

## I. INTRODUCCIÓN

### 1. Descripción general.

El matrimonio es un intento de dos personas que tratan de amarse y satisfacer recíprocamente sus necesidades (O'Neill, 1978). Es considerado el lazo más importante en una familia por ser su finalidad la procreación, la crianza de los hijos y la satisfacción de las necesidades de los miembros de la pareja (Sager, 1976). Cuando una relación no funciona, se da por terminada con el divorcio, trayendo consigo inestabilidad personal y, si ya existe familia, un desequilibrio para cada uno de los integrantes de la misma.

Uno de los puntos principales que provocan la ruptura en los matrimonios es la insatisfacción marital, ya que ésta no sólo es la felicidad o satisfacción sexual, sino la actitud que una persona tiene sobre su propio matrimonio, la cual puede ser positiva o negativa según la cobertura de necesidades y de su realización personal (Nina, 1985). Aunque satisfacción marital incluye a dos personas, esta característica inicia con una sola, es decir, es posible que una persona del matrimonio no sienta satisfacción marital y la otra sí (Broderick, 1992). Por tanto, si una de las personas del matrimonio no se siente bien consigo misma y su pareja, no puede tener una satisfacción marital, lo cual puede producir un rompimiento de la relación.

Pueden existir diversos factores que influyan en la persona como para no estar bien consigo misma; uno de ellos es el estar bajo mucho estrés. Éste, tal como indicó Selye en 1980 (citado por Lazarus y Folkman, 1986) es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda. El estrés se genera ante situaciones nuevas ya sean agradables o desagradables, pero al final influyen en la manera en la que nos conducimos. Una pareja que se encuentra bajo estrés y no cuenta con una manera de sobrellevar la situación, tiene una mayor probabilidad de presentar una inestabilidad en su matrimonio con una posible ruptura del mismo; al modo de sobrellevar una situación estresante se le llama afrontamiento, esto es el conjunto de respuestas dadas por un individuo ante la presencia de una situación que puede ser potencialmente peligrosa (Meichenbaum, 1983) o estresante, con la finalidad de aminorar tales sensaciones. Existen dos tipos de afrontamiento, el

activo, en el que la persona previene, analiza y enfrenta los problemas, y el pasivo que consiste en evadir la situación estresante.

Las parejas que llegan a sufrir de estrés y cuentan con las herramientas para prevenirlo, controlarlo o enfrentarlo, son las que utilizan un conflicto para aprender de él y hacerse más fuertes (Charny, 1992). Por otra parte Wills, Weiss y Patterson (1974) demuestran en su investigación que parejas bajo estrés, son menos propensas a comprometerse en actos positivos o placenteros y sí a los actos displacenteros. Propuestas positivas (afrentamiento activo) han sido asociadas con altos niveles de satisfacción marital, mientras que otras estrategias han sido asociadas con una pobre satisfacción marital (Harina y Hewitt, 2003). En sus investigaciones Boyd y Roach (1977) aclaran que hay una característica básica para que se cumpla una satisfacción marital: la comunicación. Por lo general la comunicación está relacionada a la solución de problemas.

Otro factor que se observa ligado a la satisfacción marital en diversas investigaciones es el de los rasgos de la personalidad de cada uno de los cónyuges que integran la relación (Ben-Ari y Lavee, 2004). El tipo de personalidad que los individuos presentan influye altamente en la relación que crea con los demás y en las decisiones que toma. Investigaciones recientes muestran que existe una relación entre la satisfacción marital y la personalidad de cada uno de los cónyuges, así como que los rasgos de la personalidad influyen la elección de las estrategias de afrontamiento que se utilizan durante situaciones de estrés (Bouchard, 2003).

Por ejemplo, una investigación ha reportado que la extroversión es relacionada positivamente a la satisfacción de vida, mientras que el neuroticismo está relacionado negativamente (Costa, Mc-Crae, & Zonderman, 1980). También se ha encontrado que parejas que son más negativas durante su relación tienden a ser más propensas a experimentar un matrimonio pobre. Estas parejas presentan altos niveles en neuroticismo, reportando bajos niveles en satisfacción marital (Karney, et. al., 1997).

En la investigación realizada por Bouchard y colaboradores (1999) se muestra que los niveles altos en extroversión, apertura y toma de perspectiva en la pareja son asociados positivamente con la satisfacción marital. Sin embargo, en la

investigación de DeLongis y Hotlzman (2005) se sugiere que la relación tendiente a un alto nivel de extroversión en el dominio interpersonal probablemente provoca menos posibilidad de presentar respuestas empáticas a la pareja durante conflictos maritales y que estas personas son más propensas a responder usando la confrontación, el alejamiento interpersonal y culparse para afrontar conflictos maritales, causando esta última investigación incongruencias sobre si la extroversión está positivamente relacionada con una satisfacción marital, hasta el mejor conocimiento del autor.

El objetivo de esta investigación fue estudiar la relación entre el Afrontamiento Activo al Estrés y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso), la relación entre Personalidad Extrovertida y Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso) y la relación entre Afrontamiento Activo al Estrés y la Personalidad Extrovertida, así como también estudiar las diferencias de género en cada una de las variables mencionadas.

## **2. Satisfacción Marital.**

### **2.1 ¿Qué es el Matrimonio?**

Una de las empresas más importantes en toda sociedad es el matrimonio ya que gracias a él se pueden generar las familias, las cuales se explican como una organización social que vigila y promueve el desarrollo y bienestar de sus miembros, quienes están vinculados por unión sanguínea y/o social siendo su función básica el proveer a sus miembros de salud, educación, bienestar y desarrollo, valores y afecto (CONAPO, 1994), por lo que la creación de un ambiente familiar sano permite la conformación de individuos con herramientas para vivir. Para que la preservación de la familia se dé, es necesario que exista una satisfacción marital.

El matrimonio ha sido estudiado por varios autores; Andolfi y Zwerling (1985) conceptualizan al matrimonio como que puede ser la máxima o la más humillante experiencia de la vida de una persona. Por otra parte, Bateson (1980) lo define como un contrato pactado entre dos personas de diferentes sexos en el que se estipula el vivir en unión conyugal con el objetivo de ayudarse mutuamente en la vida y establecer una familia, surgiendo así diversos derechos y obligaciones para ambos contrayentes. Para O'Neill (1978), el matrimonio es una de las más pequeñas

organizaciones humanas, pero la más compleja. Rogers (1980), indica que el matrimonio es un proceso en el cual la pareja continuamente se modifica debido a la realización de cada uno de sus miembros; es la mayor fuente de seguridad que el ser humano pueda conocer. El matrimonio no sólo se dirige por el contrato escrito, también por el que cada cónyuge aporta, el cual está integrado por el conjunto de expectativas conscientes e inconscientes que intervienen en la calidad de la relación diádica (Sager, 1976).

La función principal del matrimonio es la procreación, la crianza de los hijos y la satisfacción de las necesidades de los miembros de la pareja (Sager, 1976). Para Rogers (1980) la importancia del matrimonio se distingue en dos puntos; el primero, que es un sistema el cual proporciona sostén emocional, protección, seguridad y apoyo a sus miembros. El segundo, que es el medio por el cual el individuo satisface sus necesidades de relación con el sexo complementario y se dirige a la autorrealización.

El matrimonio está formado de un conjunto de periodos por los que transita la familia y la pareja, a lo que Estrada (citado por Martín, 1976; Barragán, 1976) denominó Ciclo Vital. El Ciclo Vital se divide en seis etapas: Selección de Pareja, Transición y Adaptación Temprana, Reafirmación como Pareja y Paternidad, Diferenciación y Realización, Estabilización y Enfrentamiento con la Vejez, Soledad y Muerte.

La Selección de Pareja se realiza según las necesidades básicas que el cónyuge desea satisfacer. La explicación que suelen dar las parejas es que su decisión se debe primordialmente al enamoramiento. En este proceso de enamoramiento participan diversos factores, entre los que se encuentra: apariencia física, capacidades intelectuales y afectivas, recuerdos e influencia de la familia. También en este período es común que exista ansiedad por lograr un adecuado equilibrio entre los lazos sostenidos con la familia y con la nueva pareja, así como la duda de haber hecho la elección correcta.

