



Universitat Ramon Llull

**VARIABLES PREDICTORAS DE LA CALIDAD EN LA RELACIÓN DE
PAREJA: RESILIENCIA DE PAREJA, AJUSTE DIÁDICO Y ESTILO DE
AFRONTAMIENTO DE LA ADVERSIDAD**

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna

Universitat Ramón Llull

Jaume Grané Morcillo

Tutora: Dra. Berta Aznar Martínez

Barcelona, Enero 2021

Resumen

El aumento de los divorcios y separaciones en el contexto pandémico actual ha puesto de manifiesto la importancia del afrontamiento de la adversidad y del estrés en la pareja. Existe una falta de acuerdo en la literatura científica respecto a la asociación entre resiliencia diádica, ajuste diádico y afrontamiento diádico. Por ello, en el presente estudio se ha analizado la relación entre éstos en una muestra de 116 jóvenes adultos de la comunidad autónoma de Cataluña, de edades comprendidas entre 18 y 45 años. Los resultados obtenidos demuestran una asociación significativa entre resiliencia diádica y ajuste diádico. Además, se demostró que el estilo de afrontamiento común se relaciona a nivel significativo con la resiliencia y el ajuste diádicos. En cuanto a las diferencias de sexo, las mujeres presentaron tasas más elevadas que los hombres en afrontamiento diádico y en resiliencia de la pareja. Estos resultados tienen implicaciones a dos niveles. A nivel clínico, en la importancia de la interrelación de estos constructos en la evaluación y la intervención psicoterapéutica en parejas y familias, con especial énfasis en la validación española de un instrumento para evaluar la resiliencia diádica. A nivel de investigación, para explicitar la necesidad de más estudios sobre estos tres conceptos relacionales, con el fin de comprender mejor el aumento de divorcios.

Palabras clave: parejas, resiliencia, ajuste diádico, afrontamiento, COVID-19.

Abstract

The increase in divorces and separations in the current pandemic context has highlighted the importance of coping with adversity and stress within the couple. For this reason, this study has analysed the relationship between dyadic resilience, dyadic adjustment and dyadic coping in a sample of 116 young adults in the Autonomous Community of Catalonia, aged between 18 and 45. The results obtained show a significant association between dyadic resilience and dyadic adjustment. Furthermore, it was shown that the common coping style is significantly related to dyadic resilience and adjustment. In terms of gender differences, women showed higher rates than men in dyadic coping and partner resilience. These results have implications at two levels. At a clinical level, in the importance of the interrelationship of these constructs in the assessment and psychotherapeutic intervention in couples and families, with special emphasis in the validation of a validated instrument in Spanish to assess dyadic resilience. At the research level, to make explicit the need for more studies on these three relational concepts, in order to better understand the increase in divorces.

Keywords: couples, resilience, dyadic adjustment, coping, COVID-19.

Índice

Introducción.....	4
La pareja: proceso y nueva entidad.....	4
Resiliencia y resiliencia diádica: concepto y particularidades en la pareja	6
Estilo de afrontamiento diádico: implicaciones en la adversidad.....	7
Ajuste diádico: concepto y factores implicados	9
Método.....	11
Participantes.....	11
Instrumentos de medida	11
Procedimiento	13
Análisis de datos	14
Resultados.....	14
Descriptivos de la muestra.....	14
Cálculo de ajuste a la normalidad de las variables	15
Comparación entre resiliencia de pareja y ajuste diádico.....	16
Comparación entre resiliencia de pareja y estilo de afrontamiento	17
Comparación entre ajuste diádico y estilo de afrontamiento	18
Diferencias de sexo en los estilos de afrontamiento	19
Diferencias de sexo en la resiliencia de pareja	21
Consistencia interna de la aplicación psicométrica	21
Discusión	22
Bibliografía.....	29

Introducción

En el contexto actual de incertidumbre y estrés, existen numerosos factores que pueden generar conflictos y dificultades en las relaciones de pareja. La adversidad puede ser una fuente de crecimiento de algunas parejas (Gabb & Fink, 2018) pero también puede ser el desencadenante de una ruptura, divorcio o separación. De hecho, el Instituto de Política Familiar (2015) planteó una relación de siete rupturas por cada diez matrimonios. Recientemente, el Consejo General del Poder Judicial (2020) alerta de un aumento del 16,6% de divorcios y separaciones respecto al 2019, por motivo de la pandemia covid-19. En el presente estudio se plantea que el resultado final del conflicto o adversidad surgirá de la gestión de la pareja, la cual podría estar relacionada con el estilo de afrontamiento de la pareja, el nivel de resiliencia de la pareja y el ajuste diádico.

La pareja: proceso y nueva entidad

El concepto de pareja ha sido ampliamente estudiado en las últimas décadas, desde Spanier (1976) y su definición de la díada como la relación primaria entre adultos que conviven juntos, hasta las numerosas investigaciones de los últimos años relacionadas con el maltrato y la calidad de pareja (Davins, Bartolomé, Salamero, & Pérez Testor, 2010; Medina, Castillo & Davins, 2006), el estilo de comunicación y su asociación con el estrés, la depresión o la satisfacción (Burlison & Denton, 2014; Gabriel, Beach & Bodenmann, 2010; Lederman, Bodenmann, Rudaz & Bradbury, 2010), e incluso el uso de tecnología y la satisfacción en la pareja (Roberts & David, 2016). En cuanto al proceso de formación de la pareja, Gottman y Gottman (2017) plantean tres fases fundamentales: el enamoramiento, la construcción de confianza y la construcción de compromiso y lealtad. Partiendo de la premisa Gestáltica, se podría pensar que una vez la relación está consolidada adquiere un status de nueva entidad que va más allá de la suma de las dos personas que la componen.

Skerret y Fergus (2015) comparten esta visión y refieren que tras el proceso de formación, cada miembro de la pareja se identifica con la relación, entendiéndola como una entidad separada de ellos como individuos. De una forma muy clara, los mismos autores denominan “we consciousness” o conciencia del nosotros a esta transacción de consciencia individual a la consciencia de relación, sin perder la individualidad.

Con el transcurso de los años de la relación, distintos factores interferirán en la calidad de la pareja o “marital quality” (MQ). Las investigaciones clásicas planteaban la estabilidad matrimonial como indicador de MQ (Spanier & Lewis, 1980), siendo la satisfacción el factor de mayor influencia en dicha estabilidad (Karney & Bradbury, 1995). Recientemente, Farooqi (2014) plantea que la calidad de la pareja consiste en una percepción que está relacionada con la sensación de bienestar, afecto, intimidad, cuidado mutuo, confianza y seguridad. Es decir, el autor defiende que la calidad genera sentimientos positivos en ambos miembros de la pareja. En la misma línea conceptual, Gottman y Gottman (2017) proponen el ratio de emociones positivas frente a negativas en situaciones estresantes como indicador de MQ. Además, en su investigación longitudinal cualitativa de varios grupos de pareja, Singer y Skerrett (2014) hallaron las siguientes dimensiones de la historia de la relación como claves para el trabajo psicoterapéutico: autoconocimiento y conciencia de relación, empatía y respeto, vulnerabilidad mutua, creación conjunta de significado, habilidades para apoyar la positividad relacional y la reintegración de la sabiduría relacional. Es decir, no existen parejas sin conflictos, sino parejas con capacidad reparadora para salir fortalecidos de la adversidad. De hecho, Sanford, Backer-Fulghum y Carson (2016) han hallado correlaciones entre la resiliencia de pareja y el grado de bienestar y calidad de vida percibidos en momentos de estrés. Es destacable que la resiliencia de pareja no estaba relacionada significativamente con la satisfacción de la pareja (Sanford, Backer-Fulghum & Carson, 2016).

