

RESILIENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA: LA EXPERIENCIA POSHURACÁN MARÍA

RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP: THE POST-HURRICANE MARIA EXPERIENCE

Recibido: 23 de abril de 2020 | Aceptado: 26 de junio de 2020

Ruth Nina-Estrella ¹

¹ Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, San Juan, Puerto Rico.

RESUMEN

El estudio de la resiliencia en la pareja es un tema emergente en el campo de la psicología social. Considerando las vivencias experimentadas luego del paso del Huracán María por Puerto Rico, se realizó el presente estudio desde una perspectiva fenomenológica. El mismo tuvo el propósito de indagar sobre los significados atribuidos a sus vivencias e identificar las cualidades de la resiliencia relacional. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a seis personas, luego del evento climatológico. Las respuestas fueron analizadas mediante el método de análisis fenomenológico interpretativo (Smith, Flowers & Larkin, 2009), generándose cuatro temas emergentes: (1) el significado de la experiencia, (2) la relación de pareja, (3) los sentimientos y emociones y (4) el futuro. Los resultados del estudio apuntan a la importancia de la resiliencia como factor protector en las relaciones de pareja en el proceso de afrontar situaciones difíciles o estresantes. Se identificó también una cultura de pareja en la que predomina un sentido de "nosotros" (*we-ness*) como resultado de la experiencia vivida, la que fue descrita como transformadora y de crecimiento.

PALABRAS CLAVE: Fenomenología, relaciones de pareja, resiliencia.

ABSTRACT

The study of resilience in couples is an emerging issue in the field of psychology. Considering the experiences lived after the passage of Hurricane María through Puerto Rico, this study was conducted from a phenomenological perspective. The goal was to inquire about the meanings attributed to these experiences and identify the qualities of relational resilience. Semi-structured interviews were conducted with six people after the hurricane. The responses were analyzed using the interpretive phenomenological analysis method (Smith, Flowers & Larkin, 2009), generating four emerging themes: (1) the meaning of the experience, (2) the relationship of the couple, (3) the feelings and emotions, and (4) the future. The results of the study point to the importance of resilience as a protective factor in couple relationships in the process of facing difficult or stressful situations. A culture within the couples was also identified in which a sense of "we" (*we-ness*) predominates as a result of lived experience, which was described as transforming.

KEYWORDS: Couple relationships, phenomenology, resilience

1. Comunicaciones relacionadas a este trabajo pueden dirigirse a: ruth.nina1@upr.edu

La resiliencia en la relación de la pareja es un tema emergente en el campo de la psicología social (Perlman, Duck & Hengstebeck, 2018). En el contexto relacional, la resiliencia es un proceso que implica un patrón de conductas ante las adversidades de las diferentes etapas de vida de la persona y la relación de pareja (Skerrett, 2013). Es la manera también en que se protege a la pareja de estresores externos o internos, mediante las fortalezas que caracterizan a sus integrantes para mantener la relación.

En la relación de pareja la resiliencia se refiere a las habilidades y los procesos relacionales que permiten a la pareja soportar, perseverar y negociar circunstancias adversas (Vangelisti & Perlman, 2018). Desde esta óptica se reconoce que la resiliencia se sostiene en las interacciones de los integrantes de la pareja y sus características personales. Esto implica que la pareja puede recuperarse de las dificultades al compartir sus recursos individuales, lo que mejora la calidad y el vínculo de la relación. Para algunos autores es una acción que posibilita el afrontamiento y una cohesión exitosa de parte de la pareja frente a circunstancias difíciles de manejar (Affifi, Merrill, & Davis, 2016; Skerret & Fergus, 2015), como sería un escenario como un desastre natural.

Es un constructo que puede asumir diversas formas, por ello se puede decir que no existe una receta única que garantice su funcionamiento en la relación (Gildersleeve, 2015). En la pareja, la presencia de la resiliencia depende de dos factores principalmente: (1) que la amenaza resulte significativa o de riesgo para el bienestar psicológico de la pareja y (2) que la adaptación propicie que se generen conductas positivas ante una situación adversa. De esta manera, cuando un estresor es percibido como una amenaza se activan diversas estrategias de afrontamiento de parte de los integrantes de la relación para lidiar con la amenaza (García, Reyes & Cova, 2014; Páez,

Fernández & Martin, 2001). Aunque los factores estresantes son perjudiciales para el funcionamiento de la relación, pueden brindar a las parejas oportunidades para aprender a crecer y profundizar en su compromiso e intimidad.

La resiliencia relacional también se caracteriza por un sentido de identidad, es decir, un sentido de “nosotros” (we-ness; Strong, Rogers-de Jong & Merrit, 2014) que representa la inversión que cada uno de los integrantes de la díada hace por la pareja. Es decir, que mientras más frágil sea su sentido de un “nosotros”, menos resiliente será la pareja. Desde esta perspectiva, la resiliencia implica la identificación mutua de los integrantes con la relación (Skerret & Fergus, 2015) y estará asociada a la construcción de un “nosotros”. Por ello, el sentido de “nosotros” en la pareja tiene un rol significativo que puede generar emociones positivas y disminuir el conflicto en la relación. Sobre este constructo se elaborará más adelante.

De igual forma, algunos autores consideran importante resaltar la diferencia entre la pareja resiliente y la resiliencia en la pareja (Patterson, 2002). Con ello, se desea resaltar que la pareja resiliente se refiere a la pareja que tiene la capacidad de manejar adecuadamente sus circunstancias de vida. Mientras que, la resiliencia en la pareja es el proceso en el cual ambos integrantes de la relación pueden adaptarse y funcionar adecuadamente cuando se exponen a un evento adverso de importancia. Es importante tomar en consideración la distinción entre estos dos niveles (el individual y el de pareja).

Por otra parte, también se ha identificado que las parejas resilientes se caracterizan por: (1) tener una orientación común, apreciando los esfuerzos mutuos para ser receptivos y hacer todo lo posible para responder por ellos mismos (Skerrett & Fergus, 2015), (2) desarrollar comportamientos positivos que ayuden a mantener la relación como por ejemplo: positividad y seguridad (Gilderslee,

2015), (3) utilizar el recurso de gratitud a la pareja, al reconocer que el agradecer promueve conductas de resiliencia que contribuyen al mejoramiento de la díada (Kubacka, Finkenauer, Rusbult & Keijsers, 2011), (4) tener una comunicación positiva, por su efecto en el compromiso, la estabilidad y el bienestar psicológico de la pareja, y (5) tener flexibilidad en la relación, es decir, adaptarse al cambio mediante conductas que brindan estabilidad y calidad al vínculo (Canary, Stafford & Semic, 2002).