La segunda etapa es la de Transición y Adaptación Temprana, la cual se da entre el primer y tercer año de relación. La tarea principal consiste en afrontar la crisis del compromiso adquirido, en cuanto que el individuo debe adaptarse al nuevo

sistema de vida, con sus propios hábitos, demandas y satisfacciones. Es en este momento que se negocian y establecen las reglas de la convivencia y se da la repartición del poder en relación con la administración del dinero, la toma de decisiones, la educación de los hijos, entre otras cosas. No es extraño encontrar que en esta etapa los cónyuges siempre tengan pleitos de pareja lográndose la resolución del conflicto original.

La etapa tres, Reafirmación como Pareja y Paternidad, tiene lugar entre el tercer y octavo año de unión. La tarea de la misma es abarcar dos aspectos principales. El primero es la reafirmación como pareja, el segundo la productividad (tanto de hijos como en el trabajo y con las amistades). Es aquí donde se presentan con mayor frecuencia dudas acerca de si se hizo o no una elección correcta de la pareja. A partir de la resolución de estas dudas, es que se dan dos situaciones distintas: la reafirmación de la estabilidad de la pareja o la certeza de que la separación o el divorcio es el camino a seguir. Por otra parte, es en este lapso que la mayoría de las parejas se convierten en padres.

En la cuarta etapa identificada como de Diferenciación y Realización, que abarca desde los ocho hasta los quince años de casados, se identifica que la diferenciación tiene su inicio en la consolidación de la estabilidad del matrimonio, aunado a la terminación de las dudas acerca de la elección de pareja. Una buena resolución respecto a la diferenciación favorece el desarrollo y la realización personal. Sin embargo, es importante mencionar que el proceso de realización personal trae consigo varios conflictos en el sentido de que cada individuo posee un particular ritmo de crecimiento y difiere del otro en las formas o métodos de alcanzar una productividad óptima.

La quinta etapa es la Estabilización, que incluye el periodo entre los quince y los treinta años de vida en común. La resolución de los conflictos y la estabilización del matrimonio son las tareas principales de esta etapa. En este periodo es común encontrar que están teniendo lugar las fases de transición de la mitad de la vida y la búsqueda del equilibrio entre las aspiraciones y los logros de cada uno y el acuerdo respecto a las prioridades individuales. Además, es el tiempo en el que ocurren cierto tipo de preocupaciones y depresiones por la pérdida de la juventud y la separación parcial de los hijos.

En la etapa seis de Enfrentamiento con la Vejez, Soledad y Muerte, se nota que su duración es muy variable y suele darse entre los 30 y 40 años de matrimonio. Las tareas a enfrentar son: la vejez, la soledad, la paulatina pérdida de capacidades físicas e intelectuales, la partida de los hijos, el fallecimiento ocasional de parientes y amigos, cierto rechazo por parte de los demás dada su condición de “ancianos” y la propia muerte. El apoyo y cariño mutuo de la pareja es importante para poder hacerle frente a las distintas fuentes de tensión. Los conflictos que pueden presentarse en esta etapa se relacionan con las necesidades insatisfechas de apoyo y cariño y con el miedo al abandono.

Las formas en las que la pareja se comunica durante un conflicto predicen una gama de resultados en la satisfacción de la relación, el divorcio, la violencia doméstica y la salud física (Sanford, 2006).

## **2.2 ¿Qué es Satisfacción Marital?**

Campbell (citado por Rhyne, 1981), indica que la satisfacción es el resultado de la diferencia entre la realidad percibida por el individuo de la situación en cuestión y sus aspiraciones. Apegado a esto se encuentra el concepto que tienen Burgués y Lock (citados por Rollins y Feldman en 1970) referente a la satisfacción marital indicando que ésta es el resultado de la similitud entre la relación actual y la esperada. Por otro lado Burr (1970) indica que la satisfacción marital es una condición subjetiva donde la persona experimenta cierto grado de alcance de una meta o deseo.

Aunque satisfacción marital incluye a dos personas, esta característica inicia con una sola ya que es posible que una persona del matrimonio no sienta satisfacción y la otra sí (Broderick, 1992). Por tanto, Nina (1985) define a la satisfacción marital como la actitud que una persona tiene sobre su propio matrimonio, la cual puede ser positiva o negativa según la cobertura de necesidades y de su realización personal.

## **2.3 Características de la Satisfacción Marital.**

Si bien la satisfacción marital es individual, existen ciertos factores, variables y características que la pueden describir como la responsabilidad de dos. Por ejemplo, López-Ibor (1983) dice que existe satisfacción marital cuando hay armonía entre los

cónyuges, un proyecto de vida en común, ambos trabajan teniendo uno en cuenta al otro, las cargas y los gozos son compartidos, se dan placer mutuamente, hay atracción entre ambos, los defectos de uno son comprendidos y sobrellevados por el otro, se está unido a la persona sin llegar a encerrarla y dejándole la libertad, sin supeditar a los intereses propios y finalmente, aunque posiblemente una de las más importantes razones, cuando sí hay amor.

Por otro lado, Burr (1970) indica seis áreas para una satisfacción marital, el logro de sus metas y el manejo de los deseos en cada una. Éstas son: a) La forma en que se manejen las finanzas; b) Las actividades sociales de la pareja; c) La forma en la que el esposo o esposa desarrolla las tareas del hogar; d) La compañía en el matrimonio; e) La interacción sexual; f) La relación con los hijos.

Por otro lado, Charny (1992), un especialista más en el área, indica que la idea de un matrimonio satisfactorio debe contar con los siguientes puntos: 1) Un matrimonio que es un proceso. La pareja está en un continuo desarrollo y mejora; 2) Se trabaja auténtica y constructivamente con sus debilidades y fortalezas; 3) Sus integrantes son mejores amigos uno del otro y disfrutan estar juntos y compartir su vida; 4) Existe igualdad o con mucha semejanza; 5) Es un matrimonio vital y vivo; 6) No le tienen miedo al conflicto y por el contrario, algunas veces lo buscan con el objetivo de convertirlos en oportunidades para hablar, para aprender y para desarrollarse tanto como pareja así como individuos.

Spanier (citado por Orozco, 1995) también aporta sus investigaciones en el área de satisfacción marital, indicando que es un proceso determinado por el grado de diferencias diádicas problemáticas, tensiones interpersonales y ansiedad personal, satisfacción diádica, cohesión diádica y consenso en asuntos de importancia para el funcionamiento de la diada. Un punto bastante interesante mencionado por Charny (1992) es que en su experiencia ha notado que se requiere de tolerancia, amistad, igualdad, vitalidad y demás puntos por parte de los dos integrantes de la relación para poder llegar a la satisfacción marital.

Boyd y Roach (1977) encontraron en sus investigaciones que las parejas tienden a estar más satisfechas cuando hay un intercambio constante y equitativo de información, por lo general relacionada principalmente a la solución de problemas, el

tiempo libre, moral de la familia, vida sexual, expectativas de la vida conyugal y errores cometidos en la relación. Las características de dicha comunicación son: el respeto, la cortesía y la intención de comunicarse con el cónyuge.

Otros autores más que aportan características para identificar a la satisfacción marital son Wills, Weiss y Patterson (1974) quienes indican que hay dos tipos de comportamientos que influyen para que se dé la satisfacción en el matrimonio; estos comportamientos son “instrumentales” y “afectivos” (socioeconómicos y expresivos). Las conductas instrumentales se refieren a aquellas necesarias para que el matrimonio triunfe como una unidad económica y social. Las afectivas son aquellas que sirven para mantener la atracción interpersonal entre los esposos que conllevan aceptación, afecto y aprobación.

