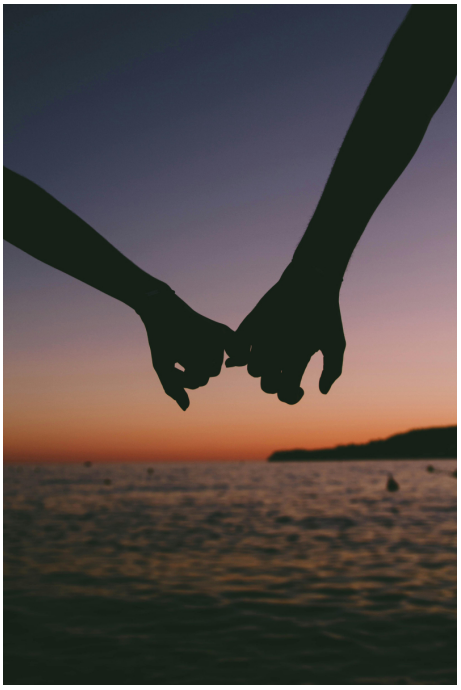
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

¿Por qué son tan importantes las relaciones de pareja?

31/01/2025



Un grupo de investigadores/as pertenecientes al Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la Universidad de Granada (UGR) ha realizado, en colaboración con otras universidades españolas, una investigación con 169 parejas para analizar los efectos de la inclusión de la pareja en el yo (IOS, por sus siglas en inglés) en la calidad de la relación y de la vida.

Efectos de la inclusión de la pareja en “el yo” en la calidad relacional y vital

Las relaciones de pareja son fundamentales para el bienestar de las personas y la calidad de sus relaciones porque se convierten, en cierto grado, en parte del ‘yo’, es decir, de la propia identidad de las personas. Esta percepción de que tu pareja y tú sois uno ha sido denominada “la inclusión de la pareja en el yo” (IOS). Las investigaciones han demostrado que las personas suelen desarrollar con el tiempo un sentido del “nosotros/as” en las relaciones de pareja. Es decir, se va formando una identidad de pareja que surge de la mezcla de las identidades individuales.

Aunque se ha documentado que la IOS presenta beneficios a nivel relacional (p.ej., menos conflictos, respuestas más constructivas y mayor satisfacción con la relación) e individual (p.ej., mayor satisfacción vital), la gran mayoría de trabajos solo ha examinado el efecto de la IOS individual en la propia calidad relacional o vital (“actor effect”). Apenas se ha estudiado del papel de la **IOS individual en la calidad de la relación y de la vida de su pareja (“partner effect”).**

Este estudio, que utiliza el **modelo de interdependencia actor-pareja,** va más allá y no solamente analiza los efectos de la IOS de un miembro de la pareja (“

Copyright© 2026 Universidad de Granada

actor effect") en la calidad de la relación de pareja y de la vida, también considera los efectos de ambos miembros de la pareja ("actor-partner") y los de la combinación de ambas IOS (similitud).

Se encontró que una **mayor IOS por parte de la persona y/o de su pareja aumentan los índices de calidad relacional (mayor satisfacción con la relación y sexual, así como menos conflictos).** Las parejas con una alta similitud en IOS mostraron una mayor calidad tanto relacional como vital (i.e., mayor satisfacción vital y menor estrés). Así pues, los resultados apoyan la idea de que la IOS y su equilibrio entre ambos miembros de la relación son aspectos relevantes a la hora de [illegible] estabilidad en la relación en parejas españolas.



Investigadores/as

Referencia:

Alonso-Ferres, M., Sáez, G., Garrido-Macías, M., Navarro-Carrillo, G., Serrano-Montilla, C., & Valor-Segura, I. (2024). Inclusion of the partner in the self and its association with relational quality and quality of life: an analysis based on the actor-partner interdependence model / La inclusión de la pareja en el yo y su asociación con la calidad relacional y vital: un análisis basado en el modelo de interdependencia actor-pareja. International Journal of Social Psychology, 39 (1), 117-141. https://doi.org/10.1177/02134748231221442

Investigadores/as de contacto del CIMCYC

Ginés Navarro-Carrillo (ginesnc@ugr.es)

Inmaculada Valor-Segura (@email)

Copyright© 2026 Universidad de Granada