Modelos teóricos sobre resiliencia en la pareja

Sobre los modelos teóricos desarrollados para comprender la resiliencia en la pareja, la literatura destaca dos perspectivas: el modelo de Skerret & Fergus (2015) y el modelo de Affifi, Merrill & Davis (2016). El trabajo de Skerret & Fergus (2015) es conocido por su constructo de un “nosotros”, mencionado anteriormente, o la identidad de la pareja. Esta identidad se materializa en el compromiso con la relación, la cual contiene diferentes gradaciones en donde los integrantes de la relación participan en la co-construcción de una identidad compartida que resulta ser única (Ahmad, Fergus, Shatokhina & Gardner, 2017).

El sentido de un “nosotros” también se refiere a la capacidad de cada integrante de la pareja en invertir en cada uno y actuar de la mejor manera por la relación (Gildersleeve, Singer, Skerrett & Wein, 2016). Esto quiere decir que los integrantes de la pareja tienen una percepción mutua sobre la relación que provoca un sentimiento de reciprocidad y de que la pareja es algo significativo (Gildersleeve, 2015). Lo anterior tiene a su vez un efecto en la satisfacción, el compromiso y la estabilidad de la relación. Desde esta perspectiva teórica se reconoce, además, la resiliencia como un componente crucial, sobre todo cuando la pareja invierte y comparte la inversión de cada uno en pro de la relación. Asimismo, es una forma de enfatizar en una tercera entidad: la relación, que

existe independiente de dos “yo” distintos (Singer & Skerret, 2014).

De igual manera, el sentido de “nosotros” tiene un rol importante en las emociones positivas y disminuye el conflicto cuando la pareja enfrenta situaciones adversas. Se asocia también con algunas conductas que facilitan una mayor unidad en la pareja como son: escuchar, observar, divulgar de manera recíproca (*self-disclosure*) y cuidarse mutuamente (Gildersleeve, 2015).

Recientemente, como parte de este modelo teórico, se estableció que la identidad de la relación de pareja resiliente se compone de siete dimensiones que provocan un entendimiento mutuo (Gildersleeve, Singer, Skerrett & Wein, 2017) en donde los integrantes se transforman en un todo: (1) Respeto: se refiere a crecer individualmente, y de manera conjunta, desarrollando un respeto mutuo, (2) Empatía: entender y compartir los sentimientos de cada uno; es estar consciente de las emociones del otro, (3) Seguridad: confiar fundamentalmente en el proceso de la resiliencia ante las sensaciones de miedo y vulnerabilidad, (4) Humor: usar el humor en situaciones tensas, lo que ayudará a sentir más satisfacción con la relación, (5) Compartir el significado: encontrar un significado es un componente vital en la resiliencia de la pareja para determinar el propósito de sus vidas e identificar metas nuevas, (6) Placer: encontrar todos aquellos elementos que producen pasión o felicidad, y (7) Aceptación: aceptar las vulnerabilidades o imperfecciones del otro, estar consciente para poder acomodarse a situaciones desafiantes.

La resiliencia relacional consiste en trabajar conjuntamente, asumir sensibilidad interpersonal y generosidad con la pareja, además de establecer límites y dar espacio para confiar que la acción adoptada tiene un beneficio para el bienestar psicológico de la pareja (Skerrett, 2015). Por lo anterior, la pareja que trabaja conjuntamente sus conflictos o angustias construyen una

conexión más fuerte entre sus integrantes lo que fortalece la relación.

Otro modelo teórico que exclusivamente explica la resiliencia en el contexto de pareja es el desarrollado por Affifi, Merrill & Davis (2016). Para estos autores la resiliencia es un predictor de cómo las personas manejan el estrés. Se asume que cuando las personas validan su pareja, acumulan reservas emocionales positivas que les ayuda a salvaguardar la relación.

Bajo este modelo se reconoce que la relación está en constante cambio como parte de las inversiones emocionales y los patrones de comunicación que se producen entre la pareja. Asimismo, se considera que las parejas tienen una orientación común sobre el estrés, y prefieren desarrollar estrategias para mantener la relación mediante el cuidado de su salud emocional (Affifi et al., 2018). Sin embargo, al percibir una amenaza por situaciones de tensión, puede que los patrones de comunicación se afecten y se exacerbe el estrés en la relación, sobretodo, si se produce en un período largo de tiempo. Lo anterior puede provocar lo que Affifi, Merrill & Davis (2016) nombran carga relacional. Por ello, la pareja debe usar de manera regular estrategias de mantenimiento comunicacional para reducir las cargas relacionales y reponer la salud emocional de la persona o en la pareja.

Estudios sobre resiliencia relacional

Al revisar la literatura sobre la resiliencia relacional, se obtiene que éstas son escasas debido a que el interés mayormente ha girado en comprender la resiliencia en el contexto de la familia (Walsh, 2006). En las investigaciones sobre resiliencia relacional predominan los estudios de corte cualitativo, en donde la unidad de análisis se basa en la percepción de uno de los integrantes de la relación. Estos estudios, además, se caracterizan por analizar la resiliencia como una estrategia de afrontamiento positiva ante las adversidades que considera la pareja como significativas. Entre las situaciones adversas que se han

abordado se encuentran las siguientes: la crisis del 11 de septiembre de 2001 (Beitin & Allen, 2005), la pérdida de audición en uno de los integrantes de la relación (Yorgazon, Piercy & Piercy, 2007), los escenarios laborales estresantes (Ej. bomberos) (Stanford et al., 2011), las situaciones estresantes para los recién casados (Neff & Broady, 2011) y la marginación social de las relaciones lésbicas (Connolly, 2005). Sin embargo, hay una ausencia de investigaciones que aborden la resiliencia relacional de una manera sistemática, así como estudios con poblaciones latinas y sobre la resiliencia en la pareja ante los desastres naturales.

El presente estudio se propuso comprender la naturaleza de la resiliencia en el contexto de la relación de pareja con el propósito de: (1) establecer cómo las personas construyen significados de sus vivencias y (2) identificar las cualidades de la resiliencia relacional luego de experimentar un evento climatológico de la magnitud del huracán María.