Un gran número de investigaciones sobre la calidad en las relaciones maritales ha ligado la calidad marital con los rasgos de la personalidad de los integrantes del matrimonio (Ben-Ari, Lavee, 2005; Bentler y Newcomb, 1978; Russell y Wells, 1994). La noción general es que la personalidad puede influir en la interpretación de las emociones, pensamientos, comportamientos e interacciones interpersonales. Esto, alternadamente, conduce a una opinión global de la relación diádica y de la satisfacción marital. De la misma forma, la evaluación particular de la relación se asocia con la personalidad de los esposos. Aquí también una persona percibe el comportamiento y las interacciones interpersonales de su esposo o esposa como reflejo de los rasgos de la personalidad de su pareja.

Los investigadores han examinado el rol de un número de rasgos de la personalidad como predictores de la relación marital. Comúnmente, la satisfacción marital se ha asociado a la forma de ser de los esposos, al neuroticismo y a otros de los Cinco Grandes Rasgos de la Personalidad. Hasta el momento, la mayoría de las investigaciones ha ligado la relación marital a cada uno de los rasgos de la personalidad de los esposos. Un resultado recurrente ha sido que la neurosis es un factor de riesgo para las relaciones maritales (Zentner, 2005).

Por otro lado, se ha encontrado relación entre satisfacción marital y las actitudes similares (Luo, Clonen, 2005). También se ha encontrado que la personalidad de la mujer contribuye a su propio ajuste marital (Bouchard, et. al.,

1999). Sin embargo, hay razón para creer que la relación está formada por las combinaciones específicas de las personalidades de los esposos (Ben-Ari y Lavee, 2005).

En la investigación realizada por Ruiz y colaboradores (2006) sobre la influencia de la personalidad en el bienestar de pacientes con intervenciones quirúrgicas, se muestra que algunas teorías de la personalidad sugieren que los rasgos de personalidad impactan la trayectoria de la calidad marital, lo que indica que la personalidad influye en la satisfacción marital con implicaciones para la salud. La personalidad de uno de los integrantes de la relación puede tener impacto sobre las reacciones médicas de su pareja dependiendo del nivel de satisfacción que experimenta la persona. Para los esposos que cuidan a sus parejas, el alto neuroticismo pre-cirugía predice más síntomas depresivos post-cirugía y junto con esto, menos satisfacción marital. Los cuidadores que están más satisfechos en su matrimonio y sus esposos/pacientes neuróticos presentan menos estrés post-cirugía. Por tanto para las parejas que están menos felices en su matrimonio y quienes tienen que afrontar una cirugía, el alto nivel de neuroticismo en uno de los esposos predice más dificultades después de la cirugía para la pareja.

Bodenmann y colaboradores (2006), han encontrado en sus investigaciones que la satisfacción marital es asociada significativamente con una vida satisfactoria, con salud física y emocional, así como a resistir la depresión. Estos recientes estudios también indican que el estrés marital ejerce importantes efectos de deterioro sobre las funciones inmunes y en la salud.

Por otra parte, investigaciones clínicas y teóricas han mostrado que las emociones de una persona, pensamientos o comportamientos pueden afectar a las funciones de la pareja y que cada uno de los integrantes de la relación es propenso a las influencias del otro. Así, las emociones, pensamientos y comportamientos estables en la relación también son manifestaciones de rasgos de personalidad (Bouchard, et. al, 1999).

Lavee y Ben-Ari (2004) sugieren que la expresión de las emociones juega un rol importante en la interacción interpersonal. En otra investigación se detectó que en las relaciones interpersonales, la tendencia de ser expresivo emocionalmente

puede afectar a la satisfacción de los esposos y a la insatisfacción de la relación. Por un lado, compartir las emociones como afecto, sensibilidad y vulnerabilidad sirve para generar una sensación de intimidad y confianza en la relación. Por el otro lado, la expresión de las emociones como enojo, amargura y frustración, puede conducir a una relación agitada e insatisfecha. Por tanto la comunicación de las emociones aumenta la conciencia del propio estado emocional así como el de la pareja, derivando en la formación de las bases para la intimidad y satisfacción de la relación. Investigaciones sobre el desarrollo y mantenimiento de la intimidad en relaciones cercanas son consistentes con la idea de que la autorevelación es un importante componente de la intimidad en la relación (Manne et. al, 2004).

En un estudio más reciente, Bodenmann y colaboradores (2006) han identificado evidencias empíricas de que el estrés también influencia significativamente la comunicación marital, la satisfacción marital y el desarrollo de relaciones cercanas. Además, matrimonios que cuentan con un estrés insoportable tienen mayor probabilidad de terminar en divorcio. Una investigación orientada al comportamiento demuestra que cuando las parejas presentan estrés es menos probable que realicen actos positivos o placenteros y es más probable que realicen y respondan con actos incómodos, presagiando insatisfacción marital (Kiecolt-Glaser, et. al., 2003).

Cohan y Bradbury (1997) encontraron que las habilidades para resolver problemas en la relación con las que cuentan los integrantes del matrimonio podrían moderar y mediar los mismos entre los eventos de su vida matrimonial y personal, propiciando cambios en síntomas depresivos, la satisfacción marital y en la estabilidad marital. Un dato interesante encontrado fue que el afrontamiento de problemas por las esposas impacta en los efectos de los eventos de la vida sobre los síntomas depresivos y la satisfacción marital; el de los esposos impacta los efectos de los eventos de la vida de ambos en las situaciones maritales (matrimonio vs. separación o divorcio). Otro ejemplo es que cuando las esposas reportan estar en desacuerdo con las respuestas de sus esposos hacia las situaciones familiares estresantes, ellas tienden a afrontar usando más pensamientos de ilusiones y confrontaciones (Afrontamiento Pasivo). Sucesivamente el uso de este tipo de

estrategias de afrontamiento está asociado con el incremento de la tensión marital, familiar y psicológica en el transcurso del día (DeLongis, Holtzman, 2005).

Harina y Hewitt (2003) han revelado una asociación razonablemente consistente entre el ajuste marital y el afrontamiento, así como que el afrontamiento de cada uno de los integrantes del matrimonio está relacionado directamente con el funcionamiento de su matrimonio. Sin embargo, aunque las investigaciones asumen que el afrontamiento presentado en uno de los integrantes de la relación está relacionado al afrontamiento de su pareja, aún se considera como un fenómeno individual y de esta manera es medible como una variable separada de cada integrante de la relación (Bodenmann et. al., 2006). Por otra parte, Bodenmann y Shantinath (2004) fortalecen esta posición ya que sus estudios revelan la asociación fuerte entre calidad marital y afrontamiento diádico o apoyo social brindado por la pareja y que estos influyen en la salud de la pareja y en el estrés relacionado a condiciones médicas, así como al divorcio y a disfunción marital.

Existe una visión del afrontamiento como un fenómeno diádico genuino. Ejemplos de este concepto de afrontamiento diádico incluyen al afrontamiento centrado en la relación, el afrontamiento empático y el afrontamiento diádico sistemático-transaccional. Bodenmann y colaboradores (2006) definen el afrontamiento diádico como un proceso sobre el nivel diádico en el cual la reacción del afrontamiento de un integrante influye en las señales de estrés del otro. Mientras el afrontamiento empático está centrado en cómo puede mejorar o mantener la satisfacción marital, otras teorías se concentran en la pregunta de cómo el afrontamiento diádico ayuda a aliviar el estrés individual o diádico todos los días.

Existen dos formas específicas de afrontamiento diádico: compromiso activo y amortiguador proactivo. El primero significa que un integrante de la pareja intenta meter a la otra persona en una discusión, explorando las emociones de ambos para iniciar una tentativa resolución de los problemas. Por otro lado, el amortiguador proactivo rodea esfuerzos para mitigar o proteger a la otra persona de emociones negativas y minimiza preocupaciones, ocultando el enojo o dándose por vencido (Coyne y Smit, 1991).

Se ha identificado que las esposas que usan como afrontamiento el conflicto, el interés en ellas mismas, la aceptación de responsabilidades, el escape/evitación o autocontrol, características del afrontamiento pasivo, están ligadas con pobre satisfacción marital y gran estrés del esposo (Harina y Hewitt, 2003).

DeLongis y Holtzman (2005) encontraron en su investigación sobre el rol del estrés, el apoyo social y la personalidad en el afrontamiento, que las personas con altos rasgos concienzudos son más probables a reportar el uso de la culpa para afrontar los problemas maritales.

