

Aportes de la Psicología Evolucionista a la terapia de pareja: integrando enfoques básicos y aplicados

Contributions from Evolutionary Psychology to Couple Therapy:
Integrating basic and applied approaches

Contribuições da psicologia evolutiva à terapia paritária:
integração de abordagens básicas e aplicadas

Juan Camilo Vargas-Nieto & Claudia Liliana Valencia Granados*, & Danilo Zambrano Ricaurte**

Fundación Universitaria Konrad Lorenz / Universidad de Ibagué

Citar este artículo así :

Vargas-Nieto, J. C., Valencia, C. L., & Zambrano, D. (2018). Aportes de la psicología evolucionista a la terapia de pareja: integrando enfoques básicos y aplicados. *Revista Enfoques*, 2(2), 65-82.
<http://dx.doi.org/10.24267/23898798.247>

Derechos de autor: Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 internacional y 2.5 Colombia (CC BY-NC-ND 2.5 CO)



Recibido: agosto 22 de 2017

Revisado: noviembre 27 de 2017

Aceptado: diciembre 11 de 2017

*Psicólogos M.Sc. en Psicología Clínica y de la Salud.

** Magister en Psicología.

Contacto: Juan Camilo Vargas-Nieto, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Colombia. Dirección postal: Carrera 9 bis #62-43, Bogotá, Cundinamarca. jc.vargas13@uniandes.edu.co

Resumen | La terapia de pareja es uno de los métodos que con frecuencia el psicólogo clínico debe implementar en su práctica debido a los altos índices de consulta que realizan sus clientes con relación a esta área particular. Este artículo tiene como objetivo analizar e integrar dos perspectivas complementarias de la psicología desde el campo básico y aplicado, mediante la revisión de algunos conceptos centrales de la Psicología Evolucionista y la Psicología Clínica. De acuerdo con esto, se examinan diferentes variables de interés en el marco de algunas de las interacciones características de las parejas como los intercambios positivos, el conflicto, los celos, entre otras. Por otro lado, se mencionan algunas de las características de la terapia cognitivo conductual de pareja y de la terapia conductual integrativa de pareja como una de las estrategias de intervención más efectivas para el tratamiento de las dificultades de pareja. Finalmente, se sugiere ampliar las investigaciones sobre las relaciones de pareja y sus intervenciones que incorporen las formulaciones de la Psicología Evolucionista respecto a las estrategias de atracción, retención y cambio de pareja, para lograr una comprensión más amplia de las dinámicas de las parejas y de las intervenciones efectivas para mejorar las problemáticas en esta área.

Palabras clave | terapia de parejas, interacciones, psicología clínica, psicología evolucionista.

Abstract | Couple therapy is one of the therapeutic methods that often the clinical psychologist must implement in practice because of the high rates of consultation that clients make in relation to this particular area. This article aims to analyze and integrate two complementary perspectives of psychology, from the basic and applied field by reviewing some central concepts of Evolutionary and Clinical Psychology. Accordingly, we examine different variables of interest within the framework of the characteristic interactions of couples such as positive exchanges, conflict, jealousy, among others. On the other hand, some of the characteristics of cognitive-behavioral couple therapy and integrative behavioral couple therapy are mentioned as one of the most effective intervention strategies for treating partner difficulties. Finally, we suggest that more research on couple's relationships and their interventions incorporating the formulations of Evolutionary Psychology regarding strategies of attraction, retention and change of couple to achieve a broader understanding of the dynamics of couples and of the interventions that can be performed to improve the problems that afflict the couples.

Keywords | Couples therapy, interactions, clinical psychology, evolutionary psychology.

Resumo | A terapia de casal é um dos métodos terapêuticos que muitas vezes o psicólogo clínico deve implementar na prática devido às altas taxas de consulta que os clientes fazem em relação a essa área específica. Este artigo tem como objetivo analisar e integrar duas perspectivas complementares de psicologia, do campo básico e aplicadas através da revisão de alguns conceitos centrais de Psicologia Evolucionista e Clínica. Consequentemente, examinamos diferentes variáveis de interesse dentro do quadro das interações características dos casais, como trocas positivas, conflitos, ciúmes, entre outros. Por outro lado, algumas das características da terapia cognitivo comportamental em casal e a terapia comportamental integrativa de casais são mencionadas como uma das estratégias de intervenção mais eficazes para o tratamento de dificuldades de casal. Finalmente, sugere-se que mais pesquisas sobre relacionamentos de casais e suas intervenções incorporem as formulações de Psicologia Evolucionista em relação a estratégias de atração, retenção e mudança de casal para alcançar uma compreensão mais ampla da dinâmica de casais e das intervenções que podem ser feitas para melhorar os problemas que afligem os casais.