Resiliencia y resiliencia diádica: concepto y particularidades en la pareja

El constructo resiliencia proviene de la física y se refiere a la capacidad de los cuerpos para volver a su forma original después de haber sufrido deformaciones que son producto de la fuerza aplicada. En Psicología hace referencia a la capacidad o proceso para sobreponerse y afrontar situaciones adversas (Braverman, 1999), mediante una adaptación positiva (Janssen, VanRegenmortel & Abma, 2011), superando la desesperanza y saliendo fortalecido (Luthar, Sawyer & Brown, 2006). En sus inicios, Wagnild y Young (1993) planteaban la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Para otros autores (Bonanno, 2004; Stanton, Revenson & Tennen, 2007), la resiliencia debe ser entendida como un proceso dinámico, no como resultado ni rasgo de personalidad estático. En definitiva, la resiliencia individual consiste en el proceso y/o resultado de superar la adversidad, sin que ésta afecte a un desarrollo exitoso (Becoña, 2006), mediante una adaptación positiva que permite obtener un aprendizaje e incluso un crecimiento posttraumático en un pequeño porcentaje poblacional, siguiendo una distribución normal (Seligman & Fowler, 2011). Sin embargo, la resiliencia de pareja debe ser entendida como un fenómeno distinto a la individual, con cualidades y procesos únicos (Skerret & Fergus, 2015). El concepto de resiliencia diádica nace del modelo tripartito de Lepore y Revenson (2006) en el que proponen tres definiciones de resiliencia frente al estrés y la adversidad: recuperación del estado anterior a la adversidad, resistencia por el mantenimiento del funcionamiento normal del sujeto durante la adversidad y reconfiguración o reconstrucción de la experiencia. Posteriormente, este constructo también ha sido conceptualizado como resiliencia relacional (Walsh, 2011) y empoderamiento relacional (Fishbane, 2011). Walsh (2011) identificó la reciprocidad empática y la creación de significado como tareas clave para desarrollar la resiliencia

relacional. Por su parte, Fishbane (2010) propuso la autorregulación (“power to”) y el compromiso (“power with”) como constituyentes del empoderamiento relacional.

Partiendo de las premisas de recuperación (Lepore & Revenson, 2006), empoderamiento (Fishbane, 2011), adaptación positiva (Janssen, VanRegenmortel & Abma, 2011; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000) y experiencia del éxito en la gestión de dificultades (Neff & Brody, 2011), cabría pensar que la resiliencia diádica estará relacionada con el estilo de afrontamiento de la pareja, junto con otras variables, tales como la comunicación, la satisfacción y la capacidad de mentalización.

Estilo de afrontamiento diádico: implicaciones en la adversidad

Los modelos teóricos actuales sobre la resiliencia de pareja provienen fundamentalmente de la conceptualización del afrontamiento diádico (Bodenmann, 2005), que hace alusión al funcionamiento de las parejas en situaciones de estrés. Bodenmann (2005) afirmó que los acontecimientos vitales estresantes provocan, en primer lugar, conductas de afrontamiento individuales, en segundo lugar, conductas de afrontamiento diádicas y, por último, conductas de búsqueda de apoyo. El mismo autor definió el afrontamiento diádico como la participación de ambos miembros de la pareja en la gestión de un estresor que afecta directa o indirectamente a ambos miembros. Además, Bodenmann (2005) planteó cuatro posibles respuestas al estrés o estilos de afrontamiento diádico, siendo los tres primeros estilos de afrontamiento positivos:

- 1) **Afrontamiento común:** conductas compartidas dirigidas a responder de un modo adaptativo a la situación estresante. Ambos miembros trabajan juntos simétricamente para gestionar la adversidad. Este tipo de afrontamiento implica respuesta empática (O’Brien, DeLongis, Pomaki, Puterman & Zwicker, 2009), comunicación (Heinrichs *et al.*, 2012) y compromiso en la relación (Badr & Taylor, 2008).

- 2) Afrontamiento de apoyo: conducta de apoyo centrada en el problema o en la emoción, consuelo, consejo o comprensión de un miembro de la pareja sobre el otro. Este tipo de afrontamiento también ha sido denominado como “adecuación percibida del apoyo de un compañero” (Dehle, Larsen y Landers, 2001). Por otro lado, Sanford, Backer-Fulghum y Carson (2016) proponen que si bien es cierto que el apoyo de la pareja puede ser un factor protector ante situaciones estresantes, dicho efecto de protección depende más de la dinámica que exista en sus interacciones que de la propia relación. De hecho, Revenson y DeLongis (2011) hallaron que el apoyo social no necesariamente es un factor protector, incluso puede conllevar un afrontamiento desadaptativo, fundamentalmente cuando dicho apoyo no es deseado por uno o ambos miembros de la pareja.
- 3) Afrontamiento delegado: delegación de tareas de un miembro sobre el otro al que considera más capaz o responsable para hacer frente al estímulo estresante. El resultado es que este miembro asume todas las responsabilidades para reducir el estrés de su pareja.
- 4) Afrontamiento negativo: conductas compartidas marcadas por la hostilidad, la ambivalencia y la superficialidad. En este sentido, este estilo podría implicar las cuatro actitudes diádicas negativas que Gottman y Gottman (2017) denominan como “los cuatro jinetes del apocalipsis”: crítica, defensividad, desprecio y bloqueo.

Posteriormente, Revenson, Kayser y Bodenmann (2005) identificaron que el afrontamiento diádico genera un marco que promueve la resiliencia y demostraron que el modo de afrontar de cada miembro interinfluye recíprocamente en el afrontamiento global de la pareja. En consonancia con esta idea, Skerret y Fergus (2015) plantearon que el afrontamiento de la pareja tiene un potencial diferente al afrontamiento individual de cada miembro de la pareja.

Sin embargo, investigando el peso del estrés parental en el estilo de afrontamiento y la resiliencia diádica, Aydogan y Ozbay (2018) demostraron la ausencia de relación entre el afrontamiento diádico respecto a la resiliencia relacional y al manejo del estrés. Asociaron estos resultados con la diferencia de afrontamiento individual entre los miembros de la pareja. Aún así, sí que encontraron diferencias de sexo significativas en el estilo de afrontamiento respecto a la resiliencia de la pareja, siendo significativo el estilo de apoyo en mujeres y el estilo común en hombres (Aydogan & Ozbay, 2018). Estos resultados ponen de manifiesto la clara falta de acuerdo en cuanto a la relación entre el afrontamiento diádico y la resiliencia diádica.

Ajuste diádico: concepto y factores implicados

El ajuste diádico fue definido por Spanier (1976) como el proceso que unifica a la pareja mediante distintos factores: consenso diádico o acuerdo en temas importantes en el funcionamiento de la pareja, cohesión diádica, satisfacción diádica, tensiones interpersonales y ansiedad personal, junto a las diferencias problemáticas en la pareja. Desde la conceptualización de Spanier (1976), numerosos estudios han investigado la relación entre el ajuste diádico y otros factores asociados. En primer lugar, Bodenmann, Ledermann y Bradbury (2007) encontraron que parejas con niveles inferiores de ajuste diádico presentaban déficits en los estilos de afrontamiento común, delegado y de apoyo. Por otro lado, Martins, Canavarro y Pereira (2020), estudiando el efecto del VIH en parejas con ambos miembros positivos, han demostrado la relación significativa entre el estilo de afrontamiento común y un mayor grado de cohesión y satisfacción de ajuste diádico. De modo inverso, también hallaron una relación inversa significativa entre el estilo de afrontamiento negativo y los factores diádicos de cohesión y satisfacción (Martins, Canavarro & Pereira, 2020). Sin embargo, no encontró asociación significativa entre el estilo de afrontamiento de apoyo y el ajuste diádico.

En términos de satisfacción, Zicavo y Vera (2011) corroboraron que el ajuste diádico incide positivamente en la satisfacción marital de las parejas. En cuanto a la resiliencia diádica, Zerach, y Magal (2017) estudiaron los efectos del embarazo con clínica ansiosa y postraumática, hallando relación entre la resiliencia de pareja y el ajuste diádico. Por último, Cáceres (2012) plantea la importancia de más investigaciones sobre el ajuste diádico para comprender las repercusiones del divorcio o la separación en el ámbito social, educativo, personal y clínico.

