



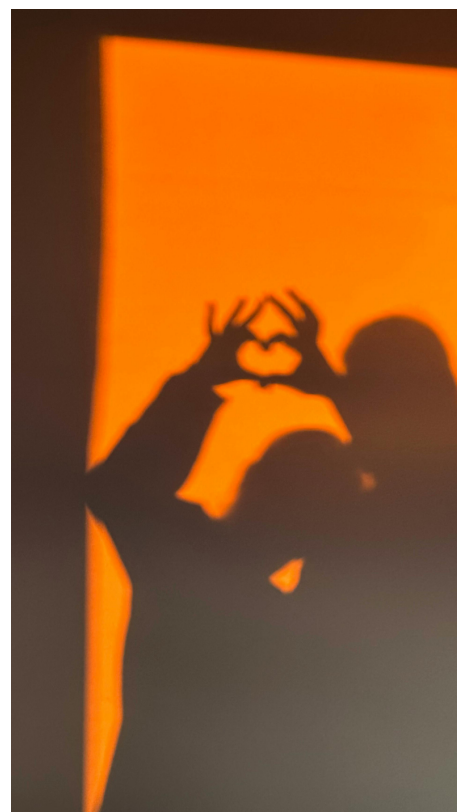
Sentirse apoyado y escuchado por nuestra pareja mejora la salud física y emocional

13/02/2025

Sentirse **apoyado y escuchado por nuestra pareja mejora la salud física y emocional**, según un estudio realizado por investigadoras del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la Universidad de Granada (UGR), cuyos resultados se han dado a conocer en vísperas del 14 de febrero, Día de los Enamorados.

Como explica **Inmaculada Valor Segura**, investigadora del departamento de Psicología Social de la UGR y una de las autoras de este estudio, la calidad de nuestras relaciones de pareja no solo afecta nuestra satisfacción y estabilidad emocional, sino que también tiene un impacto significativo en la salud y el bienestar general.

“Sentirse comprendido, validado y cuidado por la pareja es un pilar fundamental de una relación sana, y la percepción de que nuestra pareja responde a nuestras necesidades emocionales influye en la intimidad y la estabilidad a largo plazo”.



A pesar de la creciente evidencia sobre la importancia de este aspecto en la vida en pareja, hasta ahora no existía una herramienta validada en español para medirlo. Para llenar este vacío, el equipo de investigadoras del CIMCYC, en colaboración con la Universidad de Almería y la Universidad de Texas en Austin (Estados Unidos), ha **adaptado y validado en español la Perceived Responsiveness and Insensitivity Scale (PRIS)**.

Esta herramienta, denominada PRIS-SA (Spanish Adaptation), permite evaluar el grado en que una persona se siente comprendida, validada y cuidada por su pareja. El estudio que detalla este trabajo ha sido publicado en la revista Journal of Social and Personal Relationships.

La importancia de la percepción de respuesta en la pareja

En el ámbito de la psicología de las relaciones, el concepto de

Perceived Partner Responsiveness (PPR) —o respuesta percibida en la pareja— se ha consolidado como un factor clave en el bienestar individual y relacional. Se define como el proceso mediante el cual una persona siente que su pareja atiende y reacciona de manera comprensiva y de apoyo a sus necesidades y características esenciales. Una creciente literatura científica ha demostrado que **la PPR influye tanto en el bienestar individual como en el funcionamiento de la relación.**

Las investigaciones previas han encontrado que una **mayor percepción de respuesta de la pareja está asociada con beneficios personales significativos, como un mayor bienestar emocional, mayor satisfacción con la vida y mejor calidad del sueño.** Además, se ha relacionado con una actividad hormonal más saludable, niveles reducidos de ansiedad y síntomas depresivos, e incluso un menor riesgo de mortalidad.

Por otro lado, la **PPR también predice la calidad y estabilidad de las relaciones de pareja.** Desde los primeros momentos de una relación, una alta percepción de respuesta fomenta el deseo de establecer una conexión más profunda, promoviendo la confianza y el compromiso mutuo. A largo plazo, se convierte en un factor protector que facilita la comunicación y la resolución de conflictos. Investigaciones previas han demostrado que una mayor percepción de capacidad de respuesta de la pareja está asociada con **comportamientos pro-relación como la gratitud, el perdón y el apoyo social,** así como con una mayor satisfacción en la relación y una mejor calidad del vínculo afectivo.

Por el contrario, quienes perciben mayores niveles de insensibilidad en su pareja, **tienden a experimentar patrones de estrategias ineficaces de resolución de conflictos y orientaciones de apego ansioso o evitativo.**

Un avance para la investigación y la terapia en parejas españolas

Este trabajo presenta **dos versiones de la PRIS-SA:** una versión completa de 16 ítems, y una versión reducida de 8 ítems, para aplicaciones más breves. Utilizando

una muestra de 493 personas españolas, los resultados muestran que la escala:

(a) Presenta una fiabilidad adecuada y mantiene la estructura original en inglés.

(b) Muestra invarianza de género.

(c) Se asocia significativamente con otros indicadores de calidad en las relaciones, como la satisfacción de pareja, las estrategias de resolución de conflictos y los estilos de apego.

La adaptación de esta herramienta supone un **gran avance para la psicología de las relaciones en el contexto español**, donde los estudios han dependido tradicionalmente de escalas desarrolladas en inglés. Contar con un instrumento validado en español permitirá ampliar la investigación en distintos países y explorar cómo la capacidad de respuesta de la pareja puede afectar a la salud emocional, la estabilidad en las relaciones y otros aspectos del bienestar individual y relacional.

Además de su impacto en la investigación, la **PRIS-SA también tiene aplicaciones prácticas en el ámbito clínico**. Psicólogos/as y terapeutas podrán utilizarla para evaluar la calidad de la comunicación y el apoyo emocional en las parejas, ayudando a identificar áreas de mejora en la relación y diseñar intervenciones más efectivas para fortalecer los vínculos afectivos.

“En definitiva, este estudio no solo llena un vacío metodológico en la investigación sobre relaciones de pareja en el contexto español, sino que también ofrece una nueva herramienta para mejorar la comprensión y el bienestar de las parejas en la vida cotidiana”, concluye Valor.

Referencia bibliográfica

Alonso-Ferres, M., Valor-Segura, I., & Williamson, H. C. (2025). Spanish adaptation of the perceived responsiveness and insensitivity scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0(0).

<https://doi.org/10.1177/02654075251318461>



Contacto:

Inmaculada Valor Segura

Departamento de Psicología Social de la UGR

Correo electrónico: [@email](#)