Palavras-chave | terapia de casais, interações, psicologia clínica, psicologia evolucionista.

Dentro del campo de la psicología clínica, se ha prestado particular atención a la terapia de pareja tanto en el área de investigación como en el aspecto aplicado. En general, han surgido distintas aproximaciones terapéuticas que se han enfocado en estudiar las distintas interacciones maritales como uno de los componentes más importantes sobre los que yace el trabajo clínico (Benson, MacGinn & Christensen, 2012). A su vez, durante las últimas décadas los hallazgos de los psicólogos evolucionistas que estudian el emparejamiento humano (ver Buss, 2016a), han permitido corroborar empíricamente algunos de los elementos centrales propuestos en los modelos clínicos de terapia de pareja.

A continuación, el lector encontrará diferentes apartados que integran la mirada evolucionista y los hallazgos empíricos sobre las relaciones de pareja y las terapias que han obtenido mayor efectividad en el campo de la psicología clínica.

Psicología Evolucionista de las relaciones de pareja

La Psicología Evolucionista (PE) es una propuesta metateórica, postulada por Tooby y Cosmides (1992), desde la cual se incorporan las nociones de la selección sexual y selección natural a las teorías psicológicas explicativas tradicionales sobre el comportamiento y la mente

humana (Laland & Brown, 2002). Así mismo, la PE procura aportar al entendimiento tanto de las causas remotas (que ocurrieron a lo largo de la evolución homínida) como de las próximas del comportamiento humano (Cosmides, Tooby & Barkow, 1992).

Además, la PE formula que los seres humanos, a través de la historia de la evolución homínida desarrollaron mecanismos psicológicos (los cuales son módulos de procesamiento de información) que producen comportamientos específicos para resolver problemas adaptativos particulares que enfrentaron nuestros ancestros (Tooby & Cosmides, 1992).

Por otro lado, la PE se ha posicionado como una de las perspectivas más prominentes en el estudio de los dominios del sexo, emparejamiento y la reproducción humana debido al poder explicativo de sus teorías a través de diferentes culturas y especies (Fletcher, Simpson, Campbell, & Overall, 2015).

Más específicamente, la PE, respecto a las estrategias de emparejamiento, indica que los hombres y mujeres, en su historia evolucionista, lidiaron con problemas adaptativos diferentes, los cuales moldearon los cerebros de los sexos de manera diferenciada y condujeron a la competencia intra e intersexual en la búsqueda de una pareja, tanto a corto como a largo plazo (Buss, 2016b).

Adicionalmente, Trivers (1972) en su Teoría de la Inversión Parental indica que los machos y hembras a través de las especies, incluidos los humanos, varían en el tiempo y la energía depositada para criar a su descendencia (inversión parental) donde el sexo que más invierte es quien selecciona pareja. En el caso de los mamíferos, incluyendo al ser humano, son las hembras quienes realizan la mayor inversión biológica para la reproducción y la cría de la descendencia. Debido a esto, las mujeres prefieren las relaciones de pareja a largo plazo y los hombres, al ser el sexo que menor invierte, prefieren las relaciones a corto plazo (Buss, 2016b).

Con base en la teoría de Inversión Parental, Buss y Schmitt (1993) extendieron los hallazgos y formularon la Teoría de Estrategias Sexuales, la cual indica que las estrategias que realizan hombres y mujeres difieren y pueden ser conglomeradas en emparejamientos a “largo plazo” o “corto plazo”. Respecto al largo plazo, entendido como un cortejo prolongado, los hombres son atraídos por parejas con señales fiables de fertilidad como el atractivo físico y

la juventud en las mujeres. En el caso de las mujeres, buscan parejas que tengan un alto estatus, recursos, ambición y madurez, señales fiables de suministros a largo plazo, que pueden resultar determinantes para la crianza de los hijos (Buss & Schmitt, 1993).