Por otra parte se ha identificado que la expresión de las emociones de los esposos tiene una fuerte relación con la interacción marital (Jonson y Cohan, 2005). Además que factores de personalidad como la toma de la perspectiva (la tendencia de ponerse en el lugar de la otra persona), expresión de las emociones y la ambivalencia en la expresión de emociones también son predictores del ajuste marital. Las primeras dos relacionadas con el ajuste positivo, la última, con el negativo (Bouchard et. al., 1999).

### **3. Afrontamiento al Estrés.**

#### **3.1 Estrés.**

Diversas han sido las reacciones fisiológicas estudiadas durante el transcurso del tiempo; en la actualidad, el tema es uno de los que atrae la atención de varios investigadores por su complejidad de causas y la falta de definición específica de sus efectos.

Numerosos teóricos han conceptualizado al estrés. Uno de ellos es Beristain (1999) quien lo define como un estado de tensión psicológica y física resultado de una amenaza, un desafío o un cambio en el propio ambiente que excede los recursos de la persona o un grupo determinado.

Miller, (citado en Lazarus y Folkman, 1986) define al estrés como cualquier acción de estimulación extrema o fuera de lo común que representa una amenaza y causa cambios significativos en la conducta de la persona. Basowitz, Perky, Korchin y Grinker, en 1955 (citado por Lazarus y Folkman, 1986) conceptualizan al estrés

con un enfoque más hacia los problemas que produce a nivel psicológico ya que indican que el estrés es un conjunto de estímulos con una mayor probabilidad de producir trastornos.

Uno de los conceptos más utilizados es el de Selye (citado en Lazarus y Folkman, 1986) quien explica al estrés como las respuestas no específicas del organismo presentadas ante cualquier tipo de demanda. Selye (citado por Greenberg, 1987) resume las reacciones del estrés en tres fases. La primera, llamada Reacción de alarma en la que se notan cambios característicos en el cuerpo los cuales son mostrados ante la exposición de un agente estresor por primera vez. En esta fase se resienten las reacciones, más si el estresor es lo suficientemente fuerte puede alcanzar el grado de llevar a la muerte. La segunda fase es la de la Resistencia. La resistencia se manifiesta sólo si la presentación continua del estresor es compatible con la adaptación. Las características físicas de la reacción de alarma se desaparecen. En el Estado de agotamiento, que es la tercera etapa, se nota que después de una continua exposición del mismo estresor, el cuerpo queda exhausto por la energía gastada con el fin de adaptarse. En casos extremos, la reacción de alarma reaparece, pero ahora es irreversible y la persona muere.

Ahora, existen diferentes estímulos que provocan estrés al individuo; Lazarus y Cohen (citado en Lazarus y Folkman, 1986) clasifican tres tipos de acontecimientos (estímulos) que producen estrés: 1) Cambios mayores, referentes a desastres naturales, que afectan a varias personas; 2) Cambios menores que afectan sólo a una persona; 3) Los ajetreos diarios, que se ejemplifican con el fallecimiento de un ser querido, una amenaza a la propia vida o un divorcio.

Por otro lado, Elliot y Eisdorfer (1982) proponen cuatro tipos de estresantes: 1) Estresantes agudos, aquellos limitados en el tiempo; por ejemplo el salto en paracaídas, encuentro con una serpiente, etc.; 2) Secuencias estresantes o series de acontecimientos, los que ocurren durante un periodo prolongado de tiempo como resultado de un acontecimiento inicial desencadenante como la pérdida del trabajo o el divorcio; 3) Estresantes crónicos intermitentes, los que ocurren una vez al día, una vez a la semana o una vez al mes; ejemplo de ellos son las visitas conflictivas a parientes políticos o problemas sexuales; 4) Estresantes crónicos, los cuales

persisten por mucho tiempo; como ejemplos están las incapacidades permanentes, riñas entre padres o el burnout.

Gracias a que Holmes y Rahe (citado por Lazarus, 1999) crearon la primera escala para medir el estrés titulado *The Social Readjustment Rating Scale of Holmes and Rahe*, es que ahora existe un parámetro para determinar qué circunstancias de la vida producen estrés.

### **3.2 Afrontamiento al Estrés ¿Qué es?**

El afrontamiento es un concepto utilizado ampliamente en la psicología; su importancia se incrementó en los años 40's. Lazarus (1986) la define como los esfuerzos cognitivos y de conducta que constantemente cambian y se desarrollan con el objetivo de manejar las demandas externas y/o internas que la persona evalúa como excedentes o desbordantes de los recursos de sí mismo. Por otra parte, Cohen y Lazarus (1979) lo describen como cualquier subcategoría de defensa; White (citado por Goldberger y Breznitz, 1993) considera al afrontamiento como una reacción que aparece sólo en situaciones extremas. Para Meichenbaum (1983), afrontamiento son las respuestas de un individuo ante la presencia de una situación que puede ser potencialmente peligrosa.

Existen dos tipos de planteamientos tradicionales sobre el afrontamiento. El primero, surgido de la experimentación con animales y con gran influencia de las teorías Darwinianas, conocida como el modelo animal. En ella, el afrontamiento se encuentra definido como los actos que controlan las situaciones aversivas del entorno, disminuyendo el grado de perturbación psicofisiológica producida por éstas (Lazarus, 1986). El otro modelo es el psicoanalítico de la psicología del ego. Este modelo indica que el afrontamiento es un conjunto de pensamientos y actos reales y flexibles que reducen el estrés mediante la solución de los problemas. Ésta se centra en los diversos procesos que utiliza el individuo para manipular la relación individuo-entorno (Lazarus, 1986).

El afrontamiento es un proceso particular y cambiante en cada individuo. La persona requiere principalmente estrategias defensivas para resolver problemas que se van generando en su entorno (Lazarus, 1986). Lazarus (citado por Baños, 2006) también explica que las estrategias de afrontamiento consisten en la suma de

esfuerzos intrapsíquicos y orientados hacia la acción las cuales tienen como finalidad manejar las demandas ambientales e internas que ponen a prueba o exceden los recursos personales, al ser valorados como excesivos por el individuo en relación con los recursos de que dispone o cree disponer. Lo primordial en el análisis del afrontamiento es la descripción de lo que piensa y hace la persona cuando realiza esfuerzos dirigidos a afrontar y su relación con las emociones que experimenta el sujeto en un determinado contexto. Díaz (citado por Baños, 2006) afirma que la finalidad del afrontamiento es la adaptación y la regulación del malestar, así como el manejo del problema o situación que está provocando el malestar.

La característica particular de una situación estresante parece influenciar el afrontamiento. En general las evidencias sugieren que los esfuerzos de afrontamiento y su elección se ajustan al estresor dado (DeLongis, Holtzman, 2005).

Varios investigadores han clasificado el afrontamiento por etapas ante una circunstancia dada. Un ejemplo de ello es Klinger (citado en Lazarus, 1986) quien sugiere tres periodos: 1) Aumento del esfuerzo y del nivel de concentración, originado por la pérdida o la amenaza de un compromiso. 2) Respuesta primitivamente con protestas y actos estereotipados, dada ante la continuidad del estímulo estresante, provocando frustración y enfado. 3) Depresión, provocada por no conseguir el objetivo deseado. Se caracteriza por pesimismo y apatía. Los estilos de afrontamiento generales y el tiempo tienden a ser pobremente correlacionados con la elección de un afrontamiento en una situación específica (Coyne y Racioppo, 2000).

Baker y Chapman (citado en Lazarus, 1986) explican tres etapas de afrontamiento basadas en la literatura existente sobre desastres naturales: 1) Anticipatorio: cuando el acontecimiento no ha ocurrido todavía; prevención total. 2) Impacto: el acontecimiento nocivo ya inició o terminó. Aquí, los pensamientos y acciones importantes para el control, pierden valor. 3) Post-impacto: cuando el acontecimiento estresante terminó, pero su final crea todo un conjunto nuevo de procesos anticipatorios. El individuo descubre la realidad de lo que ocurrió.