MÉTODO

Considerando el propósito del estudio se realizó una investigación cualitativa fenomenológica para indagar sobre el sentir y las experiencias que surgen ante la vivencia del huracán María en Puerto Rico. Con este método se puede identificar, describir y comprender emociones, así como conductas y patrones (Creswell & Poth, 2017). De igual forma, se consideró un acercamiento adecuado para el entendimiento del significado de la experiencia y los procesos que se producen al experimentar el evento (Smith & Osborn, 2008). Desde esta perspectiva, se utilizó el análisis fenomenológico interpretativo (conocido como AFI), que se centra en cómo las personas perciben una experiencia o qué significado le otorgan a una experiencia significativa (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Con este abordaje se trata de darle sentido a la propia experiencia, identificando las características o atributos principales de un evento particular (Pietkiewicz & Smith, 2014). El

estudio se realizó seis meses luego del paso del huracán María por la Isla.

Participantes

La muestra se compone de seis (6) personas (tres hombres y tres mujeres) seleccionados por disponibilidad. Todas las personas participantes al momento de involucrarse en el estudio estaban en una relación de pareja, con un promedio de 19.16 años en la relación, oscilando entre cuatro a 33 años de duración. De estos, tres estaban en una relación homosexual. Las edades de los participantes fluctuaron entre 23 a 63 años con un promedio de 43 años. Tres de los participantes indicaron tener hijos (dos tenían uno solo hijo y otro participante tres). En cuanto al nivel educativo, en general las personas participantes tenían completado un grado universitario, y cuatro personas indicaron que trabajaban. La mayoría residía en zonas urbanas de diferentes pueblos del área metropolitana (San Juan, Carolina y Trujillo Alto) con excepción de un participante que era de una zona rural del país (en el pueblo de Morovis).

Instrumento

Para poder obtener información desde las propias voces de las personas participantes se realizaron entrevistas semiestructuradas, la técnica que mayormente se utiliza en el enfoque AFI. Según Lucca & Berrios (2003), la entrevista es una recolección de información detallada donde la persona informa, expresa, o comparte oralmente lo relacionado al tema.

Se desarrolló una guía de preguntas para llevar acabo la entrevista que se compuso de una totalidad de 10 preguntas que giraban en torno a diversos aspectos como: la experiencia vivida, la comunicación, los conflictos y las fortalezas, entre otros. Algunas de las preguntas incluidas en la entrevista fueron: ¿Qué significó para usted la experiencia poshuracán María?, ¿Cuáles fueron las vulnerabilidades que enfrentaron

como pareja? y ¿Cuáles apoyos recibieron?, entre otras preguntas.

Toda persona que aceptaba participar en el estudio debía completar un cuestionario de datos sociodemográficos que incluía preguntas sobre género, edad, años de casados, nivel educativo y cantidad de hijos, entre otras; así como una hoja de Consentimiento Informado. Dicha hoja contó con la aprobación del Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación (CIPSHI) de la Universidad de Puerto Rico.

Procedimiento

Para obtener la muestra del estudio se realizaron varios acercamientos. Estos consistieron en publicidad impresa en escenarios públicos (Ej. tablón de anuncios en centro de trabajo), una convocatoria digital en las redes sociales (Ej. Facebook) y mediante el correo interno de la Universidad de Puerto Rico. En la convocatoria, se explicaba el propósito del estudio y los requisitos de éste, así como el correo electrónico para contactar a la investigadora. Cuando la persona interesada se comunicaba, se le realizaba una entrevista telefónica de cernimiento para determinar si esta cumplía con los requisitos de participación. Los criterios de inclusión eran los siguientes: (1) estar residiendo en Puerto Rico durante el huracán María, (2) no haber viajado fuera del país luego del paso del evento, (2) no estar en consejería o terapia psicológica, y (3) tener la mayoría de edad legal (21 años en Puerto Rico).

Se coordinó el día y la hora para realizar las entrevistas con aquellas personas que cumplían con los requisitos solicitados. Las entrevistas se realizaron en escenarios de la Universidad de Puerto Rico (Ej. laboratorio de Psicología) o en los hogares de los participantes. Todas las entrevistas fueron audiograbadas y tuvieron una duración de una hora.

RESULTADOS

Las narrativas obtenidas en cada entrevista fueron transcritas y analizadas mediante el método AFI de Smith, Flowers y Larkin (2009). El procedimiento AFI implicó las siguientes etapas: (1) leer y releer la transcripción, (2) identificar los temas emergentes, (3) establecer vínculos comunes entre los temas para poder etiquetarlos bajo un tema mayor, y (4) desarrollar un resumen integrativo de los casos para entender la totalidad del fenómeno. En este estudio las narrativas de las entrevistas fueron transcritas, leídas y revisadas en varias ocasiones, determinando una variabilidad de temas que atañen a la experiencia poshuracán María.

En la primera etapa del proceso de análisis, al revisar las transcripciones, se generaron anotaciones iniciales, identificando los temas y subtemas emergentes, según expusieron los participantes al responder a las preguntas de la entrevista. Luego de ello, se revisaron los temas emergentes en la búsqueda de una relación entre los mismos. Es decir, se organizaron en la búsqueda de un vínculo común y agruparon según las relaciones conceptuales y teóricas. Algunos de los temas se eliminaron al no estar presente de manera común en las narrativas o por estar representados escasamente. Asimismo, los temas emergentes se añadieron a otros que ya existían. Con ello se estableció una estructura o modelo que conformó un conglomerado de temas centrales que reflejan la experiencia del grupo participante como una totalidad. Las cuatro temáticas emergentes principales fueron: (1) Significado de la experiencia, (2) Relación de pareja (3) Sentimientos y emociones, y (4) Futuro. Estos temas evidenciaron las construcciones de los significados de la vivencia experimentada luego del huracán María, así como las cualidades de la resiliencia relacional.

La experiencia poshuracán María

En cuanto al significado de la experiencia luego de María se destacaron tres aspectos comunes: el significado de la vivencia, las pérdidas y el efecto de la experiencia. El evento se consideró altamente significativo, transformando las vidas de los participantes a nivel individual y de pareja. Como expresó un participante: “Hoy en día, es prácticamente casi un trauma porque nosotros sentimos que no lo hemos superado, y es como si fuera ayer” (M,43)¹. Asimismo, la experiencia vivida tuvo una diversidad de gradaciones de significados que respondieron a sus propias circunstancias de vida: “Todas esas horas fueron horribles, era como esperando a que se acabara para poder largarme, y estar en paz y tranquilidad en mi propia casa” (F,23).

En cambio, para otras personas, tener que afrontar situaciones nuevas fue complejo por no tener control de los sucesos que estaban experimentando: “No habíamos visto temporal de esta magnitud, fue bien difícil, inclusive después de la tormenta...” (F,41). Según compartieron, esta complejidad mayormente respondió a las limitaciones que enfrentaron en cuanto a falta de comida y otros elementos esenciales: “La noche se hacía pesada, el calor y los mosquitos, era difícil. Sobre todo, el no tener refrigerio era lo más complicado, y la alimentación, había que salir todos los días” (M,59).