En el caso de las estrategias de emparejamiento a corto plazo, Buss y Schmitt (1993) indican que, si bien los dos sexos pueden buscar emparejamientos de este tipo, las mujeres tienden a tener menos deseos de tener parejas a corto plazo, son menos activas al buscar relaciones cortas y les toma más tiempo consentir una relación sexual. Sin embargo, cuando las mujeres están cerca de la ovulación están más interesadas en las relaciones a corto plazo, lo cual podría indicar que más que buscar a muchas parejas (cosa que sí hacen los hombres) podrían estar buscando una pareja con alta calidad genética y recursos (Thornhill & Gangestad, 2008). Estudios recientes muestran que algunas predisposiciones genéticas y hormonales pueden afectar las estrategias de emparejamiento (García et al., 2010). Para ampliar información se recomienda revisar la obra de Buss (2016a).

Interacciones positivas en pareja

La mayoría de terapias de pareja resaltan la importancia de las interacciones positivas dentro de la dinámica diádica. Algunos investigadores han señalado incluso una proporción que se constituye en “la clave” para tener una relación de pareja feliz. Por ejemplo, según Gottman (1999) las parejas felices presentan 5 interacciones felices por cada interacción o sentimiento negativo, es decir, que las parejas que sostienen una relación saludable dedican la mayoría de su tiempo compartido a la realización de comportamientos y expresiones agradables y no a discusiones o altercados.

Un aspecto relacionado con este tipo de interacciones es el del tiempo de ocio que se comparte en pareja. Chavez (2015) encontró que las parejas experimentan beneficios y significado cuando comparten actividades de ocio. Estas actividades tienen el potencial de generar beneficios individuales como aliviar el estrés y frustraciones, relajar, y aumentar el disfrute y la percepción respecto a ser capaces de manejar mejor las responsabilidades. A nivel de pareja, compartir tiempo juntos puede ayudar a construir el sentido de la relación a través de actividades que permiten enfocarse en el otro, sentirse como una prioridad para la pareja, mejorar e incrementar la comunicación e interacciones, aprender a trabajar en conjunto y experimentar una conexión emocional (Chavez, 2015).

Por su parte, Acevedo y Restrepo (2010) señalan que en general, para las parejas, las expresiones positivas de afecto en la vida cotidiana son consideradas como un elemento de gran valor para la relación ya que estas se convierten en un estímulo para generar acciones que alimentan la vida en pareja y que los detalles, las expresiones verbales de aprecio y el reconocimiento se consideran fundamentales.

El conflicto entre los sexos

A pesar de que los aspectos positivos, mencionados previamente, se constituyen como buenos indicadores de relaciones de pareja saludables, es necesario contemplar el hecho de que, a su vez, el conflicto se conceptualiza como un proceso natural, que se constituye más como una regla que como una excepción en las relaciones de pareja (Buss, 2016a).

Según Buss (2016a) no existen parejas que no presenten conflictos. Una de las causas de esto, son las tendencias a nivel biológico que diferencian de una manera importante los comportamientos entre el sexo masculino y femenino. Para citar un ejemplo, los hombres tienen la tendencia a desear relaciones sexuales de forma inmediata, es decir a corto plazo, mientras que las mujeres en general prefieren un cortejo que garantice de cierta manera una relación a largo plazo.

Así mismo, una de las áreas importantes que se abordan en la terapia debido a la presencia de conflictos frecuentes es la de la sexualidad en pareja y su relación con otras interacciones. De acuerdo a esto, algunos estudios refieren que las parejas con altos niveles de conflicto sexual, referido a las discusiones generadas por este tema, la frecuencia o reclamos por la búsqueda e iniciativa de los encuentros sexuales, tienden a presentar niveles de insatisfacción generalizada con la relación (Lewandowski & Schrage, 2010).

Adicionalmente, según Sprecher (2002) es importante distinguir entre actos sexuales en sí mismos y conductas relacionadas que expresen amor, como besar, dar masajes, abrazos, entre otros, por lo que la satisfacción sexual abarca una amplia gama de conductas y expresiones. Esto concuerda con los hallazgos de Debrot, Schoebi, Perrez y Horn (2013) en donde el tacto frecuente en pareja se asoció con intimidad y afecto positivo, así como con bienestar psicológico.

En contraposición, autores como Ammar y Widmer (2013) manifiestan que los altos niveles de deseo o interacción sexual no necesariamente se correlacionan con altos niveles de satisfacción conyugal, pues al parecer la conducta sexual está mediada por una serie de variables sociales que modelan su expresión en un amplio rango de posibles interacciones.