Tal y como se ha descrito en los distintos apartados, actualmente existe una falta de consenso en las investigaciones de estos tres constructos y una falta de estudios en la validación de instrumentos adecuados, concretamente para la evaluación de la resiliencia de pareja en español. Partiendo de este déficit en la literatura científica, el presente estudio tiene el objetivo de analizar y clarificar la relación entre la resiliencia de pareja, el estilo de afrontamiento diádico y el ajuste diádico, lo cual podrá aportar una nueva visión al abordaje terapéutico de la pareja. En síntesis, las hipótesis planteadas en esta investigación son las siguientes:

1. Existe una correlación directa y significativa entre resiliencia diádica y ajuste diádico.
2. Existe una correlación directa y significativa entre la resiliencia de pareja y el estilo de afrontamiento, siendo el afrontamiento común el estilo que presenta mayor intensidad de correlación respecto a la resiliencia de pareja.
3. Existe una correlación directa y significativa entre el ajuste diádico y el estilo de afrontamiento, siendo el estilo común el que muestra mayor intensidad de correlación respecto al ajuste diádico.
4. Existe una diferencia significativa de sexo respecto al estilo de afrontamiento, habiendo mayor prevalencia de afrontamiento común en mujeres que en hombres y mayor prevalencia de afrontamiento de apoyo en hombres que en mujeres.
5. Existe una diferencia significativa de sexo en cuanto a la resiliencia de pareja percibida, siendo las mujeres el grupo que muestra niveles superiores.

Método

Participantes

La muestra estuvo formada por 116 jóvenes adultos de la comunidad autónoma de Cataluña, de edades comprendidas entre 18 y 45 años ($M=25,53$; $DT=4,92$). La muestra está compuesta por 81 mujeres (69,8%) y 35 hombres (30,2%). La media de edad de las mujeres fue de 25,20 ($DT=4,75$) y la de los hombres de 26,29 ($DT=5,28$). A parte de la edad y el sexo, también se han recogido otros descriptivos de la muestra que se han considerado relevantes de estudio: nivel educativo, zona de residencia, tipo de pareja, tiempo de relación y estado actual de relación. Estos últimos están descritos en el apartado siguiente (ver Tabla 1).

Los criterios de inclusión fueron ser mayor de edad (18 años) y tener nacionalidad española. Por su parte, el criterio de exclusión también fue la edad, ya que no podían participar en el estudio sujetos con edades inferiores a 18 años ni superiores a 45 años, siguiendo la clasificación de Levinson *et al.* (1976) de la etapa de adulto joven (de 18 a 45 años).

Instrumentos de medida

Se utilizaron los siguientes cuestionarios para evaluar los constructos de estudio:

Cuestionario de variables sociodemográficas: se administró un cuestionario *ad hoc* para recoger los datos sociodemográficos de sexo, edad, nivel educativo, zona de residencia habitual, tipo de pareja (heterosexual, homosexual o bisexual), tiempo de relación y estado de relación (pareja no conviviente, pareja que convive, matrimonio que convive).

Couple Resilience Inventory (CRI) de Sanford, Backer-Fulghum & Carson (2016): autoinforme constituido por 14 ítems y una escala Likert de 6 valores sobre la ocurrencia de un suceso concreto ante la situación más estresante que haya vivido la pareja, siendo 1 “Definitivamente no sucedió” y 6 “Ciertamente sucedió y puedo pensar en dos o más ejemplos”. El contenido de los ítems hace referencia a distintas conductas de pareja, ya sea por parte de uno de los dos miembros, por parte de la pareja o bien por parte de ambos.

El CRI mide la resiliencia de la pareja mediante 5 factores esenciales: *Apoyo emocional*, *Afrontamiento activo*, *Comunicación*, *Intimidad* y *Conductas negativas*. El cuestionario fue desarrollado y validado mediante tres estudios de distintas muestras de personas casadas o en pareja. En el primer estudio fue cualitativo, realizando preguntas abiertas para identificar conductas resilientes en la pareja. En el segundo estudio, se formuló el cuestionario inicial mediante las 49 conductas identificadas en el primero, para administrarlo y poder analizar su estructura interna y criterios de bondad. Finalmente, en el tercer estudio se redujo el número de ítems a 14, seleccionando aquellos ítems que eran buenos indicadores de las dimensiones de resiliencia identificadas en el segundo estudio, con tal de maximizar la validez de contenido y la fiabilidad. El CRI dispone de una excelente consistencia interna, con una alfa de Cronbach de 0,93.

Dyadic Coping Inventory (DCI) de Bodenmann (2008): autoinforme formado por 37 ítems y una escala Likert de 5 puntos, en la cual 1 significa “Casi nunca” y 5 “Muy a menudo”. El DCI mide el estilo de afrontamiento diádico percibido (común, apoyo, delegado o negativo) en situaciones estresantes para uno o ambos miembros de la pareja, mediante las siguientes subescalas: *Estrés comunicado por uno mismo*, *Estrés comunicado por parte de la pareja*, *Afrontamiento de apoyo percibido*, *Afrontamiento delegado percibido*, *Afrontamiento negativo percibido*, *Afrontamiento de apoyo por parte de la pareja*, *Afrontamiento delegado por parte de la pareja*, *Afrontamiento negativo por parte de la pareja*, *Afrontamiento común* y *Evaluación global del afrontamiento diádico*. Evalúa tanto las acciones de un miembro de la pareja para reducir el estrés del otro miembro como el esfuerzo común de la pareja para superar fuentes estresantes externas. Además, también evalúa la comunicación del estrés y proporciona una evaluación de la calidad del afrontamiento diádico autopercibido. Es una versión breve del DCI original de 68 ítems (Bodenmann, 2000). Su consistencia interna es excelente ($\alpha = 0,92$) y fue validado adicionalmente en alemán ($\alpha = 0,91$), italiano ($\alpha = 0,90$) y francés ($\alpha = 0,90$) para evidenciar la fiabilidad de la escala. Además, se hallaron correlaciones entre el DCI con otras escalas de afrontamiento diádico y con el funcionamiento marital.

Escala de Ajuste Diádico (EAD-13) de Santos-Iglesias, Vallejo-Medina y Sierra (2009): cuestionario autoinforme compuesto por 13 ítems que evalúa el ajuste de la relación de la pareja. Es una versión abreviada del DAS (Spanier, 1976), validada a partir de la versión española de Borstein y Borstein (1988). Una particularidad compartida entre los tres cuestionarios es su escala de medida tipo Likert, la cual es variable en su naturaleza y en el número de valores en función del ítem. En la EAD-13, los 5 primeros ítems tienen una escala Likert de 6 valores que evalúa el nivel de acuerdo, siendo 1 “Siempre en desacuerdo” y 6 “Siempre de acuerdo”. Los ítems 6, 7 y 8 constan de una Likert de 6 elementos que evalúa la frecuencia, siendo 1 “Nunca” y 6 “Siempre”. El ítem 9 se evalúa mediante una escala Likert de frecuencia de 5 valores, siendo 1 “Nunca” y 5 “Todos los días”. El ítem 10 consta de una Likert de cantidad de 5 valores, siendo 1 “En ninguna” y 6 “En casi todas”. Los ítems 11 y 12 tienen una escala Likert de frecuencia de 6 valores, siendo 1 “Nunca” y 6 “Más a menudo que una vez al día”. Por último, el ítem 13 es un ítem de selección única con 6 opciones de respuesta sobre el futuro de la relación. En cuanto a sus criterios de bondad, la EAD-13 obtuvo una alfa de Cronbach de 0,81, la cual refleja una elevada consistencia interna. Sin embargo, este índice de fiabilidad es inferior al de versión validada al español de Borstein y Borstein (1988), con una alfa de 0,92; así como a la versión original de Spanier (1976), con una alfa de 0,96. En el análisis factorial, Santos-Iglesias, Vallejo-Medina y Sierra (2009) redujeron los factores originales de Spanier (1976), eliminando el factor *Expresión de afectos*, el cual había tenido problemas de fiabilidad en metanálisis (Graham, Liu & Jeziorski, 2006). De este modo, la EAD-13 evalúa el grado de ajuste de la pareja mediante tres factores: Consenso ($\alpha = 0,73$), Satisfacción ($\alpha = 0,70$) y Cohesión ($\alpha = 0,63$). Los resultados satisfactorios de esta versión abreviada le otorgan un poder de clasificación muy similar a la escala DAS (Santos-Iglesias, Vallejo-Medina & Sierra, 2009).