La experiencia también significó malestar que se transformó en una actitud negativa, al reconocer que se produjeron cambios en sus vidas por las situaciones que afrontaban: “No quiero romantizar la experiencia porque fue terrible. Nuestras vidas cambiaron mucho...” (F,29). El evento provocó realizar reajustes en la relación de pareja, al tener que afrontar nuevas vivencias no experimentadas anteriormente: “Fue un reajuste chocante, difícil y que nos llevó a conocernos y reentendernos de otra manera, porque entonces teníamos que hacer reajustes de todo tipo” (M, 63).

¹. Representa el género y la edad del participante.

En cuanto a las pérdidas, las personas participantes expresaron una variabilidad con sus correspondientes duelos. Todas las pérdidas fueron importantes según la historia de vida de cada persona entrevistada. En general, se hicieron referencia a las pérdidas sobre aspectos básicos como agua, gasolina, energía eléctrica, comunicaciones y comida, aunque algunos perdieron su hogar o los carros.

Las personas participantes establecieron dos tipos de pérdidas: mayores o menores. En cuanto a las pérdidas mayores (Ej. pérdida del hogar, del carro o inundaciones) algunos compartieron verbalizaciones como: “Cuando yo vi la casa yo no quise que ella lo viera. Yo sabía que ella no iba a poder y desde ahí hasta el día de hoy, todavía estamos sin casa...” (M,43). Otro ejemplo lo ofreció una de las participantes quien sufrió la inundación de su hogar: “Vivimos ese tiempo en una caseta, en el techo... optamos por montar una caseta, en el techo hasta que nos llegó la luz” (F, 23). Mientras que otra nos indicó: “De los carros, lo más grande que se perdió fueron los carros, la ropa de la nena, mi cama y los libros” (F, 41).

Sobre las pérdidas menores (Ej. falta de electricidad o no estar en su propia casa), algunos participantes compartieron: “Creo que la más que nos afectó fue la falta de energía, porque gracias a Dios no tuvimos daños; básicamente fue eso, como nos cambió la vida de sentido” (M,59). Asimismo, otra participante expresó: “Cuando pos-María estábamos en el mismo lugar, y no podíamos ir a nuestra casa porque no había camino, estaba el toque de queda y nos queríamos separar por las comunicaciones” (F,29); “Nosotros no tuvimos afortunadamente pérdidas materiales, salvo una pequeña inundación que se resolvió en el mismo momento, en el mismo día” (M,63).

Las personas participantes, además, comentaron sobre el efecto de la experiencia a nivel personal o en la pareja, mayormente relacionado a la ansiedad experimentada

debido a las dificultades que enfrentaban en la cotidianidad: “Entonces está la ansiedad de bregar con buscar la gasolina, la planta, el hielo, más otras situaciones familiares que son de la vida familiar” (F,29). En cambio, otra persona indicó: “A ella se le hizo mucho más difícil bregar con la ansiedad, y por no tener nada que hacer, y no tener ningún propósito excepto sobrevivir...” (F,23). Mientras otro entrevistado estableció:

A mí me creaba mucha ansiedad, no quería oír noticias, él prendía el radio para oír noticias, yo me alejaba y entonces le decía: ‘resúmeme si hay algo positivo no me digas lo malo porque me crea mucha ansiedad. (M,59).

Por otra parte, para algunas personas participantes la experiencia vivida luego de María significó lidiar con problemas de salud mental que previamente padecían (Ej. claustrofobia y depresión severa) a nivel individual o en la pareja. Por la situación que experimentaban indicaron que su bienestar psicológico se deterioró por dos razones principales: la falta accesibilidad a los medicamentos y por la situación de precariedad que enfrentaban: “Soy claustrofóbica, por consiguiente, entro en crisis y entonces no había forma de que mis hijos ni él me entendieran. No había médico por ningún lado...” (F,41). Mientras otro indicó:

Ella se quedó como en un estado de shock por varias semanas, ella no reaccionaba a nada. Tú le hablabas, y era todo llorar y nada más decía la casita. Mis cosas, la casita, y qué vamos a hacer ahora (M,43).

Relación de pareja

La segunda categoría emergente fue la “relación de pareja” que incluyó verbalizaciones sobre cómo estar en una relación les motivó a sobrellevar las adversidades de la situación, reconociendo que esta motivación respondía a su compromiso con la pareja. A

estos efectos, el compromiso implicaba responsabilidad, lealtad y seguridad entre cada uno de sus integrantes. Un compromiso que se expresaba mediante una actitud, acción conductual o al asumir un deber. Además de ello, el compromiso fue un elemento que contribuyó a la calidad de la relación y al bienestar psicológico de la persona:

Yo sabía que ella no se sentía bien, se sentía violada en todos los aspectos y yo decía tengo que seguir, tengo que demostrarle que ella está conmigo, ella me tiene a mí como pareja y aunque sea bajo un puente vamos a seguir juntos como pareja (M,43).

Esta motivación también contribuyó al incremento de la cohesión entre sus integrantes: "...realmente la misma necesidad en que estábamos y el tener que resolver puntualmente. Porque el día no daba para resolver, más esa misma necesidad era lo que nos hacía mantenernos unidos" (F,41). Asimismo, este sentido de unidad resultó ser gratificante al experimentar conjuntamente esta vivencia. El sentido de unidad se valorizó como un proceso de crecimiento para los integrantes de la relación:

Viéndolo positivamente teníamos más tiempo para compartir juntos, hacíamos más cosas juntos, como conversar más, leer juntos y fue una de las cosas que de todo esto nos ayudó a unirnos más... (M,63).

El pensamiento de "estar en pareja" les brindó estabilidad ante la magnitud de los factores externos que podían desarticular la misma. Esta interacción entre los integrantes de la pareja requirió una inversión de energía y tiempo para el desarrollo de estrategias que fomentaran la unidad en la relación al lidiar con los nuevos retos. Sobre ello, una participante comentó:

Bueno el 'our fight' definitivamente contribuyó a que estuviéramos los

dos ahí y que tuviéramos esa reacción de fight, tenemos que estar en top de todo. Y luego del aftermath, después de la rutina diaria nosotros no teníamos televisión, no tuvimos luz por cinco meses, así que yo creo que eso también fue algo que nos unió (F, 29).