Los celos como estrategia de retención de pareja

Otro tipo común de conflicto es producido por los celos que se dan en el marco de las relaciones románticas y que tienen un efecto negativo en la calidad y satisfacción percibida en pareja (Martínez-León et al., 2016). La expresión de los celos puede tornarse patológica cuando se convierte en un estado mantenido en el tiempo, acompañado por procesos generadores de malestar como la tendencia a mantener patrones de pensamiento repetitivo con contenido negativo, también llamado rumiación (Elphinston, Feeney, Noller, Connor, & Fitzgerald, 2013).

Sin embargo, un aspecto poco conocido sobre los celos es el de la función adaptativa que estos pueden cumplir como estrategia para prevenir, por ejemplo, la infidelidad femenina. En este caso, la incertidumbre parental en los hombres, es decir, el no tener certeza si los hijos son suyos o de otro, tiene un alto costo a nivel biológico pues podría significar un gran despliegue de recursos y tiempo en el cuidado de genes que no son los propios (en tanto de acuerdo con la evolución el fin último es la reproducción o transmisión de genes) (Buss, 2016a).

La tradición de algunos enfoques teóricos ha considerado a los celos principalmente un signo de emocionalidad inmadura, inseguridad, carácter “débil” o neurosis (Freud, 1988/1922). En contraposición, desde la perspectiva evolucionista, estos no constituyen un signo de inmadurez sino un factor supremamente importante que ayudó a nuestros antepasados y, muy probablemente, continúa ayudándonos hoy a hacer frente a una serie de amenazas reproductivas reales. Los celos son a menudo una solución exitosa, aunque a veces problemática, de las dificultades persistentes que cada uno de nuestros antepasados se vio obligado a enfrentar (Buss, 2000). Es más, desde la PE los celos (sexuales) son conceptualizados como una reacción emocional básica extrema, que carece de expresión facial distintiva y que, más que resolver problemas adaptativos, resuelven problemas de emparejamiento (Buss, 2013).

En esta línea, los celos pueden impulsar acciones dirigidas a ahuyentar rivales con amenazas verbales y miradas desafiantes, aumentar la vigilancia de la pareja o incluso al despliegue de conductas asociadas con afecto. Adicionalmente, los celos pueden comunicar compromiso hacia la relación, al disminuir los sentimientos de inseguridad de la pareja, por lo que sirven a un propósito importante en el mantenimiento del amor (Buss, 2000).

En este sentido, no todas las tácticas dirigidas a conservar la pareja resultan igual de efectivas. Por ejemplo, se ha encontrado que las estrategias como enfatizar el amor y el cuidado, mejorar la apariencia física, ostentar los recursos (en el caso de los hombres), y la inducción/seducción sexual (en el caso de las mujeres) parecen ser las más efectivas si se quiere mantener a un compañero fiel. Por el contrario, las parejas que utilizan técnicas violentas, negativas o de control directo tienden a conseguir menos resultados. Por lo tanto, aquellas parejas que fueron capaces de mantener a su compañero o compañera fiel lo lograron principalmente por inducción positiva, es decir, motivándolos con diversas recompensas asociadas a la fidelidad (Buss, 1988).

Adicionalmente, acorde a las hipótesis evolucionistas, las estrategias de retención de pareja de los hombres covarían de manera positiva con el atractivo físico y la juventud de la pareja y en el caso de las mujeres covariaba positivamente con el estatus y los recursos de la pareja. Es decir, los hombres utilizan estrategias de despliegue de recursos para retener a sus parejas en mayor medida si éstas son jóvenes y atractivas físicamente, en contraste, las mujeres despliegan estrategias como mejorar su apariencia física si su pareja cuenta con altos ingresos y estatus (Buss & Shackelford, 1997).

La comunicación en el marco de la terapia de pareja

Por otra parte, el aspecto de la comunicación en pareja constituye un componente base de muchas de las intervenciones a nivel clínico que sustentan que un entrenamiento o énfasis en habilidades comunicativas es esencial para mejorar las interacciones y satisfacción general. Kreider (2005) menciona que las parejas con mayores niveles de satisfacción tienden a comunicarse más y a invertir tiempo para hablar sobre su relación, sobre aspectos personales y anticiparse a los inconvenientes que pudieran tener. Además, resaltan que un estilo efectivo de comunicación en pareja parece ser determinante en la felicidad reportada por las mismas, más que los rasgos de personalidad o los eventos estresantes a los que estén expuestos.

