Editorial de la Universidad de Almería.



Anexo A- Ficha sociodemográfica

Sexo:

Mujer

Hombre

Edad

Ciudad de Nacimiento:

Carrera:

Ciclo universitario (en números):

¿Con quien vive?:

Familiares

Amigos

Solo

Pareja

Otro: _____

¿Actualmente trabaja?

Si

No

¿Cuántas horas semanales trabaja? (Si no trabaja coloque 0)

¿Cuánto tiempo lleva en una relación de pareja? (En meses)

Anexo B- Protocolo de consentimiento informado

El propósito de este consentimiento es brindar información sobre su participación en esta investigación realizada por Ana Paula Mejia Melgar, estudiante de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, con el fin de desarrollar su tesis para sustentar su licenciatura en psicología.

El objetivo de esta investigación es recolectar información acerca de la Satisfacción de Pareja y la Regulación Emocional en estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana que se encuentren en una relación de pareja heterosexual.

Si decide participar, se le pedirá responder dos cuestionarios, con una duración aproximada de 5 a 10 minutos en total.

- La participación en esta investigación es totalmente voluntaria, estrictamente confidencial y anónima.

- Si tienen algún comentario o duda, puede comunicarse al correo: a20160723@pucp.edu.pe

Requisitos para participar:

-Ser estudiante Universitario de Lima Metropolitana

-Tener entre 18 y 29 años

-Encontrarse actualmente en una relación de pareja

¡Muchas gracias por su tiempo y participación!

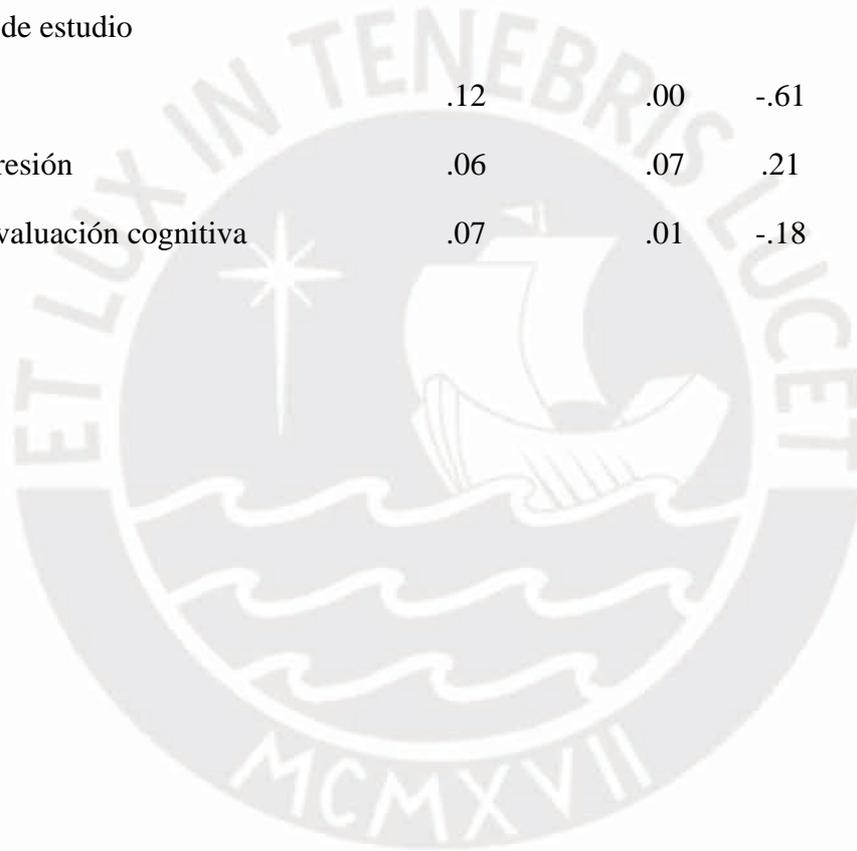
¿Desea participar de la investigación?

Si

No

Anexo C- Análisis de Normalidad*Pruebas de normalidad para las variables sociodemográficas y las variables de estudio*

Variable	Kolmogrov Smirnov	P	Asimetría	Curtosis
Variables sociodemográficas				
Horas de Trabajo	.08	.2	.3	-.09
Edad	.14	.00	.31	-.08
Meses en la relación	.18	.00	1.69	2.84
Variables de estudio				
RAS	.12	.00	-.61	.57
ERQP _Supresión	.06	.07	.21	-.54
ERQP _Reevaluación cognitiva	.07	.01	-.18	-.05



Anexo D- Comparación del ERQP según meses en la relación

Contraste de medias de las estrategias de regulación emocional según la duración de la relación

	Grupo 1		Grupo 2		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	(n=100)		(n=103)				
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
ERQP							
Supresión	3.58	1.52	3.2	1.32	1.89	.03*	0.26
Reevaluación cognitiva	4.15	1.21	4.15	1.22	-0.02	0.49	-0.00

Nota. *= $p < 0.05$, **= $p < .01$, unilateral