Existe una clasificación del afrontamiento, realizada por Bodenmann y colaboradores (2006) llamada afrontamiento diádico. Indican que la primera forma de afrontamiento diádico negativo está acompañada por distancia, fingimiento, sarcasmo, desinterés notorio o minimización del estrés de uno de los integrantes de la relación. La segunda forma de afrontamiento negativo es el afrontamiento diádico ambivalente cuando una de las personas apoya de mala gana o con una actitud no necesaria. La última es el afrontamiento diádico superficial que consiste en apoyo hipócrita.

Investigaciones han demostrado que en relaciones maritales, las mujeres son más propensas a confrontar los problemas maritales y los hombres tienden a evitar y volverse defensivos (Gottman, 1994). Por otro lado, se ha detectado que personas depresivas tienden a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en emociones negativas y experimentan la insatisfacción aún con apoyo de las personas cercanas (Coyne y Downey, 1991). Por tanto, el uso de estrategias de afrontamiento negativas y hostiles da como resultado la percepción de un apoyo que no satisface, lo cual podría sucesivamente corresponder a respuestas de afrontamiento maladaptativas (Holtzman et. al., 2004).

### **3.3 Tipos de Afrontamiento al Estrés.**

Existen dos tipos principales de afrontamiento. El primero es el afrontamiento activo. Su principal objetivo es modificar la situación que provoca el estrés. Las características del afrontamiento activo son la lucha ante el problema y el desarrollo de un plan de actuación que incluye las dimensiones de afrontamiento focal racional, es decir, concentración en el problema, esperar el momento adecuado para actuar y la dimensión de afrontamiento expresivo, que se refiere a la búsqueda de apoyo social. La búsqueda de información y la puesta en práctica de las estrategias permiten la resolución del problema (Páez-Rovira, et. Al., 1995). Rodríguez y colaboradores (citado por Baños, 2006), indican que las personas que eligen el afrontamiento activo cuentan con conductas aproximativas al problema, tendientes a una solución. También que cuentan con pensamientos positivos, lo que indica esfuerzos activos, fundamentalmente cognitivos, centrados en visualizar el problema de modo positivo. Buscan apoyo social ya que muestran conductas consistentes en pedir apoyo instrumental, buscan personas que solucionen el problema. Son

personas que buscan soluciones ya que cuentan con conductas aproximativas al problema consistentes en la información, planificación y el planteamiento de posibilidades. Cuentan con contabilización de ventajas, esto es que expresa respuesta cognitivas del individuo, que se aproxima al problema, comparándolo con una hipotética de alguna situación peor en su caso o en el de otras personas. Cuentan con religiosidad, ya que indican conductas aproximativas al problema por medio de prácticas religiosas.

El segundo tipo es el afrontamiento pasivo. Se refiere a la regulación de las emociones y consiste en conductas que no enfrentan el problema, que muestran pasividad en cuanto a su resolución. Al afrontamiento pasivo lo constituye la resignación y evitación (Páez-Rovira, et. al., 1995). Lave y colaboradores (citado por Alonso, 2001) indican que está centrada en la emoción y es dirigida a uno hasta reducir o controlar el miedo emocional causado por el acontecimiento estresante; es caracterizado por “el apretón de distancia”, “el vuelo” o “el escape”. Su objetivo es disminuir la percepción real del peligro o negar la realidad objetiva e intentar disminuir la preocupación y la enfermedad subjetiva de la tensión. Las personas que lo eligen tienden a culpar a otros: indica que el sujeto culpa a otras personas del problema y/o de sus consecuencias. Cuentan con pensamientos desiderativos: expresa deseos acerca de la no ocurrencia del problema y/o de sus consecuencias. Reprimen sus emociones: refleja rechazo o evitación de la expresión de sentimientos y/o de pensamientos acerca del problema a otras personas. Se autoculpa: expresa que el sujeto se centra en su responsabilidad en el inicio u origen del problema. Se resigna: expresa aceptación-resignación ante el problema. Tiende al escape: refleja situaciones de huida ante el problema.

La elección de las estrategias de afrontamiento, según Aldwin (1994) puede ser considerado como un proceso social, así que no es sorprendente que la cultura influya de manera decisiva en la manera en la que los individuos afrontan el estrés. Se ha encontrado que es más común un afrontamiento activo entre personas jóvenes y con un nivel social económico medio-alto, que tienen habitualmente más información y medios, que en los sectores pobres de una sociedad (Beristain, 1999).

Según lo discutido por Folkman y Lazarus (citado por Bouchard, 2003) las estrategias de afrontamiento están determinadas por situaciones específicas y variables tales como valoraciones cognoscitivas con respecto a la situación estresora.

Muchos resultados empíricos han demostrado que las estrategias de afrontamiento están relacionadas con el ajuste marital, el ajuste personal o el funcionamiento patológico. Por ejemplo, el afrontamiento empático es asociado con decremento de niveles de tensión marital y familiar cuando intentan controlar las dificultades del esposo, hijo o hijastro (DeLongis, Holtzman, 2005). La congruencia y la discrepancia de las estrategias de afrontamiento individual de los integrantes de un matrimonio son asociadas con la satisfacción marital y con el bienestar personal (Bodenmann et. al, 2006). Sin embargo, se sabe muy poco sobre las variables que influyen la elección de una estrategia de afrontamiento. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento están determinadas por las características estables del individuo, tales como rasgos de la personalidad, ya que estos influyen la elección de las estrategias de afrontamiento que se utilizan durante situaciones de estrés (Bouchard, 2003).

Los resultados de estudios empíricos revelaron que las estrategias de afrontamiento fueron asociadas a medidas diversas de ajuste. Por ejemplo, una estrategia de afrontamiento activo, solución de problemas por medio de la planeación (también llamada "el hacer frente enfocado al problema"), con frecuencia fue asociada positivamente al ajuste en parejas, al ajuste personal o al funcionamiento patológico. Además, la evitación, una estrategia de afrontamiento pasiva, también fue asociada con frecuencia al ajuste diádico, al ajuste personal o al funcionamiento patológico, pero de manera negativa (Bouchard, 2003).

Mariartif y Toussieg (citado por Baños, 2006) comentan que los estilos de afrontamiento parecen fundarse en diferentes estructuras de personalidad y se refieren a la tendencia de que cada tipo de personalidad tiene un estilo de afrontamiento. Por otro lado, Clark y Kirisci (1996) indican que la elección de estrategias de afrontamiento depende de la edad, de rasgos de personalidad, de la valoración del estímulo estresor, el género, la afectividad, la ansiedad, entre otros. Beutler y colaboradores (2001) especifican que los estilos de afrontamiento incluyen

cualidades de la personalidad, temperamentos y diferentes comportamientos observados bajo estrés. DeLongis y Holtzman (2005) coinciden que la personalidad y las relaciones sociales juegan un importante rol en casi todo los aspectos del afrontamiento al estrés y que factores situacionales parecen explicar la mayor parte de la varianza en las respuestas de afrontamiento.

#### **4. Personalidad.**

##### **4.1 La Personalidad ¿Qué es?**

Diversos psicólogos han centrado su interés en definir el concepto de personalidad. Etimológicamente, personalidad proviene de la palabra persona, sinónimo de máscara, vestido o disfraz utilizado en el teatro antiguo griego haciendo referencia a la parte exterior que se observa de los demás (Pelechado, 2000). Por otro lado, Stern (citado por Eysenck, 1982) indica que la personalidad es una unidad dinámica multiforme. Para Cattell (citado por Bischof, 1977), la personalidad es aquello que permite predecir lo que una persona hará en determinada situación. Aunque no se ha aceptado una sola definición, se puede concluir que la personalidad es un patrón relativamente permanente de rasgos, disposiciones o características individuales que proporcionan datos consistentes de la conducta de la persona (Feist, Feist, 1998). En términos generales la personalidad constituye aquellas características de la persona que manifiestan los patrones permanentes en su manera de actuar, pensar y sentir (Lawrence y Oliver, 1999).