Así mismo, Yoo, Bartle-Haring, Day y Gangamma (2014) resaltan la importancia de la comunicación en la satisfacción percibida con variables relacionadas como la intimidad emocional, la satisfacción sexual y de la relación en general. Estos resultados empíricos sustentan las hipótesis clínicas que integran grandes componentes de comunicación en los tratamientos para parejas, como, por ejemplo, entrenamiento específico en habilidades de validación (Fruzzetti, 2006), asertividad (Baucom, Epstein, La Taillade, & Kirby, 2008) y escucha (Arias & House, 2008).

En este mismo sentido, a nivel clínico, uno de los factores a los que se les presta mayor importancia en el marco del contexto terapéutico del trabajo con parejas es la comunicación. Esta puede ser abordada mediante diversas estrategias que varían acorde a la aproximación terapéutica seleccionada. Dos de las terapias que cuentan con mayores niveles de efectividad en la actualidad son la Terapia Cognitivo Conductual de Pareja (TCC) y la Terapia Conductual Integrativa de Pareja (Perissutti & Barraca, 2013; Gordon, Wishkaemper & Dixson, 2015).

Aunque existen múltiples diferencias entre estos dos modelos terapéuticos, la Terapia Cognitivo Conductual de Pareja está basada principalmente en el entrenamiento habilidades y se orienta al cambio, al tomar como referencia dos grandes componentes de intervención: intercambio conductual y entrenamiento en comunicación/solución de problemas. En la TCC de pareja existen dos tipos de comunicación en los que se realiza entrenamiento específico: discusiones de pareja y resolución de problemas o toma de decisiones. El objetivo de ambas es que la pareja aprenda y aplique habilidades de comunicación constructiva mediante pasos discretos (Baucom et al, 2008).

Cuando la terapia cognitivo conductual interviene en problemas relacionados con las discusiones de pareja, busca generar cambios en los patrones de comunicación a través de la puesta en práctica de conductas de escucha y habla. Las orientaciones para el oyente se dirigen a entrenar habilidades de escucha activa y respeto por diferentes puntos de vista. Por su parte, las estrategias para el hablante buscan cambiar enunciados de tipo absolutista por unos más subjetivos y específicos, hablar sobre la relación de pareja, resaltar aspectos positivos del otro, y mostrar aceptación y empatía. En cuanto a la toma de decisiones, el foco es llegar a acuerdos y resolver problemas en conjunto y de maneras adecuadas, incluyendo estrategias como la clarificación y el establecimiento de hipótesis alternativas, con el objetivo de romper ciclos de polarización (Baucom et al., 2008).

Sin embargo, hay que tener en cuenta que los motivos por los que asisten las parejas a terapias psicológicas son diferentes entre los sexos. Por ejemplo, las mujeres reportan en mayor medida que asisten por problemas en la comunicación (comunicación en general, falta de entendimiento, falta de discusión sobre los problemas en la relación). Por su parte los hombres reportan asistir en mayor medida por afección emocional (carencia de amor o infelicidad, falta de afecto/intimidad y sentimientos de soledad/falta de confianza en la pareja) (Doss, Simpson & Christensen, 2004).

“Es que ya no siento lo mismo”: El cambio en las relaciones de pareja

Otro de los aportes de la investigación desde la perspectiva de la PE, tiene que ver con la identificación de dos tipos de amor romántico, los cuales resultan fundamentales para entender la vinculación afectiva en los seres humanos a corto y a largo plazo.

El primer tipo de amor, se considera *amor apasionado* y está descrito como un estado de intenso anhelo de unión con otro, un sentimiento que se suscita particularmente temprano en una relación romántica. Al enamorarse, generalmente se incrementan las emociones asociadas a experimentar nuevas actividades con la pareja. Adicionalmente, en las relaciones que recién comienzan, existe comúnmente un aire de incertidumbre, por lo cual es común preocuparse al no saber lo que el futuro depara para la relación, así mismo, pensar obsesivamente en la pareja, en cuanto estarán juntos de nuevo, y esperar que la relación continúe indefinidamente son el sello distintivo del amor apasionado (Campbell & Loving, 2016).

El segundo tipo de amor es llamado *amor de compañía*, el cual es experimentado de forma menos intensa. Éste combina sentimientos de intimidad, compromiso y conexión profunda hacia el otro que ocupa una parte importante en la vida. Este es un tipo de amor basado en la amistad, que se desarrolla a lo largo de un amplio espectro de relaciones en la vida y que está basado en la confianza, cuidado, afecto mutuo y apoyo, entre otros elementos (Fehr, 1988). Este tipo de amor presenta una característica muy importante que tiene que ver con el desarrollo y mantenimiento de intimidad con la otra persona, y cómo responde a las revelaciones sobre la información íntima que se comparte. Si la pareja responde de manera cálida y empática frente a este tipo de temas, se generan sentimientos de validación, entendimiento y cuidado lo cual establece el escenario para mayores niveles de conexión e intimidad (Campbell & Loving, 2016).

