

2017

# Autodivulgación

Medición en la pareja mexicana

Self-disclosure: measurement in Mexican romantic couples



Rozzana Sánchez Aragón



Photo by: StockSnap

Revista Iberoamericana de

# Psicología

ISSN-I: 2027-1786 | e-ISSN: 2500-6517

Publicación Semestral

ID: 2027-1786.rip.10209

Title: Self-disclosure

Subtitle: Measurement in Mexican romantic couples

Título: Autodivulgación

Subtítulo: Medición en la pareja mexicana

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Measuring self-disclosure in Mexican romantic couple

[es]: Medición de la autodivulgación en la pareja mexicana

Author (s) / Autor (es):

Sánchez Aragón

Keywords / Palabras Clave:

[en]: self-disclosure; communication; couple; romantic; measurement

[es]: auto-divulgación; comunicación; pareja; romántico; medición

Proyecto / Project:

Del Individuo a la Pareja:  
Papel de las emociones, la comunicación, la atribución y la regulación emocional

Financiación / Funding:

Proyecto PAPIIT IN302811, UNAM

Submitted: 2017-09-11

Accepted: 2017-12-20

## Resumen

La auto-divulgación es una forma vital de comunicación interpersonal usada para revelar información personal a otros. Particularmente en el contexto romántico, esta variable cobra más importancia, pues representa el vehículo a través del cual se va profundizando en el conocimiento del otro hasta el establecimiento de niveles importantes de intimidad. El estudio de la auto-divulgación tuvo su auge hace décadas, logrando ser definida, distinguida de otros constructos y evaluada parcialmente. Dado lo anterior, el propósito de esta investigación fue operacionalizarla en el contexto de la pareja en la Ciudad de México. Para ello se trabajó con una muestra no probabilística de 994 participantes con estudios mínimos de preparatoria y que tenían pareja al momento de la aplicación del instrumento. Los resultados indican la obtención de una medida válida y confiable sensible culturalmente a las parejas mexicanas que contiene los elementos propuestos por (Altman, 1973) en su Teoría de la Penetración Social, y que se compuso de 12 factores que se refieren a 10 temas de conversación básicos en la interacción de la pareja (creencias y planes a futuro, vida sexual, disgustos, decepciones y fracasos, deseos y logros, experiencias fuera de la relación, relación de pareja, no auto-divulgación, preferencias y opiniones sobre temas varios), y dos factores que representan formas de comunicación afectuosa directa no verbal y verbal (trato cariñoso y el uso de "nosotros").

## Abstract

Self-disclosure is a vital form of interpersonal communication, is used to reveal personal information to others. Particularly in the romantic context, this variable becomes more important because it represents the vehicle through which one goes deepening in the knowledge of the other, until the establishment of important levels of intimacy. The study of self-disclosure was booming decades ago, being able to be defined, distinguished from other constructs and partially evaluated. Given the above, the purpose of this research was to operationalize it in the context of the couple in Mexico City. For this purpose, a non-probabilistic sample of 994 participants with minimum studies of high school and who had a partner at the time of application of the measure was used. The results indicate that a valid and reliable measure culturally sensitive to Mexican couples, containing the elements proposed by (Altman, 1973) in their Theory of Social Penetration, was composed of 12 factors that refer to 10 basic conversation themes during couple interaction (beliefs and future plans, sexual life, dislikes, disappointments and failures, desires and achievements, experiences outside the relationship, relationship, non-self-disclosure, preferences and opinions on various topics) and two factors that are forms of direct nonverbal and verbal affectionate communication (affectionate treatment and the use of "we").

Dra Lic Rozzana **Sánchez Aragón**, MSc Psi  
ORCID: [0000-0002-5952-8972](https://orcid.org/0000-0002-5952-8972)

Source | Filiación:  
Universidad Nacional Autónoma de México

BIO:  
Realizó sus estudios de Licenciatura, Maestría y Doctorado en Psicología Social en la Universidad Nacional Autónoma de México, en donde tiene 23 años como docente. Sus áreas de especialidad son las relaciones personales, pasión, amor y regulación emocional. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores Nivel II.