Algunos indican que la personalidad está dada por cuestiones hereditarias, otros, por factores ambientales y algunos más, por cuestiones aprendidas (Feist, Fesit, 1998). Conforme se fue profundizando en el tema de la personalidad, se produjo un cambio importante en su estudio científico al integrar el término de rasgo y la aplicación del análisis factorial (Moreno, 2006). Allport es quien introduce el término de rasgo el cual se define como la característica generalizada que refleja la individualidad (Pueyo, 1997). Es así que surge la teoría de los rasgos, la cual estudia los rasgos básicos para describir la personalidad mediante un procedimiento llamado análisis factorial (Feldman, 2002). Este análisis factorial es un método estadístico que reduce las relaciones existentes entre un conjunto de variables, en una cifra menor de patrones con una representación más general. Este método fue utilizado

por Guilford para crear el primer modelo de la personalidad de carácter factorial (Moreno, 2006).

Los modelos factoriales de la personalidad forman una subcategoría de los modelos de rasgos y se asientan en varios supuestos que tratan de representar la estructura de la personalidad mediante la utilización del análisis factorial. Dentro de estos modelos se encuentran los modelos factoriales biológicos de la personalidad que consideran que las bases de la personalidad se localizan en mecanismos biológicos, siendo así el modelo de Eysenck, Gray, Zuckerman y Cloninger el más destacado (Pueyo, 1997). Eysenck ha creado la teoría más sólida de las bases biológicas de la personalidad. Este modelo considera tres dimensiones básicas de personalidad: extroversión, neuroticismo y psicoticismo (Feldman, 2002). Este modelo tiene como base la localización de un grupo de superfactores, entendidos como dimensiones independientes entre sí, que tiene una línea continua en la que los individuos se pueden ubicar en algún punto. Estas dimensiones tienen una base biológica y genética, son estables y perdurables. Las dimensiones se relacionan con tendencias a desarrollar determinados patrones de conducta a diferentes situaciones. De acuerdo a la dimensión que tenga más peso en los individuos, diferirán en la manera de actuar en contextos interpersonales, en aspectos profesionales o laborales (Moreno, 2006).

Eysenck indica en su teoría que los individuos nacen con estructuras específicas a nivel cerebral, que ocasionan discrepancias en la actividad psicofisiológica, inclinando a la persona al desarrollo de diferencias en los mecanismos psicológicos las cuales causan que la persona tenga un tipo específico de personalidad (Pelechado, 2000). Eysenck diseñó, después de sus dos primeros cuestionarios, el Eysenck Personality Inventory, formado por dos dimensiones Extroversión – Neuroticismo (E-N) y una escala de Sinceridad (L) (Pueyo y Colom, 1999).

La personalidad introvertida y extrovertida ha sido descrita y estudiada por diversos investigadores en el área de la psicología. Jung, dentro de la teoría psicoanalítica-psicofilosófica, indica que la introversión y la extroversión son las direcciones en las que se mueve la personalidad. Eysenck (1970) toma a la extroversión e introversión como un concepto de tipos psicológicos heredados.

Eysenck (citado por Feist, Feist, 1998) indica que las causas principales de las diferencias entre introvertidos y extrovertidos es un nivel de respuesta cortical, un condicionamiento fisiológico que es en gran parte hereditario. Siendo que los extrovertidos cuentan con un menor nivel de respuesta cortical que los introvertidos, tienen umbrales sensoriales más altos y por tanto, menores reacciones a estimulación sensorial. Jung (citado por Eysenck, 1970) indica que ni la introversión ni la extroversión existen puramente en un individuo, es decir, que las personas cuentan con los dos tipos, sólo que en mayor o menor medida.

Eysenck defiende que son suficientes tres superfactores para describir adecuadamente la personalidad. Según él, una persona está bien descrita diciendo que es blanda, introvertida y emocionalmente inestable. El propio Eysenck realizó un estudio de las tres teorías de la personalidad más influyentes: la teoría de los dieciséis factores de Cattell, la teoría de los cinco factores de Costa y MacCrae y el sistema PEN propuesto por el mismo Eysenck, respaldando el funcionamiento correcto de su prueba. Costa y McCrae (1980) introdujeron el modelo NEO de personalidad como un modelo que combinaba las estructuras factoriales primaria y secundaria. El modelo de los *Cinco Factores* de McCrae y Costa postula la existencia de *cinco dimensiones independientes de la personalidad*: Neuroticismo, Extroversión, Apertura a la Experiencia, Amabilidad y Sentido de Responsabilidad. Han sido diversos los estudios comparativos de ambos instrumentos y se ha destacado el estudio desarrollado por Romero, Luengo, Gómez y Sobral quienes obtuvieron las correlaciones más altas entre Extroversión y Amabilidad (.38) y Neuroticismo y Responsabilidad (-.39) (citado por Bausela, 2005).

Los resultados obtenidos en investigaciones sugieren que la extroversión también es un factor de riesgo para las relaciones maritales, aunque los resultados han sido más fuertes en general y más constantes para el neuroticismo comparado con otros rasgos (Zenter, 2005).

Investigaciones previas sugieren que el neuroticismo tiene asociación negativa con la satisfacción marital, mientras que la extroversión, la apertura a experiencias, la conformidad y la personalidad concienzuda tienden a ser asociadas positivamente al bienestar marital, aunque no todos estos resultados se han replicado consistentemente (Gattis, et. al., 2004).

## 4.2 Extroversión y sus características.

Como lo expone Jung (citado por Feist & Feist, 1998) la extroversión es la actitud caracterizada por el giro externo de la energía psíquica, por tanto la persona está orientada alrededor de lo objetivo que de lo subjetivo. Las personas extrovertidas son más influenciadas por su alrededor que por su mundo interno. Para Eysenck (citado por Feist, Feist, 1998) la característica de estas personas es que son sociables e impulsivas, aunque también jocosas, vivaces, optimistas y con otros rasgos indicativos de personas que son recompensados por sus asociaciones con otros. La personalidad extrovertida, explica Jung (citado por Bischof, 1977) se mueve hacia la gente, hacia el mundo objetivo y una vida centrada en la acción. Las investigaciones realizadas por Eysenck (citado por Bischof, 1977) muestran que en las personas extrovertidas: 1) El condicionamiento es más pobre que en los introvertidos; 2) Se basa en propiedades del sistema nervioso central; 3) Están predispuestos a desarrollar potenciales débiles excitantes y fuertemente inhibitorios; 4) En el laboratorio los condicionamientos son más pobres, muestran disgusto ante tareas repetitivas, extinguen con mayor prontitud las conductas aprendidas, cuentan con mayor saciedad de tareas y manifiestan efectos de reminiscencia más fuertes que los introvertidos; 5) Mayor memoria inmediata para los dígitos; 6) Retienen la respiración más tiempo; 7) Pueden mantener levantada por mayor tiempo una pierna; 8) Más fáciles de inhibir que los otros; 9) Los afectan poco los estimulantes; 10) Reaccionan mucho a pequeñas dosis de drogas depresivas; 11) Juzgan de menor duración los intervalos temporales que los introvertidos; 12) Fuman más que los introvertidos; 13) Parecen buscar estímulos; 14) Prefieren cuadros más brillantes y de mayor colorido; 15) Enfrentados a situaciones nuevas, tienen a enfocar los detalles; 16) Relativamente compulsivos; 17) Dispuestos a aceptar mayores riesgos y a hacer apuestas mayores; 18) Se relacionan con los tipos coléricos y sanguíneo de Hipócrates.

Kelly y Conley (citado por Gattis, et. al., 2004) encontraron que una alta extroversión en hombres, pero no en las mujeres, predicen el divorcio. Sin embargo, Lester, Haig y Monello (citado por Gattis, et. al., 2004) demostraron que una alta extroversión en cualquier integrante de la relación era asociada a un esposo insatisfecho. Por otro lado, Jockin (1996) presenta en su investigación que la

extroversión parece estar relacionada positivamente con el riesgo del divorcio, particularmente en hombres (Jockin, et. al., 1996).

Clínicamente, la extroversión y la apertura a experiencias no son constructos intrínsecamente positivos o negativos. Por ejemplo, el ser sobresaliente, en comparación con tímido, no indica necesariamente que el primero tendrá más problemas al lidiar con el matrimonio y por tanto no puede tener un efecto principal en la satisfacción marital (Gattis, et. al., 2004).