A pesar de que la transición del amor apasionado hacia el amor de compañía no necesariamente implica un indicador de deterioro en la relación (sino por el contrario un avance hacia lo que podría considerarse un amor más maduro), muchas parejas perciben aquella disminución de la intensidad de la respuesta como una muestra de que la relación está deteriorada.

En contraste con esto, los resultados de los estudios de Gottman (1999) que analizaron los predictores de éxito en pareja, indican que las relaciones en las cuales no existe el amor de compañía, es decir, aquel que se caracteriza por la presencia de autodescubrimiento e intimidad, presentan con mayor frecuencia problemas que afectan su estabilidad. Esto indicaría que el problema no es que las parejas dejen de sentir amor intenso, sino que no logren desarrollar de manera exitosa factores como la intimidad dentro de la dinámica relacional.

Adicionalmente, es frecuente que muchas parejas refieran que, si su compañero o compañera cambiara cosas de sí mismo como los hábitos que tiene en casa, su forma de comunicar las cosas, su preferencia por irse de fiesta en lugar de quedarse en un plan más tranquilo o incluso si preguntara más por el estado del otro, la relación mejoraría significativamente. Sin embargo, la investigación reciente sugiere que intentar cambiar a la pareja, o ejercer conductas de control puede incrementar el malestar percibido. Frente a esto el modelo de Terapia Conductual Integrativa de Pareja, adiciona el proceso psicológico de aceptación como una variable que puede mediar significativamente el funcionamiento positivo de las parejas.

La Terapia Conductual Integrativa de Pareja, desarrollada por Andrew Christensen y Neil Jacobson, tiene sus raíces en la observación clínica cuidadosa e investigación empírica sobre el tratamiento de parejas con dificultades. Es un tratamiento contextual diseñado para que las parejas mejoren su satisfacción y ajuste. Desde su desarrollo, este modelo de terapia se ha convertido en uno de los más investigados, con más de 20 estudios que confirman su eficacia, y establecido como el único modelo terapéutico para parejas que cumple con los criterios más robustos para tratamientos con soporte empírico (Dimdjian, Martell & Christensen, 2008).

De manera general, la Terapia Integrativa de Pareja retoma ciertos elementos de las terapias basadas en entrenamiento conductual y comunicación, aunque presenta un enfoque menos directivo en comparación con la Terapia Cognitivo Conductual. Además, la Terapia

Integrativa presenta un énfasis en el componente de aceptación psicológica, debido a que este elemento constituye un factor clave para el éxito terapéutico. Con relación a este aspecto, la evidencia ha mostrado que incluir el componente de aceptación aumenta la efectividad y el mantenimiento a largo plazo de los resultados obtenidos (Christensen, 2010).

Adicionalmente, al tener en cuenta que no siempre es posible o deseable cambiar ciertas características de la pareja, la aceptación se convierte en un indicador que predice las dinámicas de las parejas saludables, es decir, aquellas que no realizan intentos de cambiar al otro, tema que en muchas ocasiones se convierte en uno de los problemas centrales de la relación al establecer dinámicas de control que tienen como función intentar manejar el malestar asociado a las conductas de la pareja (Christensen et al., 2004).

Discusión

Prevenir la infidelidad puede ser una preocupación en las relaciones monógamas. A menudo, las personas usan tácticas negativas, de control o de manipulación emocional a su pareja. Infortunadamente, esos comportamientos a menudo resultan poco efectivos o pueden ser incluso contraproducentes (Nicholson, 2014).

Una alternativa entonces es trabajar en temas como la aceptación de las diferencias, recordar en primer lugar cuales fueron las cosas que los enamoraron, mejorar las estrategias de comunicación, demostrarle a la pareja cuánto se le ama y se le cuida, mantener una apariencia bien cuidada e incrementar los intercambios positivos en la relación, pueden ser los elementos más importantes para mantener a la pareja fiel y motivada y para hacer que la relación sea más satisfactoria y positiva (Acevedo & Restrepo, 2010; Chavez, 2015 Gottman, 1999).