Procedimiento

Para la recogida de datos se realizó un muestreo no probabilístico accidental, ya que sólo la población joven adulta ha tenido oportunidad de participar y los cuestionarios se han recogido vía on-line, de modo que la muestra no ha sido elegida al azar, sino de

una forma accidental, a medida que se recibían las respuestas. Se integraron en un único cuestionario de *Google Forms* © los tres instrumentos de medida, incorporando las consignas previas planteadas por los autores de cada uno de ellos. Al inicio del cuestionario se informó de la finalidad académica e investigadora del estudio, así como de la confidencialidad de datos. Las personas que participaron en este estudio lo hicieron de forma totalmente voluntaria.

Análisis de datos

Por último, una vez se obtuvo la muestra necesaria para el estudio se procedió a su análisis a través del programa estadístico *SPSS Statistics 27* ©, y a la posterior interpretación de los resultados. Para la mayor facilidad y agilidad en el análisis de datos se realizaron agrupaciones en algunas variables sociodemográficas. En la variable *Nivel educativo* se agruparon las opciones de respuesta “Primaria, EGB” y “Secundaria, ESO, BUP” para reducir el número de grupos. Del mismo modo, en la variable *Tiempo de relación* se unificaron las categorías “Más de 10 años” y “Más de 15 años”, obteniendo un total de cinco grupos. Para el análisis estadístico, se realizó el cálculo del ajuste a la normalidad de las variables cuantitativas, para poder llevar a cabo pruebas paramétricas o no paramétricas en los posteriores análisis para la validación o refutación de las hipótesis de trabajo planteadas.

Resultados

Descriptivos de la muestra

En primer lugar, se analizaron los descriptivos de la muestra y las variables sociodemográficas, obteniendo las siguientes frecuencias y porcentajes (ver Tabla 1). Los descriptivos de sexo y edad se han explicitado en el apartado Participantes, de modo que a continuación se presentan las variables: nivel educativo, zona de residencia habitual, tipo de pareja, tipo de relación y estado de relación.

Tabla 1. *Estadísticos descriptivos de la muestra.*

Tipo de pareja	Frecuencia	Porcentaje
Heterosexual	104	89,7%
Homosexual	6	5,2%
Bisexual	6	5,2%
Total	116	100,0%

Tiempo de relación	Frecuencia	Porcentaje
< 1 año	17	14,7%
> 1 año	19	16,4%
> 2 años	41	35,3%
> 5 años	33	28,4%
> 10 años	6	5,2%
Total	116	100,0%

Estado de relación	Frecuencia	Porcentaje
Pareja no conviviente	65	56,0%
Pareja que convive	41	35,3%
Matrimonio que convive	10	8,6%
Total	116	100,0%

Los resultados obtenidos en los descriptivos (Tabla 1) muestran un 89,7% de heterosexuales, así como un 56% de parejas no convivientes en la muestra recogida. El tiempo de relación más prevalente ha sido 2-5 años de relación. En cuanto al nivel de estudios un 82,8% de la muestra tienen estudios superiores: 38,8% universitarios y 44% postgrado, máster o doctorado. La mayoría de la muestra reside en zonas urbanas (75%).

Cálculo de ajuste a la normalidad de las variables

Los resultados obtenidos de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov muestran que a excepción del afrontamiento global, todas las variables presentan niveles significativos, de modo que los datos obtenidos siguen una distribución no normal. Por ello, se eligieron las pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis para la comparación de medias, así como correlación de Spearman en la comparación entre variables cuantitativas.

Comparación entre resiliencia de pareja y ajuste diádico

La comparación de los niveles obtenidos en resiliencia de pareja y ajuste diádico se realizó mediante una correlación bivariada, eligiendo el estadístico r de Spearman, al tratarse de variables cuantitativas y no normales. También se correlacionaron con la resiliencia diádica los factores de ajuste diádico: satisfacción, consenso y cohesión.

Tabla 2. *Correlación de Spearman entre CRI, EAD-13 y factores diádicos.*

		Resiliencia de pareja (CRI)
Satisfacción	Correlación de Pearson	-0,561
	Sig. (bilateral)	0***
Consenso	Correlación de Pearson	0,364
	Sig. (bilateral)	0***
Cohesión	Correlación de Pearson	0,363
	Sig. (bilateral)	0***
Ajuste diádico (EAD-13)	Correlación de Pearson	0,194
	Sig. (bilateral)	0,037*

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

El coeficiente de Spearman (Tabla 2) resultó estadísticamente significativo, de modo que existe una correlación significativa y positiva entre la resiliencia de pareja y el ajuste diádico. Cabe destacar que la intensidad de esta correlación es muy baja ($r = 0,194$, $p = 0,037$, $p < 0,05$). En cuanto a los factores del ajuste diádico, existe una correlación significativa con la resiliencia de pareja en los tres casos. La satisfacción correlaciona negativamente con la resiliencia de pareja, con una intensidad media ($r = -0,561$, $p = 0$, $p < 0,001$). El consenso obtuvo una correlación significativa directa respecto a la resiliencia de pareja, con una intensidad baja ($r = 0,364$, $p = 0$, $p < 0,001$). Por último pero no menos importante, existe una correlación significativa directa entre la cohesión y la resiliencia de pareja, con una intensidad de correlación baja ($r = 0,363$, $p = 0$, $p < 0,001$). En síntesis, la resiliencia de pareja correlaciona a nivel significativo con el ajuste diádico, con una asociación positiva respecto al consenso y la cohesión, y una asociación negativa o inversa respecto a la satisfacción de pareja.

Comparación entre resiliencia de pareja y estilo de afrontamiento

Para analizar la asociación entre la resiliencia de pareja y el estilo de afrontamiento se realizó la correlación de Spearman, al tratarse de variables numéricas y no normales. Se analizaron los constructos principales de resiliencia de pareja y afrontamiento, así como los estilos de afrontamientos específicos.

Tabla 3. *Correlación de Spearman entre resiliencia de pareja y estilo de afrontamiento.*

		Resiliencia de pareja (CRI)
Afrontamiento de apoyo	Coeficiente de correlación	0,450
	Sig. (bilateral)	0***
Afrontamiento delegado	Coeficiente de correlación	0,265
	Sig. (bilateral)	0,004**
Afrontamiento negativo	Coeficiente de correlación	-0,351
	Sig. (bilateral)	0***
Afrontamiento común	Coeficiente de correlación	0,510
	Sig. (bilateral)	0***
Afrontamiento global (DCI)	Coeficiente de correlación	0,488
	Sig. (bilateral)	0***

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Como se puede observar en la tabla 3, los resultados obtenidos muestran una correlación positiva y significativa entre la resiliencia de pareja y el estilo de afrontamiento, con una intensidad de correlación media ($r = 0,488$, $p = 0$, $p < 0,001$). Concretamente, los estilos de afrontamiento de apoyo ($r = 0,450$, $p = 0$, $p < 0,001$) y común ($r = 0,510$, $p = 0$, $p < 0,001$) son los que mayor intensidad de correlación presentan respecto a la resiliencia de pareja. El estilo de afrontamiento delegado también correlaciona positivamente y a nivel significativo con la resiliencia, aunque con menor grado de significación que el de apoyo y común; así como con una intensidad de correlación baja ($r = 0,265$, $p = 0,004$, $p < 0,05$). Por otro lado, el afrontamiento negativo ha presentado una correlación negativa y estadísticamente significativa respecto a la resiliencia de pareja, con una intensidad baja ($r = -0,351$, $p = 0$, $p < 0,001$).