Por otro lado, ambos integrantes de la relación destacaron que confiar en su pareja fue un sinónimo de seguridad y protección. Estos dos elementos les satisfacía y hacía sentir estabilidad en la relación de pareja, además de tranquilidad emocional. De esta manera, lo vemos expresado en la siguiente cita:

Para mí, de todas las personas que pudiese escoger en el mundo, fue la mejor con quien pude haberlo pasado, porque hay otro nivel de la relación que no se da con otras personas. Así que poder estar allí y sentirme segura dentro de todo el caos, pues para mí fue lo que me ayudó a poder bregar con todo (F,23).

Entre los participantes se validó el pensamiento de que la pareja es un apoyo en situaciones de dificultad o tensiones. El apoyo de la pareja se mostró al tener compasión por el otro, entendimiento y tolerancia al enfrentar vivencias externas negativas: "Yo creo que el haber luchado juntos y poder superar todo esto, y mantenernos juntos fue lo más grande y poder superarlo y que estamos bien y que podemos pudimos luchar juntos en común" (M,59). El apoyo a la pareja se expresó verbalmente o en conductas que contribuyen a fortalecer la confianza, la expresión afectiva y el compromiso que se tienen:

Yo siento que no hubo tanto cambio, al contrario, nos sentimos unidos, nos sentimos en la dependencia de apoyo mutuo y de que necesitamos hacerlo juntos, no puedo hacerlo yo sola y tú por acá, porque nos vamos a desplomar ambos. Tenemos que ser

uno, y uno fuerte para seguir no importa cómo y dónde (M,43).

Asimismo, la comunicación tuvo un rol crucial luego del paso del huracán María: “Hablar, sí lo disfrutamos. Hablamos muchas cosas y pusimos en orden muchas cosas” (F,29). Lo que conllevó que el proceso de comunicación entre los integrantes de la relación aumentara el vínculo existente entre estos. Como un participante expresó:

Pienso que en cierta manera viéndolo positivamente teníamos tiempo para compartir juntos, hacíamos más cosas juntas, conversábamos más. Básicamente, en momentos leíamos juntos, y creo que esa fue una de las cosas que de todo esto nos ayudó a unirnos más, a estar más juntos y comentar más cosas que no habíamos comentado antes, cuando no había más tiempo (M,59).

El intercambio de información les hizo repensar sobre el proceso que experimentaban, su vida personal y de pareja. Por ejemplo, una participante nos explica la importancia de la comunicación en su relación: “Podíamos escucharnos porque antes de eso nosotros teníamos muchas más discusiones, muchísimos más problemas y todos esos problemas se fueron a un lado porque empezamos a ver las formas distintas y tratar de resolver el día a día” (F,41). Los participantes compartieron que establecieron nuevos temas de conversaciones con la pareja, sobre todo temas nuevos, ideas, opiniones y reflexiones sobre su historia de vida como pareja:

Lo que sí nos permitió fue conocernos, nos amplió el espectro que tenemos de quién es quién. Y yo creo que eso es bueno porque son elementos que se añadieron a ese perfil que uno tiene de la pareja. Me di cuenta de que él tiene un montón de otras capacidades, o sea yo sabía, pero vi manifestada las capacidades,

habilidades y destrezas, y supongo que él también vio en mí eso, creo... (M,63).

De igual forma, la comunicación en la pareja fortaleció los sentimientos de compromiso, cercanía emocional y sentido de responsabilidad, lo que provocó el desarrollo de nuevas estrategias de mantenimiento y intimidad: “Mis estrategias se dirigieron a poder ver cómo bregar, de ahí mi destreza de poder calmarme para transmitir cierta paz, lo que la fortaleció” (F,23). Ante ello, los temas de conversaciones se enfocaron en resolver lo inmediato del diario vivir. De igual forma, reconocieron que la comunicación contribuyó grandemente en el proceso de organización y funcionalidad de la relación ante una situación de dificultades.

No obstante, también el conflicto estuvo presente en las vivencias experimentadas en la relación de pareja como consecuencia de estar inmersos en una situación estresante por la ausencia de elementos básicos de la cotidianidad: “Lo más difícil fue la convivencia, 24 horas, los siete días a la semana” (M,63). Lo anterior tuvo como consecuencia un aumento en los desacuerdos entre ellos, particularmente porque los problemas que enfrentaron en su mayoría de manera directa no respondían a la relación, sino a factores externos. Un ejemplo de esto lo expresó una de las participantes que acogió a su familia externa: “Pelemos menos, obviamente, no teníamos mucho espacio para la comunicación, o sea que tuvimos que idearnos un plan para poder salir de la casa para poder hablar y el tiempo era limitado...” (F,41).

Sobre los conflictos que a los que hicieron referencia mencionaron: (1) tener familiares conviviendo con ellos, al quedar desplazados de sus hogares, (2) tener que vivir con un familiar por estar impedidos a regresar a su hogares, (3) tener que buscar comida, agua, gasolina y dinero en efectivo, (4) lidiar con la falta de energía eléctrica por largo período de tiempo, (5) utilizar alternativas energéticas con un alto costo económico, (6) asumir no

tener trabajo por estar cerrados sus escenarios laborales o la pérdida de empleo y (7) tener que lidiar con sus fragilidades o las frustraciones a nivel personal o familiar como consecuencia del evento.

Sentimientos y emociones

La experiencia poshuracán María provocó una variedad de sentimientos y emociones negativas entre las que predominaron: la frustración, la vulnerabilidad, el miedo, la fragilidad, el sufrimiento y el sentido de incertidumbre. La frustración, para muchos, se debió al no tener acceso a los elementos básicos de la vida por un prolongado periodo de tiempo. Por otra parte, se estableció que la frustración también respondía a la incapacidad del Estado para resolver la crisis que provocó una tardanza en poder recuperar la calidad y la normalidad en sus vidas. La respuesta de reconstrucción del Estado tuvo un efecto significativo en la cotidianidad de las personas, como manifiesta un participante al comparar su situación con la de otros residentes en el país: “Cuando uno ve otras personas que prácticamente están volviendo a su normalidad, y uno no entiende qué realmente ha pasado, qué estamos haciendo mal” (M,43).

Las personas entrevistadas, además, manifestaron que esta experiencia vivencial les hizo reflexionar sobre la vulnerabilidad del país por estar en una zona geográfica que está expuesta anualmente a catástrofes naturales. Consideraron también que el país no tiene la capacidad económica para afrontarlo a nivel social o individual: “Nos sentimos vulnerables en el aspecto económico definitivamente, me di cuenta de que nosotros con lo que ganamos no podemos asumir una catástrofe como ésta” (F,29). La experiencia también provocó reflexionar sobre las vulnerabilidades sociales e individuales: “Yo creo que ambos aprendimos cuán frágil es nuestro entorno y nuestra convivencia, y nuestras comodidades, que eso puede cambiar en segundos” (F,59).

