

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

Influencia de la respuesta percibida de la pareja en salud y bienestar

14/02/2022

Influencia de la respuesta percibida en la pareja en la salud y el bienestar: amor en tiempos de covid

María Alonso-Ferres, investigadora del CIMCYC, llevó a cabo un estudio sobre la **influencia y los efectos de una relación de pareja en la salud o el bienestar**. Para ello, introduce el concepto de la **respuesta percibida en la pareja (PPR)**.



La respuesta percibida en la pareja (PPR) es cuando las personas se sienten entendidas, cuidadas y apreciadas por su pareja, y se considera uno de los principios en el estudio de las relaciones cercanas. Anteriores estudios indican que la **PPR puede beneficiar la salud física y el bienestar**, pero no está tan claro como la PPR está asociada a estos beneficios.

El control percibido puede ayudar a comprender esta asociación. Con este mecanismo cognitivo, se comprobaron **dos modelos competitivos (moderación y mediación)** donde se juzgó si el control percibido podría explicar como la PPR impacta en la salud, bienestar y mortalidad en un estudio longitudinal de 20 años con adultos. Se encontró que la PRR tiene una **asociación positiva a largo plazo con la salud, bienestar y mortalidad** a través del incremento del control percibido y, a la vez, la disminución de la reactividad del afecto negativo a los estresores diarios.

Posteriormente y relacionado con esto, se llevó a cabo el proyecto **Love in the Time of COVID**, que nació en el contexto de la cuarentena de 2020 causada por la pandemia de COVID-19. Este estudio tenía el objetivo de comprender los retos a los que se enfrentaron las personas y las parejas durante ese periodo.

En este proyecto participaron 57 países, con el grupo de Granada siendo el encargado de representar a España. Se estudió cómo **la COVID-19 puede afectar a las relaciones de pareja**, comprobándose que la población sentía un gran estrés, tensión financiera y soledad debido a la pandemia, y esos problemas se trasladaban a la relación. Así, las personas manifestaban una **menor satisfacción en la relación**. Sin embargo, esto dependía de la respuesta percibida en la pareja. Las personas que **calificaron a sus parejas como muy receptivas a sus necesidades y sentimientos**, aunque seguían sintiendo estrés, parecían estar **mejor protegidos de los efectos negativos**.

Finalmente, al igual que sentirse comprendido, cuidado y atendido durante una experiencia estresante es valioso, sentir que tu pareja se preocupa por ti cuando suceden **cosas buenas también es beneficioso para la relación**.

Contacto:

-María Alonso-Ferres: @email

Referencias completas

- Alonso-Ferres, M., Imami, L., & Slatcher, R. B. (2019). Untangling the effects of partner responsiveness on health and well-being: The role of perceived control. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(4), 1150–1171.
<https://doi.org/10.1177/0265407519884726>
- Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M., Urganci, B., Debrot, A., Pichayayothin, N. B., Dharma, C., Chi, P., Karremans, J., Schoebi, D., & Slatcher, R. B. (2020). Love in the Time of Covid: Perceived Partner Responsiveness Buffers People from Lower Relationship Quality Associated with Covid-Related Stressors.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>