Adicionalmente, es importante resaltar que en la actualidad existe una creciente cantidad de evidencia que se ha encargado de estudiar el emparejamiento y los factores relacionados con el inicio de la relación, la retención de la pareja e, incluso el cambio de la misma, desde una perspectiva basada en los mecanismos biológicos propios de la evolución (ver Buss, 2016a; 2016b) que no desconoce las influencias culturales al respecto (Buss, 2006; Geary, Vigil & Byrd-Craven, 2004).

Por otra parte, se conoce que existen diferencias en los motivos que reportan los sexos por los cuales asisten a terapia de pareja (Doss et al., 2004). Sin embargo, bajo la luz de la PE se pueden explorar las razones próximas y remotas que subyacen a los problemas que enfrentan las parejas y que pueden ser útiles en las intervenciones posteriores en la psicología clínica. Por eso, se recomienda que se realicen más investigaciones desde esta particular perspectiva psicológica sobre las relaciones de pareja.

Conclusiones

Conceptos centrales de la psicología evolucionista y la psicología clínica son integrados para realizar terapia de pareja de manera más efectiva. Se tuvieron en cuenta interacciones como los intercambios positivos, el conflicto, los celos, y otras características de la terapia cognitivo conductual y de la terapia conductual integrativa de pareja. Es importante incorporar las formulaciones de la psicología evolucionista respecto a las estrategias de atracción, retención y cambio de pareja, para lograr una comprensión más amplia de las dinámicas de las parejas.

Aunque los hallazgos aportados por el campo clínico, en los que se realizan tratamientos a parejas y se analizan las interacciones y temas característicos de estas, son significativos en términos de efectividad, aún se hace evidente la necesidad de integración de estos dos campos. Específicamente, la psicología clínica tiene un área importante para explorar desde el ámbito evolucionista, pues incluir los datos provenientes de este campo particular de investigación podría ayudar a hacer la terapia más efectiva, al permitir la identificación y reconocimiento de las diferencias biológicas, para posteriormente generar mejores estrategias de intervención sobre las variables que median estas relaciones de pareja.

Referencias

- Acevedo, V., & Restrepo, L. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 63-76.
- Arias, I., & House, A. S. (1998). Tratamiento cognitivo conductual de los problemas de pareja. *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*, 2, 553-577.
- Ammar, N., & Widmer, E. (2013). Sexual desire and the style of conjugal interactions. *Sexologies*, 22(4), e81—e87. doi:10.1016/j.sexol.2013.05.001
- Baucom, D., Epstein, N., La Taillade, J., & Kirby, J. (2008). Cognitive – Behavioral Couple Therapy. En A. Gurman (Ed.). *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 31–72). New York: The Guilford Press.
- Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). Common Principles of Couple Therapy. *Behavior Therapy*, 43(1), 25-35. doi:10.1016/j.beth.2010.12.009
- Buss, D. M. (1988). From vigilance to violence: Tactics of mate retention in American undergraduates. *Ethology and Sociobiology*, 9, 291-317. doi:10.1016/0162-3095(88)90010-6
- Buss, D. M. (2013). Sexual Jealousy. *Psychological Topics*, 22(2), 155-182.
- Buss, D. M. (2006). Strategies of Human Mating. *Psychological Topics*, 15(2), 239-260.
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York, NY: Free Press.
- Buss, D. M. (2016a). *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating (Revised and Update ed.)*. New York: Basic Books.
- Buss, D. M. (2016b). *The Handbook of Evolutionary Psychology. Volume 1 Foundations (2nd Ed)*. New Jersey: Wiley.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100, 204–232.
- Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). From vigilance to violence: mate retention tactics in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 346-361. doi:10.1037/0022-3514.72.2.346