La experiencia del huracán María provocó mucho miedo entre las personas participantes ya que un evento climatológico de esta naturaleza era una experiencia novedosa en sus vidas. Como indicó una entrevistada: “Hay miedo generalizado...entre la sobrevivencia, las cuestiones básicas; o sea el agua, la comida y el dinero para poder conseguirlo” (F,23). Asimismo, este sentimiento estaba vinculado con la incertidumbre, al estar en una situación de sobrevivencia. Principalmente, al no saber cuándo iba a finalizar lo que estaban experimentando:

Nos íbamos ajustando, pero era todos los días ver una noticia de todo lo que estaba pasando fuera de donde vivíamos y mi familia que vive en el centro de la Isla, pues yo no sabía si estaban vivos o muertos (M,63).

Además de ello, se habló del dolor y el sufrimiento que evocó la experiencia a nivel personal, como la que se estaba viviendo en el país: “Porque uno piensa literalmente que es el fin, que no va a ver nada más que eso no va a mejorar, y pasan los días y tú ves que realmente no va a mejorar ...” (F,41).

Futuro

Finalmente, otro aspecto que se expuso de manera común en las entrevistas fue la percepción hacia del futuro. Luego de las experiencias vividas, las personas participantes expresaron que el sentido de la vida les cambió, aunque mantuvieron el optimismo dentro de sus realidades: “Pues la esperanza verdad, es lo último que le queda al pobre, porque realmente el futuro no pinta bien, pero si soltamos la esperanza es como no quedamos con los brazos caídos” (F,23).

De igual forma, mediante este optimismo se enfocaron en ellos mismos como pareja: “Hemos querido sacarle provecho y podemos sacarle provecho positivo porque nos damos cuenta de qué es lo importante en la vida” (M,63). El centrarse en la pareja les brindó

esperanza y optimismo hacia el futuro, reconociendo las fortalezas que tenían y las limitaciones propias al enfrentar situaciones de tensión: “Creo que la lección más grande que nos dio es que tienes que vivir la vida intensa diariamente, porque no te puede preocupar por el futuro, sino lo que tienes hoy” (M,59). Como otra participante indicó: “Yo aprendí a que siempre debemos sacar un espacio para nosotros dos, tener un espacio de estar, y hablar de las locuras más grande y cualquier bobería” (F,23).

Algunos participantes, al hablar del futuro, tuvieron presente sus pérdidas y duelos, expresando sentir falta de recursos y apoyo de parte del Estado. Por ejemplo, uno de los participantes comentó: “El futuro es bien incierto, la meta de nosotros es volver a tener nuestro hogar como estaba, claro, con una estructura sólida en cemento...” (M,43). Así como en otra narrativa este sentido se entremezcla con desesperanza por desconocer el tiempo que tomaría volver a estabilizar sus vidas: “Sinceramente, desesperanza e incertidumbre seguimos ahí tratando de vivir día a día porque si me pongo a pensar en el futuro cojo maletas y me voy al primer sitio que me pueda dar algo” (F,29).

Otro elemento identificado en cómo los participantes percibían el futuro se relacionaba a sus metas como pareja. Señalaron que se desarrollaron nuevas metas ante las vivencias que afrontaban, un elemento que les ayudó a (re)organizarse para poder continuar. Como bien expresó una de las entrevistadas: “Se produce esperanza dentro de la incertidumbre, a raíz de estar enfocados en poder ellos, como pareja, salir delante de la situación, estableciendo metas a corto y largo plazo. Además de tener un sentido de optimismo” (F, 41).

DISCUSIÓN

La resiliencia en un contexto de relaciones de pareja es un elemento significativo que presentó una diversidad de dimensiones luego del paso del huracán María. Los

resultados del estudio validan que la resiliencia es un factor protector en las relaciones de pareja que le facilita enfrentar situaciones estresantes (Stanford, Backer-Fulghum & Carson, 2016), en el funcionamiento y la organización de la pareja. Sin embargo, este factor protector dependerá de la interacción de los integrantes de la relación, el contexto en que se encuentren, la etapa de la relación y las estrategias de afrontamiento que se utilicen para sobrellevar la situación (Neff & Broady, 2011).

Las narrativas de las personas participantes de este estudio reafirman que la resiliencia relacional es un proceso mediante el que se puede asimilar, adaptar y mantener la estabilidad del vínculo (Skerret & Singer, 2015). En este estudio, además, la resiliencia de pareja se sostiene sobre el compromiso que tiene cada miembro con la otra persona y la relación. Este compromiso se manifiesta a través de diversas actividades o conductas que se adoptan para brindar una continuidad a la relación, así como asumir responsabilidades y deberes según el significado que se le otorgue a la pareja o a la relación (Vangelisti & Perlman, 2018).

En el proceso de resiliencia mediaron una diversidad de variables entre el efecto de la experiencia y el funcionamiento de la pareja, por lo que el estudio pudo identificar cualidades que distinguieron esta experiencia. Los integrantes de la relación destacan diversas estrategias que contribuyeron a enfrentar las diferentes situaciones que experimentaron luego del huracán María. Esto demuestra características propias de la pareja puertorriqueña, quienes consideraron la experiencia como única y exclusiva tanto a nivel individual como de la diada.

Por otra parte, se puede decir que las respuestas de los participantes reflejan una cultura de pareja que promueve el deseo de estar juntos y mantener la relación conllevando a que, a través de la resiliencia relacional, las personas sobrelleven los acontecimientos negativos de forma exitosa

(Ungar, 2018; Walsh, 2016). En este caso, la resiliencia se observa como una característica individual, pero al estar en una relación se desarrolló una resiliencia de pareja que contribuyó a su funcionamiento y mantenimiento (Singer & Skerrett, 2014).

Las narrativas de los participantes también muestran un sentido de pertenencia que fortalece la identidad de la pareja, en donde cada uno participa en una co-construcción de la relación (Ahmad, Fergus, Shatokhina & Gardner, 2017), desarrollándose una visión de pareja en la que existe una interdependencia emocional y de apoyo mutuo. Se observó también que el proceso de resiliencia de la pareja se relaciona a la elasticidad de ella. Es decir, las parejas que se adaptaron a los cambios circunstanciales, reorganizándose para la búsqueda de soluciones viables, evidencian resiliencia relacional.

Con este estudio se reafirma el constructo de sentido de “nosotros” (we-ness) del modelo de Skerrett (Gildersleeve, 2015), presente en las vivencias que experimentaron las personas participantes. Es por medio del sentido de “nosotros” que los integrantes de la diada pudieron realizar acciones para mantener el bienestar psicológico de la relación, desarrollando dinámicas de apoyo recíprocas con el objeto de poder restablecer sus vidas y su entorno original.