Comparación entre ajuste diádico y estilo de afrontamiento

Para comparar el ajuste diádico y el estilo de afrontamiento, se realizó la correlación de Spearman, al tratarse de dos variables cuantitativas y no normales.

Tabla 4. *Correlaciones entre ajuste diádico y estilo de afrontamiento.*

		Satisfacción	Consenso	Cohesión	Ajuste diádico (EAD-13)
Afrontamiento de apoyo	Coeficiente r	-0,341	0,428	0,177	0,239
	Sig. (bilateral)	0***	0***	0,057	0,010**
Afrontamiento delegado	Coeficiente r	-0,256	0,191	0,177	0,117
	Sig. (bilateral)	0,006**	0,039*	0,058	0,213
Afrontamiento negativo	Coeficiente r	-0,312	-0,318	-0,168	-0,334
	Sig. (bilateral)	0***	0***	0,072	0***
Afrontamiento común	Coeficiente r	-0,368	0,451	0,401	0,455
	Sig. (bilateral)	0***	0***	0***	0***
Afrontamiento (DCI)	Coeficiente r	-0,417	0,402	0,278	0,438
	Sig. (bilateral)	0***	0***	0,003**	0,010**

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Los resultados obtenidos (Tabla 4) muestran una correlación positiva y significativa entre el ajuste diádico y el afrontamiento diádico, con una intensidad media ($r = 0,438$, $p = 0,010$, $p < 0,01$). Concretamente, el estilo de afrontamiento de apoyo correlaciona a nivel significativo con el ajuste diádico, aunque con menor grado de significación que el estilo común y con una intensidad de correlación baja ($r = 0,239$, $p = 0,010$, $p < 0,01$). Por otro lado, el afrontamiento negativo ha presentado una correlación negativa y significativa respecto al ajuste diádico, con una intensidad baja ($r = -0,334$, $p = 0$, $p < 0,001$). El afrontamiento común ($r = 0,455$, $p = 0$, $p < 0,001$) es el estilo que mayor intensidad de correlación presenta respecto al ajuste diádico. En cuanto a los factores de ajuste diádico, la satisfacción correlaciona negativamente a nivel significativo con el afrontamiento diádico ($r = -0,417$, $p = 0$, $p < 0,001$). Específicamente, existe una correlación inversa y significativa entre la satisfacción y el estilo de afrontamiento de apoyo ($r = -0,341$, $p = 0$, $p < 0,001$). El estilo delegado correlaciona también de modo inverso y significativo con la satisfacción ($r = -0,256$, $p = 0,006$, $p < 0,01$). Además, existe

una correlación inversa y significativa entre la satisfacción y el estilo de afrontamiento negativo ($r = -0,312$, $p = 0$, $p < 0,001$). También el estilo de afrontamiento común ha presentado una correlación negativa y significativa respecto a la satisfacción diádica, siendo el estilo de mayor intensidad de correlación obtenida ($r = -0,368$, $p = 0$, $p < 0,001$). En cuanto al consenso, los resultados obtenidos muestran una correlación positiva y significativa respecto al afrontamiento diádico ($r = 0,402$, $p = 0$, $p < 0,001$). Concretamente, el estilo de afrontamiento de apoyo correlaciona de modo significativo y positivo con el consenso diádico ($r = 0,428$, $p = 0$, $p < 0,001$). El estilo de afrontamiento delegado muestra una correlación significativa y positiva respecto al consenso ($r = 0,191$, $p = 0,039$, $p < 0,05$), siendo el estilo que menor intensidad de correlación y significación ha presentado. El estilo de afrontamiento negativo ha presentado una correlación inversa y significativa respecto al consenso ($r = -0,318$, $p = 0$, $p < 0,001$). Además, el estilo de afrontamiento común ha sido el que mayor intensidad de correlación positiva ha presentado respecto al consenso, a nivel significativo ($r = 0,451$, $p = 0$, $p < 0,001$). En referencia a la cohesión, ha presentado una correlación directa y significativa respecto al afrontamiento diádico ($r = 0,278$, $p = 0,003$, $p < 0,01$), siendo el factor diádico que menor correlación y significación ha presentado en relación al afrontamiento diádico. Específicamente, se ha obtenido una correlación directa y significativa entre el estilo de afrontamiento común y el consenso ($r = 0,401$, $p = 0$, $p < 0,001$).

Diferencias de sexo en los estilos de afrontamiento

Para estudiar si existen diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto al estilo de afrontamiento, se utilizó el estadístico U de Mann-Whitney para comparar las puntuaciones medias de ambos grupos.

Tabla 5. Estadístico de contraste U de Mann-Whitney en estilo de afrontamiento.

	Apoyo	Delegado	Negativo	Común
U de Mann-Whitney	831,500	1190,000	713,500	1023,500
Sig. asin. (bilateral)	0***	0,160	0***	0,017*

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Tabla 6. Rangos promedios del estilo de afrontamiento según sexo.

	Sexo	Rango promedio	Suma de rangos
Afrontamiento de apoyo	Hombre	41,76	1461,50
	Mujer	65,73	5324,50
Afrontamiento delegado	Hombre	52,00	1820,00
	Mujer	61,31	4966,00
Afrontamiento negativo	Hombre	38,39	1343,50
	Mujer	67,19	5442,50
Afrontamiento común	Hombre	47,24	1653,50
	Mujer	63,36	5132,50
Afrontamiento global (DCI)	Hombre	41,66	1458,00
	Mujer	65,78	5328,00

En la tabla 5 se puede constatar que los resultados obtenidos en el estadístico de contraste muestran la existencia de diferencias significativas en todas las variables analizadas, excepto en el afrontamiento delegado ($U = 1190,0$, $p = 0,160$, $p > 0,05$). La tabla 6 muestra la comparación de los rangos promedios por sexo. En primer lugar, existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres en cuanto al afrontamiento global ($U = 828,0$, $p = 0$, $p < 0,001$), siendo las mujeres el grupo que presenta un rango promedio superior (Tabla 5). En cuanto a los estilos específicos, el afrontamiento de apoyo ha resultado significativo ($U = 831,5$, $p = 0$, $p < 0,001$), siendo superior en el grupo femenino que en el masculino. El afrontamiento negativo también ha resultado estadísticamente significativo ($U = 713,5$, $p = 0$, $p < 0,001$), siendo también el grupo de mujeres el que ha presentado un rango promedio superior de afrontamiento negativo. De igual modo, en el afrontamiento común también se ha obtenido una diferencia de sexo significativa ($U = 1023,5$, $p = 0,017$, $p < 0,01$), siendo también el grupo femenino el que muestra niveles superiores de afrontamiento común. En síntesis, las mujeres presentan mayor prevalencia que los hombres en los estilos de afrontamiento de apoyo, común y negativo, siendo este último en el que se ha obtenido el mayor diferencial de rangos promedios (Tabla 6). No se obtuvieron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el estilo de afrontamiento delegado.

Diferencias de sexo en la resiliencia de pareja

Para estudiar si existen diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la resiliencia de pareja, se utilizó el estadístico U de Mann-Whitney para comparar las puntuaciones medias de ambos grupos.

Tabla 7. *Estadístico de contraste U de Mann-Whitney en resiliencia de pareja.*

Resiliencia de pareja (CRI)	
U de Mann-Whitney	1078,000
Sig. asin. (bilateral)	0,041*

***p < 0,001; **p < 0,01; *p < 0,05

Tabla 8. *Rangos promedios de la resiliencia de pareja según sexo.*

	Sexo	Rango promedio	Suma de rangos
Resiliencia de pareja (CRI)	Hombre	48,80	1708,00
	Mujer	62,69	5078,00

Los resultados obtenidos (Tabla 7) muestran la existencia de diferencias significativas de sexo en cuanto a la resiliencia de pareja ($U = 1078$, $p = 0,041$, $p < 0,05$). Como se puede observar en la tabla 8, los rangos promedios obtenidos muestran niveles superiores de resiliencia de pareja percibida en mujeres.