- Campbell, L., & Loving, T. J. (2016). Love and Commitment in Romantic Relationships. En: D. Buss, *The Handbook of Evolutionary Psychology Second Edition* (pp.482-298). New Jersey: Wiley
- Chavez, J. (2015). "Couple Leisure Time: Building Bonds Early in Marriage through Leisure" (Tesis de maestría). Utah State University, Estados Unidos.
- Christensen, A., Baucom, D., Atkins, D., Berns, S., Wheeler, J., & Simpson, L. (2004). Traditional versus Integrative Behavioral Couple Therapy for significantly and chronically distressed married couples. *Journal of consulting and clinical psychology, 2*, 176–191. doi:10.1037/0022-006X.72.2.176
- Christensen, A. (2010). A Unified Protocol for Couple Therapy. En K. Hahlweg, M. Grawe- Gerber & D. Baucom (Eds). *Enhancing couples: the shape of couple therapy to come* (pp. 33–46). Cambridge, MA: Hogrefe.
- Cosmides, L., Tooby, J., & Barkow, J. H. (1992). Introduction: Evolutionary Psychology and conceptual integration. En J. H. Barkow, L. Cosmides & J. Tooby (Eds). *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (pp. 3-15). New York: Oxford University Press.
- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an Interpersonal Emotion Regulation Process in Couples' Daily Lives The Mediating Role of Psychological Intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(10), 1373–1385. doi:10.1177/0146167213497592
- Dimdjian, S., Martell, C., & Christensen, A. (2008). Integrative Behavioral Couple Therapy. En A. Gurman (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (pp. 73–106). New York: The Guilford Press.
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology: Research and Practice, 35*(6), 608-614. doi:10.1037/0735-7028.35.6.608
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication, 77*(3), 293-304. doi:10.1080/10570314.2013.770161
- Fehr, B. (1988). Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(4), 557–579.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of *Homo sapiens*. *Perspectives on Psychological Science, 10*(1), 20–36. doi:10.1177/1745691614561683.

- Freud, S. (1988). *Sobre algunos mecanismos neuróticos en los celos, la paranoia y la homosexualidad*. En J. Strachey (Ed.) y J. L. Etcheverry y L. Wolfson (Trads.). *Obras completas (XVIII, 217–226)*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu (Trabajo original publicado en 1922).
- Fruzzetti, A. (2006). *The high conflict couple: a dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy and validation*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- García, J. R., MacKillop, J., Aller, E. L., Merriwether, A. M., Wilson, D. S., & Lum, J. K. (2010). Associations between dopamine D4 receptor gene variation with both infidelity and sexual promiscuity. *PLoS ONE*, 5, e14162. doi:10.1371/journal.pone.0014162
- Geary, D. C., Vigil, J., & Byrd-Craven, J. (2004). Evolution of human mate choice. *The Journal of Sex Research*, 41(1), 27-42. doi:10.1080/00224490409552211
- Gordon, K. C., Wishkaemper, K., & Dixson, L. J. (2015). Couple Therapy. Nezu, C. M., & Nezu, A. M. (Eds.). (2016). *The Oxford handbook of cognitive and behavioral therapies*. Oxford University Press. 383-400. New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780199733255.001.0001.
- Gottman, J. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Kreider, R. M. (2005). *Number, timing, and duration of marriages and divorces: 2001. Current Population Reports*. Washington, DC: U.S. Census Bureau.
- Laland, K. N., & Brown, G. R. (2002). *Sense and Nonsense: Evolutionary Perspectives on Human Behavior*. Oxford: Oxford University Press.
- Lewandowski, K., & Schrage, T. (2010). A comparison of relationship satisfaction and sexual satisfaction in short-term and long-term relationships. *Journal of Undergraduate Research*, 13, 1-4.
- Martínez-León, N., García-Rincón, L., Valencia, D., Barreto, S., Alfonso, A., Quintero, C., & Parra, A. (2016). Efecto de una intervención cognoscitivo conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 113-123. doi:10.21500/19002386.2472
- Nicholson, J. (2014). How to prevent infidelity and adultery. *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-attraction-doctor/201401/how-prevent-infidelity-and-adultery>

- Perissutti, C., & Barraca, J. (2013). Integrative Behavioral Couple Therapy vs. Traditional Behavioral Couple Therapy: A theoretical review of the differential effectiveness. *Clínica y Salud, 24*(1), 11-18. doi:10.5093/cl2013a2
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *The Journal of Sex Research, 39*(3), 190-196. doi:10.1080/00224490209552141
- Thornhill, R., & Gangestad, S. W. (2008). *The evolutionary biology of human female sexuality*. New York, NY: Oxford University Press.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1992). Psychological foundations of culture. En Barkow, J. H., Cosmides, L., & Tooby, J. (Eds.). (1995). *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. Oxford University Press, USA.
- Trivers, R. (1972). Parental investment and sexual selection. In B. Campbell (Ed.), *Sexual selection and the descent of man: 1871–1971* (136–179). Chicago, IL: Aldine.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy and Relationship Satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy, 40*(4), 275-293. doi:10.1080/0092623X.2012.751072