De igual forma, se asumió con optimismo los sucesos traumáticos que se experimentaron, con el deseo de poder sobrellevar el momento y superar las vulnerabilidades a las que se expusieron con el desastre natural. Por su parte, por medio del sentido de “nosotros” las personas tuvieron la capacidad de generar emociones positivas que contribuyeron a disminuir el conflicto y mejorar la calidad de la relación. Pensar en un “nosotros” generó un sentido de tranquilidad emocional y estabilidad en la diada (Skerrett, 2016).

Las categorías que emergieron en el estudio confirman las diversas dimensiones

sobre las que se sostiene el modelo de resiliencia de pareja (Skerrett & Singer, 2014). Más aún, los resultados obtenidos introducen una nueva dimensión en el proceso de la resiliencia de la pareja: el significado de la experiencia, un elemento sumamente importante para las personas participantes del estudio. Con esta categoría emergente se puso de manifiesto la necesidad de expresar lo vivido, así como compartir el significado de una experiencia de dicha magnitud (Walsh, 2016). El significado giró en torno a las pérdidas y al duelo que afrontaron por varios meses luego del paso del huracán María. Por ello, el significado se expone con una diversidad de gradaciones en respuesta a las diferentes pérdidas y sus connotaciones, siendo mayores los duelos en el caso de las pérdidas materiales (Ej. la casa), o menores (Ej. ausencia del servicio eléctrico).

En cuanto al tema emergente de la relación de pareja se pudieron identificar varios atributos que fueron cruciales según las circunstancias adversas que experimentaron las personas, como es el sentido de seguridad y protección entre los integrantes de la diada. Los mismos apuntan a que, ante situaciones amenazantes para los integrantes de la pareja, el vínculo de apego es crucial para mantener a salvo y segura la relación (Sanford et al., 2017). En las respuestas se observa que, ante los miedos, fragilidades e inseguridades, las personas se enfocaron en protegerse mutuamente, apoyarse al experimentar vulnerabilidades y promover acciones que reflejaran un ambiente de seguridad y salvación. Asimismo, el poder compartir sus miedos y fragilidades contribuyó a reafirmar la confianza en la pareja, un elemento que en la resiliencia relacional reafirma el entendimiento mutuo, el involucramiento y el compromiso de cada integrante con la relación (Skerrett, 2016).

En esta categoría también se pudieron identificar la empatía y la aceptación de la pareja, ambos atributos significativos del constructo de resiliencia de pareja (Gildersleeve, 2015; Gildersleeve et al.,

2016). Los integrantes de la relación fueron empáticos con sus parejas al tratar de comprender las vivencias que experimentaban. Igualmente, fueron compasivos con sus emociones y sentimientos, promoviendo así esperanza para beneficio de la relación (Connolly, 2005). Se observó que el ser empático aportó al vínculo emocional y psicológico, debido a que facilitó el desarrollo de estrategias positivas para solucionar conflictos, así como ayudó a la aceptación de las fragilidades o imperfecciones de la pareja.

La experiencia del huracán María transformó las vidas de las personas participantes y evidenció la importancia del respecto, la solidaridad y el apoyo de sus familiares para una mayor integración y unidad entre los integrantes de la pareja. Por ello, la comunicación tuvo un rol fundamental para poder expresar lo que se experimentaba, en donde el intercambio en la mayoría de las ocasiones fue positivo (Beitin & Allen, 2005). Esta experiencia provocó que se desarrollaran nuevos contenidos de conversación en la pareja, conllevando a que tuvieran una mayor conciencia sobre ellos mismos. De igual forma, la comunicación resultó ser un medio para poder organizarse de manera funcional ante las necesidades que enfrentaban. Estos nuevos procesos de comunicación provocaron satisfacción en los integrantes de la díada, al entender que estas formas de intercambio comunicativo resolvían sus problemas. La comunicación se identificó como otro de los factores protectores presentes en la resiliencia de la pareja que ayudó a mantener a los integrantes unidos. Esto aun cuando al mismo tiempo fue una experiencia agotadora física, emocional y psicológicamente (Walsh, 1996).

Resultó interesante encontrar que los problemas que mencionaron respondían a factores externos de la relación como consecuencia del huracán. Al parecer, la resiliencia generó mecanismos de protección entre sus integrantes que les permitió superar el trauma asociado a esos factores externos a través de sus propios recursos y fortalezas

(Ungar, 2018). Lo anterior permite suponer que al estar tan inmersos en su sobrevivencia no podían visualizar los conflictos internos en la relación.

Sobre la diversidad de sentimientos y emociones que se manifestaron en las personas participantes, en su mayoría respondían a la severidad del trauma y al efecto del entorno por la incapacidad del Estado en restablecer la infraestructura del país. Asimismo, estos sentimientos y emociones fueron el resultado de la desorganización tan violenta que conllevó el diario vivir en ese momento en el país. Se expresó principalmente sentir miedo, un fenómeno que con frecuencia se puede observar (García, Reyes & Cova, 2014; Páez, Fernández & Martín, 2001). El miedo responde a una nueva experiencia y a lo desconocido.

De igual forma, los participantes expresaron sentir frustración por las pérdidas y el mal manejo del Estado y la tardanza en el proceso de recuperación del país. Su frustración estaba relacionada con la incertidumbre sobre su inmediatez, un sentimiento que también se puede observar en la experiencia del desastre (Walsh, 2016). Es decir, la sensación de lo incierto en la cotidianidad, el no tener control de lo que estaba sucediendo y no poder resolver de manera inmediata los problemas que enfrentaban. Por su parte, las personas que tuvieron pérdidas materiales expresaron sentir sufrimiento y dolor como consecuencia de este proceso.

Sobre la percepción del futuro se visualizó de manera positiva al considerar que sus vivencias eran circunstanciales (Skerrett & Singer, 2014). La situación vivida también provocó el desarrollo de nuevas metas que les brindaron un sentido de esperanza y continuidad a la relación de pareja reforzando así la identidad de pareja, la confianza mutua, el respecto y seguridad luego de vivir de manera conjunta la experiencia luego del huracán.

Conclusión

El presente estudio cualitativo se realizó desde el análisis fenomenológico interpretativo (AFI), para buscar comprender cómo las personas construyen significados de sus vivencias. El AFI representó una perspectiva válida y fundamentada para poder indagar sobre las cualidades de la resiliencia en las relaciones de pareja luego del paso del huracán María en Puerto Rico. Este estudio contribuye a la utilidad del AFI para el campo de la psicología en situaciones de desastres naturales. El poder indagar sobre un tema poco trabajado brindó la oportunidad de identificar atributos de la resiliencia relacional en el contexto de un huracán de gran envergadura como fue el huracán María.