Consistencia interna de la aplicación psicométrica

Por último, se analizó el nivel de fiabilidad de las tres pruebas psicométricas empleadas, para determinar la consistencia interna de los ítems de cada una. Se concluye en que la aplicación conjunta de las tres pruebas fue fiable, ya que se obtuvieron valores de alfa de Cronbach cercanos a 0,8 en los tres autoinformes: Inventario de afrontamiento diádico (DCI, $\alpha = 0,937$), Inventario de Resiliencia de pareja (CRI, $\alpha = 0,855$) y la Escala de Ajuste diádico (EAD-13, $\alpha = 0,749$). En el caso del DCI y del CRI, los valores obtenidos son iguales o superiores a los hallados por los autores de los respectivos instrumentos de medida. El valor del alfa de Cronbach del DCI podría mejorar si se eliminaran algunos de los siguientes ítems: 2, 17, 18 y 23. En cuanto CRI, el valor α podría mejorar si se eliminaran los ítems 11 (“Uno de los dos fue agresivo verbal o físicamente”) y 13 (“Uno de los dos fue crítico, hostil o culpó al otro”), obteniendo $\alpha =$

0,859 y $\alpha = 0,862$, respectivamente. Por último, la fiabilidad de la EAD-13 podría mejorar si se eliminaran los ítems 6 (“¿Con qué frecuencia han pensado en la separación?”) y 7 (“¿Lamenta haberse casado, vivir juntos o ser su pareja?”), obteniendo unos valores de $\alpha = 0,908$ y $\alpha = 0,843$, respectivamente.

En síntesis, la recogida de datos del presente estudio es fiable, de modo que tanto los resultados obtenidos en el análisis psicométrico como las conclusiones que se plantearan acto seguido en la discusión tienen fundamentación estadística y la investigación es replicable.

Discusión

En el presente estudio se ha realizado una comparación multivariable entre la resiliencia de pareja, el ajuste diádico y el estilo de afrontamiento diádico, obteniendo asociaciones significativas entre los tres constructos.

HIPÓTESIS 1: Existe una correlación directa y significativa entre la resiliencia diádica y el ajuste diádico.

En primer lugar, los resultados obtenidos muestran una conexión significativa entre la resiliencia de pareja y el ajuste diádico, lo cual valida la primera hipótesis de estudio. Este hallazgo coincide con la investigación de Zerach y Magal (2017) de la asociación entre el ajuste diádico y la resiliencia de pareja, respecto a la ansiedad y estrés postraumático ante el embarazo. En cuanto a los factores de ajuste diádico, la resiliencia de pareja correlacionó positivamente con la cohesión y el consenso y negativamente respecto a la satisfacción. Esta sorprendente relación inversa entre la satisfacción diádica y la resiliencia de pareja contradice los resultados obtenidos por Sanford, Backer-Fulghum y Carson (2016), quienes no hallaron asociación significativa. De modo hipotético, se podría plantear que los participantes de este estudio entienden la resiliencia como un aspecto insatisfactorio de la relación, comprendiendo los conflictos como crisis que generan malestar en lugar de adversidades a afrontar que permitan mayor bienestar en la pareja. Esta sería una forma de poder entender la relación inversa entre satisfacción

y resiliencia inesperadamente obtenida. Este supuesto muestral podría entenderse como aceptable, sobre todo si partimos de la base que la resiliencia debería estar asociada positivamente con la calidad y el bienestar de pareja (Sanford, Backer-Fulghum & Carson, 2016). A nuestro entender, esta asociación inversa entre satisfacción y resiliencia de pareja podría ser explicada por una falta de equilibrio entre el ajuste diádico y la resiliencia diádica en la relación. Es decir, por grandes que sean las habilidades resilientes de la pareja, un déficit en ajuste diádico podría explicar la insatisfacción en uno o ambos miembros de la pareja. De hecho, la satisfacción es un factor del ajuste diádico, pero no de la resiliencia de pareja (apoyo emocional, afrontamiento activo, comunicación, intimidad y conducta negativas). De este modo, podemos ver que la relación entre resiliencia de pareja y ajuste diádico no es sólo estadística sino también conceptual.

HIPÓTESIS 2: Existe una correlación directa y significativa entre la resiliencia de pareja y el estilo de afrontamiento, siendo el afrontamiento común el estilo que presenta mayor intensidad de correlación respecto a la resiliencia de pareja.

Se obtuvo una relación significativa entre la resiliencia diádica y el afrontamiento diádico, siendo el estilo de afrontamiento común el que mayor asociación presentó respecto a la resiliencia diádica, seguido del estilo de apoyo. Estos resultados validan la segunda hipótesis de estudio y corroboran el estudio de Revenson, Kayser y Bodenmann (2005). Por otro lado, contradicen la investigación de Aydogan y Ozbay (2018), quienes hallaron ausencia de relación entre afrontamiento diádico y resiliencia relacional. El razonamiento conceptual de estos hallazgos podría tener su base en la comunicación asertiva en la pareja, teniendo en cuenta que la comunicación es un factor de la resiliencia de pareja (Sanford, Backer-Fulghum & Carson, 2016). De este modo, el afrontamiento común y la resiliencia de pareja tienen la comunalidad de la comunicación efectiva y asertiva, siguiendo los supuestos de respuesta empática (O'Brien *et al.*, 2009) y comunicación (Heinrichs *et al.*, 2012) en cuanto al estilo de afrontamiento común. Por otro lado, teniendo en cuenta que la resiliencia de pareja se suele dar en situaciones de conflicto o estrés, es lógico pensar que las estrategias de afrontamiento de la pareja

interferirán en la calidad marital, si disminuye la calidad de la comunicación en la díada. De hecho, partiendo del supuesto que el estrés disminuye las emociones positivas de la pareja (Rusu, Hilpert, Falconier & Bodenmann, 2017) junto a la premisa de la relación entre las emociones positivas y la calidad marital en situaciones de estrés (Gottman & Gottman, 2017), sería esperable que el afrontamiento común de la pareja contrarreste el efecto negativo del estrés en los afectos y la estabilidad emocional. Es decir, las parejas que afronten de manera conjunta, experimentarán mayor ratio de emociones positivas, lo cual aumentará las posibilidades de resignificar la situación de estrés. Otra variable que consideramos una comunalidad entre la resiliencia diádica y el estilo de afrontamiento común es el compromiso. De hecho, el compromiso es un indicador de afrontamiento común (Badr & Taylor, 2008) y también un constructo constituyente del “empoderamiento relacional” (Fishbane, 2010) o resiliencia de pareja. Es decir, parece ser que el compromiso podría ser el elemento clave que permite la adaptación positiva, a través de la resiliencia y el afrontamiento común, superando la adversidad diádicamente.

HIPÓTESIS 3: Existe una correlación directa y significativa entre el ajuste diádico y el estilo de afrontamiento, siendo el estilo común el que muestra mayor intensidad de correlación respecto al ajuste diádico.

Del mismo modo, como era esperable, se han obtenido diferencias en los estilos de afrontamiento diádico respecto al ajuste diádico, siendo también el estilo de afrontamiento común el más significativo, seguido del estilo de apoyo. Es destacable que la satisfacción diádica correlacionó negativamente con el afrontamiento diádico, mientras que el consenso y la cohesión correlacionaron positivamente. Estos resultados validan la tercera hipótesis planteada y coinciden con los resultados obtenidos por Bodenmann, Ledermann y Bradbury (2007), quienes hallaron déficits en los estilos de afrontamiento común, delegado y de apoyo en parejas con bajo ajuste diádico. Además, concuerda con la investigación de Alves, Fonseca, Canavarro y Pereira (2018), en la cual demostraron una asociación entre el afrontamiento común y el ajuste diádico, estudiando el peso de la clínica depresiva en la mujer en parejas heterosexuales. También corroboran los

resultados obtenidos por Chaves, Canavarro y Moura-Ramos (2019) en su estudio sobre el impacto de la infertilidad en el ajuste diádico y el afrontamiento de la pareja. Por último, la relación hallada entre ajuste diádico y el estilo de apoyo, contradice los resultados de Martins, Canavarro y Pereira (2020), aunque sí que existe acuerdo en la correlación inversa entre afrontamiento negativo y satisfacción obtenida. Esta tercera hipótesis completa el círculo de asociaciones entre los tres constructos de pareja de este estudio: resiliencia, ajuste y afrontamiento. Llegados a este punto, cabe destacar que tanto la resiliencia como el ajuste diádico se pueden vincular al afrontamiento común, lo cual valida las hipótesis principales de este estudio.