De acuerdo con Eysenck (1994), el extrovertido típico es: sociable, amigero, requiere personas con quien platicar, le gustan las fiestas, no se siente bien solo. Busca la actividad, se comporta a menudo espontáneamente, busca emociones fuertes, frecuentemente actúa por impulsos del momento, tiende a tomar riesgos. Disfruta de los cambios, le gustan las bromas, halla siempre una respuesta oportuna, es despreocupado, optimista, risueño, liviano, suele estar contento. Prefiere la acción, tiende a ser agresivo e impaciente, puede perder el control de sus sentimientos, no siempre es una persona de confianza ni con la que se pueda contar.

En los estudios realizados por Larsen y Rustin (1997) se ha comprobado que los extrovertidos sienten más placer que los introvertidos cuando se centran en actividades de su vida, a pesar del contenido de la actividad. También que responden más fuertemente a estímulos placenteros que los introvertidos y el rango de situaciones de placer de los extrovertidos es más favorable que la de los introvertidos, a pesar de la situación social (Lucas & Diener, 2001). Otra característica de los extrovertidos es que sienten más felicidad a pesar de que los estímulos sean positivos o neutrales (Lucas y Barid, 2004). También realzan la suma de placer que perciben de su vida creando circunstancias que promueven el bienestar (Spiro y Mroczek, 2005).

En la investigación realizada por Bouchard y colaboradores (1999) se muestra que los niveles altos en extroversión, apertura y toma de perspectiva en esposos son asociados positivamente con la satisfacción marital de sus esposas. Los resultados son un poco menos consistentes para las esposas ya que se encontró que la personalidad de las esposas no influencia la satisfacción marital del esposo.

Sin embargo, más estudios encontraron una relación significativa entre la personalidad de las esposas y la satisfacción de los esposos. El neuroticismo de las esposas, la toma de perspectiva, la apertura y la extroversión son asociados con la satisfacción marital de los esposos. La primera relacionada negativamente a la satisfacción marital y las últimas tres positivamente.

El estudio de Larsen y Rusting (1997) ha reportado que la extroversión es relacionada positivamente y el neuroticismo negativamente con la satisfacción de vida, con ninguna evidencia que lo contradiga. También se sabe que los extrovertidos son sensibles a las recompensas y las buscan, pueden crear circunstancias de la vida que continúen recompensándolos durante largos periodos, como grandes periodos de amistad, matrimonios y ambientes de trabajo (Spiro y Mroczek, 2005). Sin embargo, resultados del factor de la personalidad de extroversión están relacionados positivamente, negativamente y sin relación en los puntajes de satisfacción marital (Bouchard et. al., 1999).

Por otra parte, estudios de Roberts y colaboradores (2006) muestran que las medidas de extroversión, conciencia y estabilidad emocional se incrementan especialmente en la adultez temprana (20 a 40 años).

#### **4.3 Neuroticismo y sus características.**

Rusell y Wells (1994) indican que el neuroticismo es un rasgo de personalidad estable, una estructura primaria, no simplemente un síndrome y proviene de la excitación del sistema autónomo (Bischof, 1977). Eysenck llama a la neurosis falta de integración de personalidad (citado por Amelang y Bartussek, 1986). El rasgo neurótico de la personalidad descrito por Eysenck (1994), en niveles altos, se caracteriza por una inestabilidad emocional y sobreactividad. Las personas con puntuaciones altas en este rasgo tienden a sobrereactuar emocionalmente y a tener dificultades para volver al estado normal después de las experiencias emocionales. Frecuentemente se quejan de malestares somáticos vagos de género menor, como jaquecas, dificultades digestivas, insomnios, dolores de espalda, entre otros. Tienen muchas preocupaciones, ansiedades y demás sensaciones emocionales desagradables. Estas personas están predispuestas a desarrollar perturbaciones neuróticas al encontrarse bajo tensión. Presentan conductas no tan evidentes como

la extroversión. Son menos adaptados a ver en la oscuridad. Si se les vendan los ojos, se inclinarán hacia adelante más notoriamente (Bischof, 1977).

Adler (citado por Dicaprio, 1987) indica que el neurótico puede caracterizarse como persona baja en actividad, baja en interés social, baja en su propia estima, alta en su lucha por lograr superioridad, alta en sus grandiosas metas ficticias y alta en la preocupación de sí misma. Esperan mucho de la vida, pero hacen poco para lograr sus metas. Sus sentimientos de inferioridad los impulsa a fijarse metas muy irreales. Recurren a las “tretas baratas” para ocultar sus debilidades y falta de logros reales. Buscan soluciones fáciles. Existen una superficialidad del yo, niñerías, conciencia súperdesarrollada y represión. Es cobarde ya que evita enfrentarse a las exigencias de la vida. Evita el trabajo y toda forma de frustración. Está convencido de que sus sufrimientos y penas son mayores que los de alguien más, por tal motivo se encasillan como especiales y extraordinarios. Tienen mayores dificultades con las tareas más importantes de la vida. Buscan salidas fáciles y anhelan mucho éxito. El neurótico es una persona egoísta. Sus sentimientos sociales no están desarrollados altamente. Es insensible a las necesidades de los otros.

Se debe diferenciar entre el rasgo neurótico de la personalidad y la desintegración neurótica real, ya que una persona puede tener puntuaciones altas en neuroticismo y estar funcionando adecuadamente en las esferas de su vida cotidiana (Eysenck, 1994). Por tanto, el neuroticismo es un rasgo de personalidad definido por emociones negativas y una reducción de emociones positivas en un contexto positivo (Lavee y Ben-Ari, 2004); es caracterizado por afectividad negativa e inestabilidad emocional (Bouchard, Lussier, & Sabourin, 1999) y es considerado una predisposición para los sentimientos negativos como estrés, frustración, ansiedad y culpa (Costa & McCrae, 1980).

Diversos estudios se han realizado a lo largo de la historia alrededor del rasgo neurótico. Por ejemplo, uno ha reportado que la extroversión es relacionada positivamente a la satisfacción de vida, mientras que el neuroticismo está relacionado negativamente (Costa, Mc-Crae, & Zonderman, 1980). Otra investigación indica que el neuroticismo es producto de bases biológicas de ansiedad y respuestas de miedo. Estas respuestas, si persisten, disminuyen la satisfacción de vida.

Los investigadores Chen y Frunham (2001) encontraron que personas con alto nivel en neuroticismo son propensas a interpretar los eventos de la vida en forma negativa. Esto fortalece a lo encontrado por Zenter (2005) quien indica que el neuroticismo es un factor de riesgo para las relaciones maritales, ya que está relacionado con inestabilidad marital (Auhagen y Hinde, 1997).

Un punto importante encontrado fue el de Haring y Hewitt (2003) quienes identificaron que la personalidad y las relaciones maritales muestran una relación positiva entre neuroticismo y estrés marital. Buss (1991) por su parte, indica que el neuroticismo está negativamente asociado con varias medidas de ajuste marital. Karney y Bradbury (1997) encontraron en su investigación que el nivel de neuroticismo es el más consistente y poderoso rasgo de la personalidad que predice las relaciones.

King (1993) identificó que el neuroticismo de las esposas está relacionado a la satisfacción marital de su esposo en algunas investigaciones pero no en otras. Por otra parte notó que la neurosis de uno de los integrantes de la pareja impacta a la percepción de la satisfacción marital, pero puede ser diferente la percepción para el esposo como para la esposa. Al igual que King (1993) Lavee y Ben-Ari (2004) coinciden en que la percepción de la esposa sobre la calidad marital está relacionada con el nivel de neuroticismo de su esposo, pero no viceversa.