Aunque el estudio explora la resiliencia de parejas, tuvo la limitación que no se entrevistó a la pareja como unidad de análisis, un aspecto que se espera considerar en otro estudio. Este estudio tampoco logró el abordaje de la resiliencia relacional en diferentes etapas de la pareja ni tomando en cuenta el tipo de relación que tenían. Para futuras investigaciones se recomiendan estudios sobre el desarrollo de intervenciones educativas para la pareja sobre la resiliencia, diseños de servicios dirigidos a fortalecer los recursos en la pareja y la construcción de instrumentos de medición sobre la resiliencia de pareja contextualizados en las realidades culturales puertorriqueñas.

Cumplimiento con Estándares de la Ética en la Investigación

Financiamiento: Este estudio no fue financiado por alguna agencia/entidad.

Conflicto de Intereses: No existe conflicto de interés.

Aprobación de la Junta Institucional Para la Protección de Seres Humano en la Investigación: Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación/Institutional Review Board

(CIPSHI-IRB) de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras: #1718-057.

Consentimiento o Asentimiento Informado: Todo participante completó un consentimiento informado.

REFERENCIAS

- Affi, T. D., Merrill, A., & Davis, S. (2016). The theory of resilience and relational load (TRRL). *Personal Relationships, 23*(4), 663–683. <https://doi.org/10.1111/pere.12159>.
- Affi, T., Granger, D., Ersig, A., Tsalikian, E., Shahnazi, A., Sharde, D., Harrison, K., Acevedo Callejas, M., & Scranton, A. (2018). Testing the theory of resilience and relational load (TRRL) in families with type I diabetes. *Health Communication, 34*(10), 1107-1119. DOI: 10.1080/10410236.2018.1461585.
- Ahmad, S., Fergus, K., Shatkhina, K., & Gardner, S. (2017). The closer 'We' are, the stronger 'I' am the impact of couple identity on cancer coping self-efficacy. *Journal of Behavioral Medicine, 40*(3), 403–413. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9803-1>.
- Beitin, B., & Allen, K. (2005). Resilience in Arab American Couples after September 11, 2001: A systems perspective. *Journal of Marital Family Therapy, 31*(3), 251-267. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01567.x>.
- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family, 64*, 395-406. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00395.x>.
- Connolly, C. M. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 13*, 266-280. <https://doi.org/10.1177/1066480704273681>.

- Creswell, J. W., & Poth, C. (2017). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Thousand: Sage Publications.
- García, F., Reyes, A. & Cova, F. (2014). Severidad del trauma, optimismo, crecimiento postraumático y bienestar en sobrevivientes de un desastre natural. *Universitas Psychologica*, 13(2), 575-584.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPS.Y13-2.stop>.
- Gildersleeve, S. (2015). Capturing the “We-ness” of Happy Couples through Narrative Analysis. *Psychology Honors Papers*, 52.
<https://digitalcommons.conncoll.edu/psychhp/52>.
- Gildersleeve, S., Singer, J., Skerrett, K., & Wein, S. (2017). Coding “We-ness” in couple’s relationship stories: A method for assessing mutuality in couple therapy. *Psychotherapy Research*, 27(3), 313-325.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1262566>.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining Close Relationships Gratitude as a Motivator and a Detector of Maintenance Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1362-1375.
<https://doi.org/10.1177/0146167211412196>.
- Lucca Irizarry, N., & Berríos, R. (2003). *Investigación cualitativa: Fundamentos, diseños y estrategias*. San Juan: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067.
<https://doi.org/10.1037/a0023809>.
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349– 360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>.
- Perlman, D., Duck, S. W., & Hengstebeck, N. (2018). The Seven Seas of the Study of Personal Relationships: From “The Thousand Islands” to Interconnected Waterways and a few drains. En A.Vangelisti & D. Perlman (Eds), *Cambridge Handbook of Close Relationships*. (pp. 1-38). New York: Cambridge University Press.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 18(2), 361-369.
<https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7>.
- Reid, D., & Ahmad, S. (2015). Identification with the relationship as essential to marital resilience: Theory, application, and evidence. En K. Skerrett & K. Fergus (Eds.), *Couple resilience: Emerging perspectives*. (pp. 291–334). New York: Springer.
- Santos, R. (2018). *Levantarse y Luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia*. México: Conecta.
- Sanford, K., Backer-Fulghum, L., & Carson, C. (2016). Couple Resilience Inventory: Two dimensions of naturally occurring relationship behavior during stressful life events. *Psychological Assessment*, 28(10), 1243-1254.
<https://doi.org/10.1037/pas0000256>.
- Sanford, K., Kruse, M. I., Proctor, A., Torres, V. A., Pennington, M. L., Synett, S. J., & Gulliver, S. B. (2017). Couple resilience and life wellbeing in firefighters. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 660-666.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1291852>.
- Skerrett, K. (2016). We-ness and the cultivation of wisdom in Couple Therapy. *Family Process*, 55(1), 48-61.
<https://doi.org/10.1111/famp.12162>.
- Skerrett, K. (2013). Resilient relationships: Cultivating the healing potential of couple stories. En J. Jordan y J. Carlson (Eds.), *Creating connection: A relational-cultural approach with couples*. (pp. 45-60). New York: Routledge.

- Skerrett, K., & Fergus, K. (2015). *Couple Resilience: Emerging Perspective*. New York: Springer.
- Singer, J. A., & Skerrett, K. (2014). *Positive couple therapy: Using We-Stories to enhance resilience*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Smith, J. A., Flowers P., & Larkin M. (2009) *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. London: Sage Publications.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. En J. Smith, *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. (pp. 53-80). London: Sage Publication.
- Strong, T., Rogers-de Jong, M., & Merritt, S. (2014). Co-authoring “we-ness” and stories of intimacy. *Contemporary Family Therapy*, 36, 398-408. <https://doi.org/10.1007/s10591-014-9304-8>.
- Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4), 34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>
- Vangelisti, A., & Perlman, D. (2018). *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. New York: Cambridge University Press.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35, 261-281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience*. New York, NY: Guilford Press.
- Yorgason, J. B., Piercy, P., & Piercy, S. K. (2007). Acquired hearing impairment in older couple relationships: An exploration of couple resilience processes. *Journal of Aging Studies*, 21(3), 215–228. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2006.10.002>