HIPÓTESIS 4: Existe una diferencia significativa de sexo respecto al estilo de afrontamiento, habiendo mayor prevalencia de afrontamiento común en mujeres que en hombres y mayor prevalencia de afrontamiento de apoyo en hombres que en mujeres.

En cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, se ha obtenido una diferencia significativa respecto al estilo de afrontamiento, mostrando el grupo femenino mayor prevalencia de afrontamiento en los estilos de apoyo, común y negativo. Solamente en el estilo delegado no se obtuvieron diferencias significativas de sexo. Los resultados obtenidos refutan la cuarta hipótesis de estudio, al no existir una prevalencia diferenciada de estilo de afrontamiento entre sexos. Estos hallazgos no concuerdan con el estudio de Aydogan y Ozgay (2018), quienes demostraron mayor tendencia al estilo de apoyo en mujeres y al estilo común en hombres.

HIPÓTESIS 5. Existe una diferencia significativa de sexo en cuanto a la resiliencia de pareja percibida, siendo las mujeres el grupo que muestra niveles superiores.

En referencia a la resiliencia de pareja, las mujeres perciben mayor resiliencia de pareja que los hombres a nivel estadísticamente significativo. Los resultados obtenidos validan la quinta hipótesis planteada y contradicen los hallazgos de la literatura científica anterior, la cual plantea que el sexo no está relacionado con la resiliencia individual (Lundman *et al.*, 2007; Rodríguez *et al.*, 2009; Saavedra & Villalta, 2008:). Sin embargo,

estos resultados podrían relacionarse con los hallazgos de Walsh (2011) de la existencia de mayor porcentaje en mujeres que en hombres en la superación de la adversidad. Cabe destacar que no existen estudios previos concluyentes sobre diferencias de sexo en la resiliencia de pareja. En cuanto a esta diferencia de sexo obtenida, se podría relacionar con el supuesto de Neff y Brody (2011), quienes vinculan la resiliencia de pareja con la experiencia de éxito en la gestión de dificultades. Quizás la mayor percepción de éxito en afrontar adversidades en las mujeres podría explicar dicha diferencia obtenida. Es decir, la percepción de éxito facilitaría la gestión resiliente dentro de una relación.

En síntesis, este estudio ha demostrado tanto a nivel estadístico como conceptual la relación entre la resiliencia diádica, ajuste diádico y el afrontamiento diádico, profesándolos como variables predictoras de la calidad y el bienestar en la pareja. Es decir, resiliencia, ajuste y afrontamiento serían los pilares básicos y necesarios para potenciar la calidad marital y la satisfacción percibidas por la pareja. Si uno falla, puede aparecer insatisfacción, lo cual explicaría los resultados obtenidos al respecto.

Una vez comprobadas las hipótesis de estudio y sus implicaciones teóricas, consideramos de vital relevancia comentar las repercusiones en la práctica clínica y en el ámbito de la investigación. En primer lugar, en el abordaje psicoterapéutico de la pareja se debería tener presente esta triple asociación. De esta manera, el ajuste diádico puede ser un indicador de dificultades en los estilos de afrontamiento y la resiliencia de la pareja, de modo que puede ser muy útil establecer como objetivo terapéutico la psicoeducación en estrategias de afrontamiento común así como el descubrimiento de recursos para fomentar la resiliencia diádica. Del mismo modo, el afrontamiento común puede entenderse como un indicador de resiliencia y ajuste diádico, de manera que puede ser relevante evaluar clínicamente el estilo de afrontamiento de la pareja en las primeras fases de exploración. A nivel pragmático, proponemos que los estilos de afrontamiento no son excluyentes, sino que es probable que todas las parejas puedan tener conductas de comunalidad, apoyo, delegación y hostilidad ante situaciones estresantes. A nuestro parecer, se trataría más de una tendencia a un determinado estilo de afrontamiento que de

un funcionamiento rígido exclusivo. Esta tendencia diádica de afrontamiento podría ser modulada por el grado de ajuste y resiliencia en la díada. Además, planteamos que el afrontamiento común se puede entender como una expresión de reciprocidad relacional y equilibrio en el ajuste diádico, siendo los estilos restantes (apoyo, delegado y negativo) un déficit de reciprocidad en la dinámica de pareja, es decir, una falta de simetría y ajuste diádico. Este planteamiento podría ser clínicamente significativo. Del mismo modo, la resiliencia de la pareja debe ser entendida como recurso de afrontamiento y predictor del ajuste diádico, de manera que también sería relevante evaluar y potenciar dichas capacidades en la relación, siempre entendiendo la resiliencia diádica como una entidad única y diferente a la individual. De hecho, planteamos que la resiliencia de la pareja podría utilizarse tanto para la exploración como para el establecimiento de objetivos de intervención. Un instrumento validado al español también sería clave para evaluar la evolución o mejora a lo largo del tratamiento psicoterapéutico. En síntesis, los tres constructos de este estudio son factores protectores interrelacionados que se deben evaluar y trabajar en psicoterapia con parejas y familias.

Por lo tanto, habiendo demostrado que la resiliencia de pareja y el ajuste diádico permiten un afrontamiento de la adversidad más adaptativo, los resultados de esta investigación tienen implicaciones en la evaluación, intervención y prevención de problemas de salud mental, así como en relación al papel fundamental de la familia en la promoción de estas habilidades relacionales, para que la sabiduría relacional pueda transmitirse de generación en generación. Por último, se ha constatado que cuando las parejas hacen frente de manera congruente (usando estrategias de afrontamiento similares o complementarias), aumenta el ajuste diádico y la resiliencia diádica. Al mismo tiempo, mayor ajuste diádico y resiliencia son factores facilitadores de dicho afrontamiento complementario. De este modo, los resultados de este estudio permiten concluir que existe una interrelación entre los tres conceptos. No son inamovibles, sino que se retroalimentan y modulan mutuamente en un círculo interinfluyente, al igual que sucede entre los miembros de una pareja y de una familia. Resiliencia diádica, ajuste diádico y

afrontamiento diádico deben ser comprendidos como un continuo, un proceso único y distinto en cada relación de pareja, que permite fortalecer el vínculo mediante la reconfiguración y la adaptación positiva a la experiencia adversa. En síntesis, la adversidad como una oportunidad para fortalecer la pareja.

En cuanto a las limitaciones del estudio, cabe destacar que la muestra obtenida no tiene el tamaño suficiente para representar a toda la población joven-adulta catalana. En la muestra recogida existe un desequilibrio entre hombres y mujeres. Tampoco se obtuvo una muestra suficientemente amplia representativa de la diversidad sexual lo cual no permitió analizar posibles diferencias en las variables y constructos analizados entre heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad. Además, la administración se ha realizado a miembros de pareja individuales y no a parejas completas, lo cual ha imposibilitado realizar comparaciones por pares diádicos. Por último, la administración fue *online*, de modo que no pudieron controlarse las variables ambientales. Estas limitaciones impiden extrapolar los resultados obtenidos a la población joven adulta.

Por ello, de cara a futuras investigaciones se podría replicar este estudio en una muestra con mayor tamaño, con grupos equilibrados en género y en las distintas orientaciones sexuales, así como evaluando a ambos miembros de la pareja. Además, sería interesante añadir nuevas variables a comparar, como la capacidad de mentalización, el compromiso, el estilo de comunicación de cada miembro, la reciprocidad, la capacidad de humor y autocrítica de la propia relación, así como la calidad marital (MQ). Todas estas variables podrían contribuir también al crecimiento del concepto de la pareja. Además, en otra investigación se podría analizar longitudinalmente la existencia de un patrón intergeneracional de la resiliencia, ajuste y afrontamiento diádicos. Por último, teniendo en cuenta tanto el aumento de divorcios y separaciones a raíz de la pandemia actual, así como entendiendo que justamente el covid-19 ha puesto de manifiesto el inexorable peso de la incertidumbre y la necesidad de afrontamiento ante la adversidad, sería muy positivo analizar con una muestra clínica y emparejada la relación entre las tres variables del presente estudio, evaluando el nivel de clínica ansiosa y depresiva.