Buss (1991) también indica que el neuroticismo del esposo afecta la satisfacción marital de su esposa. Se ha encontrado también que la principal causa de infelicidad en el matrimonio es el neuroticismo en los esposos (Russell, Wells, 1994). Por otra parte, Lavee y Ben-Ari (2004) encontraron una asociación significativa entre el neuroticismo y la expresión emocional para ambos esposos. Indican que personas con alto nivel en neuroticismo tienden a expresar sus emociones negativas más que quienes tienen un nivel bajo. Indican que el neuroticismo es un predictor significativo de satisfacción marital; así también que niveles de neuroticismo predicen la propia percepción de la satisfacción marital.

En una investigación con parejas en la que una de ellas sería intervenida quirúrgicamente, se identificó que altos niveles de neuroticismo pre-cirugía en el esposo sano predice más síntomas depresivos después de la cirugía, así como

menor satisfacción marital (Ruiz, et. al., 2006). Bouchard y colaboradores (1999) encontraron que individuos neuróticos son crónicamente sujetos a emociones negativas, lo que influencia su satisfacción marital. En otra investigación, se ha encontrado que individuos con alto nivel de neuroticismo tienden a idealizar menos a sus parejas, lo cual predice un menor nivel en la satisfacción marital (Murray, Holmes, & Griffin, 1996).

Así también que individuos con afectividad negativa cuentan con una gran tendencia a hacer atribuciones desfavorables a sus parejas y a sus problemas maritales, así como tener una evaluación negativa de la relación (Lavee y Ben-Ari, 2004). También se ha encontrado que parejas que son más negativas durante su relación tienden a ser más propensas a experimentar un matrimonio pobre. Estas parejas presentan altos niveles en neuroticismo, reportando bajos niveles en satisfacción marital (Karney, et.al., 1997).

Por otro lado, se ha encontrado que altos niveles de neuroticismo en la persona están relacionados con la elección de estrategias equivocadas de afrontamiento en situaciones particulares. Las personas con altos niveles en neuroticismo parecen afrontar el estrés pobremente en relaciones cercanas (DeLongis, Holtzman, 2005). Concordando con esto están O'Brien y DeLongis (1996) quienes indican que altos niveles de neuroticismo están relacionados con la elección de estrategias no efectivas que incrementan situaciones estresantes y que las personas con alto nivel de neuroticismo reportaron bajos niveles para resolver problemas y niveles altos de confrontación, escape y evitación (afrontamiento pasivo).

## **5. Planteamiento del problema.**

La satisfacción marital es la relación positiva o negativa que se tiene en la pareja contemplando los puntos de satisfacción, cohesión, consenso y la expresión de afecto. Cabe mencionar que cada integrante de la pareja, de manera individual, es quien determina si existe una buena satisfacción marital, lo cual está influenciado por cómo se encuentre la persona con ella misma (Nina, 1985). Existen diversos factores que influyen para que la satisfacción marital no se logre; el estrés es uno de lo más importantes y conocidos por todos. Existen maneras de enfrentarlo, ya sea activa o pasivamente, conocida esta forma de enfrentarlo como afrontamiento el cual

es el esfuerzo que la persona realiza para la resolución de un problema, utilizando el pensamiento y las acciones (Lazarus, 1986). Se ha llegado a clasificar al afrontamiento en dos tipos, según la manera en que la persona lo decida. Estos dos tipos son el afrontamiento activo y el pasivo. En el afrontamiento activo encontramos que la persona hace frente a la situación estresante analizando el problema, buscando información sobre el mismo, actuando cuando debe y buscando apoyo social. En el tipo de afrontamiento pasivo, la persona principalmente regula sus emociones, mostrando evitación y resignación ante el problema suscitado con el objetivo de disminuir la preocupación y negar la realidad (citado por Alonso, 2001).

Otro factor que influye en la satisfacción marital es la personalidad. Eysenck estudió la personalidad y presentó dos rasgos para explicarla: personalidad extrovertida y la personalidad neurótica. Karney y Bradbury (1997) encontraron en su investigación que el nivel de neuroticismo es el más consistente y poderoso rasgo de la personalidad que predice las relaciones. Bouchard y colaboradores (1999) encontraron que individuos neuróticos son crónicamente sujetos a emociones negativas, que influyen su satisfacción marital. Por otro lado, se ha encontrado que altos niveles de neuroticismo en la persona están relacionados con la elección de estrategias equivocadas de afrontamiento en situaciones particulares (Delongis, Holtzman, 2005). Moreno y Esteve (2005) exponen que la extroversión, entendida como tendencia a ser positivo, sociable y a tener relaciones cálidas con los demás, predomina en las personas jóvenes y permite afrontar las situaciones problemáticas de forma activa.

Por otra parte, Morán (2005) obtiene en su investigación que mayores niveles de extroversión o energía se relacionan con estrategias de afrontamiento eficaces (activas, centradas en el problema). Fuentes (2003) presenta que a mayor extroversión hay menor estrés. Barelds (2005) concluye que las variables de la personalidad son factores importantes en el contexto de una relación íntima. Además, la alta extroversión (o la ansiedad social baja) de ambos integrantes también tiene una relación positiva con la satisfacción marital. En la investigación realizada por Bouchard y colaboradores (1999) se muestra que los niveles altos en extroversión, apertura y toma de perspectiva en esposos son asociados positivamente con la satisfacción marital de sus esposas. Por otra parte, algunos

resultados del factor de la personalidad de extroversión indican que está relacionado positivamente, negativamente y sin relación en los puntajes de satisfacción marital, aunque no son consistentes (Bouchard et. al., 1999).

De lo anterior surgen las siguientes interrogantes: 1) ¿Está relacionado el Afrontamiento al Estrés (activo y pasivo) y la Personalidad (extroversión y neuroticismo) con la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso) en la pareja?; 2) ¿Está relacionado el Afrontamiento al Estrés (activo y pasivo) con la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso)?; 3) ¿Cuál Afrontamiento al Estrés (activo y pasivo) está relacionado positivamente con la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso)?; 4) ¿Está relacionada la elección del Afrontamiento al Estrés (activo y pasivo) con el tipo de Personalidad (extroversión y neuroticismo)?; 5) ¿Cuál Afrontamiento al Estrés está relacionado positivamente con la Personalidad (extroversión y neuroticismo)?; 6) ¿Está relacionada la Personalidad (extroversión y neuroticismo) con la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso)?; 7) ¿Existen diferencias de género entre Afrontamiento al estrés (activo y pasivo), Personalidad (extroversión y neuroticismo) y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso)?

Con la finalidad de responder a tales cuestionamientos, el presente trabajo de investigación contó con los siguientes objetivos:

#### **Objetivo general:**

El objetivo de esta investigación fue estudiar la relación entre el Afrontamiento Activo al Estrés y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso). Así mismo la relación existente entre Personalidad Extrovertida y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso). Y por último, la relación entre el Afrontamiento Activo al Estrés y la Personalidad Extrovertida.

#### **Objetivos específicos:**

- 1) Estudiar la relación entre el Afrontamiento Activo al Estrés y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso).

- 2) Estudiar la relación entre el Afrontamiento Pasivo al Estrés y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso).
- 3) Estudiar la relación entre el Afrontamiento Activo al Estrés y la Personalidad Extrovertida.
- 4) Estudiar la relación entre el Afrontamiento Activo al Estrés y la Personalidad Neurótica.
- 5) Estudiar la relación entre el Afrontamiento Pasivo al Estrés y la Personalidad Extrovertida.
- 6) Estudiar la relación entre el Afrontamiento Pasivo al Estrés y la Personalidad Neurótica.
- 7) Estudiar la relación entre la Personalidad Extrovertida y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso).
- 8) Estudiar la relación entre la Personalidad Neurótica y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso).
- 9) Estudiar las diferencias de género en el Afrontamiento al Estrés (activo y pasivo).
- 10) Estudiar las diferencias de género en la Personalidad (extrovertida y neurótica).
- 11) Estudiar las diferencias de género en la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso).

De lo anterior se desprende la hipótesis de este proyecto la cual afirma que existe relación positiva entre el Afrontamiento Activo al Estrés y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso). Así mismo se hipotetiza que existe relación positiva entre la Personalidad Extrovertida y la Satisfacción Marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso). Y por último, se hipotetiza que existe una relación positiva entre el Afrontamiento Activo al Estrés y la Personalidad Extrovertida.