Bibliografía

- Alves, S., Fonseca, A., Canavarro, M. C., & Pereira, M. (2018). Dyadic coping and dyadic adjustment in couples with women with high depressive symptoms during pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 36*(5), 504-518. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1490496>
- Aydogan, D., & Ozbay, Y. (2018). Mediation role of dyadic coping on parenting stress and relational resilience in couples. *Marriage & Family Review, 54*(2), 128-147. <https://doi.org/10.1080/01494929.2017.1302900>
- Badr, H., & Taylor, C. L. C. (2008). Effects of relationship maintenance on psychological distress and dyadic adjustment among couples coping with lung cancer. *Health Psychology, 27*(5), 616–627. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.616>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 11*(3), 125-146. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-50). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T.N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships, 14*(4), 551-569. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00171.x>
- Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar-und Familienpsychologie* (2.^a ed.) Bern: Hogrefe.
- Bornstein, P.H. & Bornstein, M.T. (1988). *Terapia de pareja. Enfoque conductual-sistémico*. Madrid: Pirámide.

- Braverman, M.T. (1999). Research on resilience and its implications for tobacco prevention. *Nicotine & Tobacco Research, 1*, 67-72. <https://doi.org/10.1080/14622299050011621>
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (2014). The association between spousal initiator tendency and partner marital satisfaction: Some moderating effects of supportive communication values. *The American Journal of Family Therapy, 42*(2), 141-152. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.754244>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chaves, C., Canavarro, M. C., & Moura-Ramos, M. (2019). The role of dyadic coping on the marital and emotional adjustment of couples with infertility. *Family process, 58*(2), 509-523. <https://doi.org/10.1111/famp.12364>
- Consejo General del Poder Judicial. (2020, 27 de noviembre). Las demandas de separación y divorcio aumentan un 16,6 por ciento en el tercer trimestre de 2020 tras la paralización de los procesos por el COVID-19. [Comunicado de prensa]. <http://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Temas/Estadistica-Judicial/Estudios-e-Infornes/Demandas-presentadas-de-nulidades--separaciones-y-divorcios/>
- Davins, M., Bartolomé, D., Salamero, M., & Pérez Testor, C. (2010). Mujeres maltratadas y calidad de la relación de pareja. *Aloma, 27*. <http://hdl.handle.net/2072/227789>
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy, 29*(4), 307-324. <https://doi.org/10.1080/01926180126500>
- Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research, 5*. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.2>
- Fishbane, M. D. (2011). Facilitating relational empowerment in couple therapy. *Family process, 50*(3), 337-352. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01364.x>

- Gabriel, B., Beach, S. R., & Bodenmann, G. (2010). Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. *Behavior Therapy, 41*(3), 306-316. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.09.001>
- Graham, J.M., Liu, Y.J. & Jeziorski, J.L. (2006). The Dyadic Adjustment Scale: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family, 68*(3), 701-717. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00284.x>
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review, 9*(1), 7-26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Heinrichs, N., Zimmermann, T., Huber, B., Herschbach, P., Russell, D. W., & Baucom, D. H. (2012). Cancer distress reduction with a couple-based skills training: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine, 43*(2), 239-252. <https://doi.org/10.1007/s12160-011-9314-9>
- Instituto de Política Familiar. (2015, 03 de noviembre). Nupcialidad y Ruptura en España 2015. [Comunicado de prensa]. <http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Descargar/Nota/45>
- Janssen, R., VanRegenmortel, T., & Abma, T. (2011). Identifying sources of strength: Resilience from the perspective of older people receiving long-term community care. *European Journal of Aging, 8*(3), 145-156. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0190-8>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin, 118* (1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations, 59*(2), 195-206. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00595.x>
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.),

Handbook of posttraumatic growth: Research & practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Levinson, D. J., Darrow, C. M., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1976). Periods in the adult development of men: Ages 18 to 45. *The Counseling Psychologist*, 6(1), 21-25. <https://doi.org/10.1177/001100007600600105>
- Lundman, B., Strandberg, G., Eiseimman, M., Gustafson, Y. y Brulin, C. (2007). Psychometric Properties of the Version of de Resilience Scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 21(2), 229-237. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00461.x>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A. & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present and future research. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 105-115. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.009>
- Martins, A., Canavarro, M. C., & Pereira, M. (2020). The relationship between dyadic coping and dyadic adjustment among HIV-serodiscordant couples. *AIDS care*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/09540121.2020.1781760>
- Medina, P., Castillo, J. A., & Davins, M. (2006). La calidad de la relación de pareja: aportaciones de la investigación. En C. Pérez-Testor (comp.), *Parejas en conflicto* (pp. 31-60). Barcelona: Paidós.
- Neff, K., & Brody, J. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067. <https://doi.org/10.1037/a0023809>
- O'Brien, T. B., DeLongis, A., Pomaki, G., Puterman, E., & Zwicker, A. (2009). Couples coping with stress: The role of empathic responding. *European Psychologist*, 14(1), 18-28. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.18>

- Revenson, T. A., & DeLongis, A. (2011). Couples coping with chronic illness. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 101-123). New York: Oxford University Press.
- Revenson, T. A., Kayser, K. E., & Bodenmann, G. E. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, *54*, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rodríguez, M., Pereyra, M., Gil, E. Jofre, M. De Bortoli, M. y Labiano, L. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia Versión Argentina. Laboratorio de evaluación Psicológica y Educativa. *Evaluar*, *9*(1), 72-82. <http://dx.doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.465>
- Rusu, P. P., Hilpert, P., Falconier, M., & Bodenmann, G. (2017). Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions. *Stress and Health*, *34*(2), 320-330. <https://doi.org/10.1002/smi.2794>
- Saavedra, E. & Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes: un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, *14*(14), 32-40. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272008000100005
- Sanford, K., Backer-Fulghum, L. M., & Carson, C. (2016). Couple Resilience Inventory: Two dimensions of naturally occurring relationship behavior during stressful life events. *Psychological Assessment*, *28*(10), 1243-1254. <https://doi.org/10.1037/pas0000256>
- Santos-Iglesias, P., Vallejo-Medina, P., & Sierra, J. C. (2009). Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *9*(3), 501-517.

- Seligman, M., & Fowler, R. (2011). Comprehensive soldier fitness and the future of psychology. *American Psychologist*, 66(1), 82-86. <https://doi.org/10.1037/a002189>
- Singer, J. A., & Skerrett, K. (2014). *Positive couples therapy: Using 'we-stories to enhance resilience*. New York: Routledge Press.
- Skerrett, K. (2013). Resilient relationships: Cultivating the healing potential of couple stories. In J. Jordan & J. Carlson (Eds.), *Creating connection: A relational-cultural approach with couples* (pp. 45-60). New York: Routledge.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of the Marriage and the Family*, 825-839. <https://doi.org/10.2307/351827>
- Stanton, A. L., Revenson, T. A., & Tennen, H. (2007). Health psychology: Psychological adjustment to chronic disease. *Annual Review of Psychology*, 58, 565-592. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085615>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Walsh, F. (2011). *Strengthening family resilience* (4.^a ed.). New York: Guilford Press.
- Zicavo, N., & Vera, C. (2011). Incidencia del ajuste diádico y sentido del humor en la satisfacción marital. *Journal of Psychology*, 13(1), 74-89. <https://doi.org/10.17060/036519>
- Zerach, G., & Magal, O. (2017). Exposure to stress during childbirth, dyadic adjustment, partner's resilience, and psychological distress among first-time fathers. *Psychology of Men & Masculinity*, 18(2), 123-133. <https://doi.org/10.1037/men0000048>