City | Ciudad:  
México DF [mx]

e-mail:  
[rozzara@unam.mx](mailto:rozzara@unam.mx)

Publicación Científica Seriadada  
Facultad de Ciencias  
Sociales y Humanas

Corporación Universitaria Iberoamericana

Grupo de Investigación

**Psicología:**  
Ciencia y tecnología



Citar como:

Sánchez Aragón, R. (2017). Autodivulgación: Medición en la pareja mexicana. *Revista Iberoamericana de Psicología issn-I:2027-1786*, 10 (2), 113-124. Obtenido de: <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/1271>

# Autodivulgación medición en la pareja mexicana

Self-disclosure: measurement in Mexican romantic couples

Rozzana **Sánchez Aragón**

## Introducción

La comunicación juega un papel central en las relaciones humanas, de tal forma que, si se necesita ayuda, estar cómodo o tranquilo, la comunicación es la herramienta que le permite al individuo lograrlo. Según Guerrero, Andersen y Afifi (2011), las relaciones no pueden existir a menos que dos personas se comuniquen mutuamente, si lo hacen bien la relación se logra mantener o enriquecer, pero si ésta es mala pueden producir problemas e incluso llevar a la disolución del vínculo.

Específicamente, la comunicación relacional se enfoca en la expresión e interpretación de mensajes dentro de las relaciones cercanas. Incluye toda la gama de interacciones desde los mensajes mundanos sobre la convivencia cotidiana hasta aquellos que son vitales para cada relación. Y es justamente donde el estudio de la **auto-divulgación** se vuelve fundamental, ya que se define como el acto consciente y subconsciente de revelar verbalmente más acerca del sí mismo a los otros, incluyendo pensamientos, sentimientos, aspiraciones, metas, fracasos, éxitos, miedos, sueños, así como las preferencias y aversiones (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002). La **auto-divulgación** sucede típicamente cuando se conoce a alguien y poco a poco se va construyendo y desarrollando una relación cercana, por lo que se le considera la columna vertebral de la intimidad. Por su parte, Montgomery (1981) la define como aquella información personal (pertinente) de pensamientos y sentimientos que es expresada verbalmente con el fin de dejarse conocer por otra persona.

No obstante, para dar claridad al concepto de **auto-divulgación**, hay que hacer ciertas distinciones teóricas entre conceptos relacionados y a la vez que considerar sus implicaciones en la relación de pareja. Culbert (1968) distingue entre la **auto-descripción** -que incluye la comunicación en los niveles superficiales- y la **auto-divulgación** -que implica la comunicación que revela la información más privada, sensible y confidencial-. Pearce y Sharp (1973) distinguen entre:

- **auto-divulgación** que se refiere a la comunicación sobre uno mismo hacia otro(a)
- confesión es cuando por medio de la fuerza o por coacción se comunica acerca de uno mismo al otro
- la revelación que sucede cuando se brinda información a otro(a) de manera no intencional o es inadvertida.

Cozby (1973) por su parte, plantea tres parámetros de la **auto-divulgación** que están en función del momento de la relación con el otro(a):

- la cantidad de información que se divulga
- la intimidad de la información divulgada
- la duración de la divulgación.

## Teoría de la Penetración Social

Al respecto, Altman y Taylor (1973) plantean la **Teoría de la Penetración Social**, misma que indica que el desarrollo de una relación representa un proceso de cuatro etapas secuenciales:

- **Etapas de orientación:** en ésta los individuos son cautelosos y tentativos en su interacción por lo cual comparten poca información. Aquí, la comunicación está regulada por las convenciones y formulas sociales.
- **Etapas de intercambio exploratorio afectivo:** aquí los individuos se comienzan a relajar y son más amigables entre ellos, lo cual se evidencia en compartir más información.
- **Etapas de intercambio afectivo:** durante este momento, se da un intercambio abierto de información, lo que permite que sea aquí donde forman las relaciones cercanas de amigos o las relaciones de pareja.

- **Etapas de intercambio estable:** se caracteriza por una apertura y riqueza en interacción constantes que facilita la comprensión y el entendimiento de lenguaje no solo verbal sino no verbal de una manera natural y fácil.

En su teoría, Altman y Taylor (1973) expresaron que veían movimiento lineal y secuencial a través de las etapas mencionadas que dan pie a niveles de intimidad particulares; mientras que en la disolución de las relaciones, se presentaban las mismas etapas, pero en sentido contrario. De acuerdo a ésta teoría, las relaciones se desarrollan en tanto los comportamientos abiertos (comunicación) entre personas se muevan de la superficie a la parte profunda o más íntima. Así, propusieron un modelo de **cebolla** para describir las maneras en las cuales la comunicación cambia cuando las relaciones se mueven a través de las distintas etapas de intimidad (ver Gráfico 1).



Gráfico 1 Metáfora de la Cebolla (Altman & Taylor, 1973) Ampliada

Esta metáfora de la **cebolla** destaca la noción de que cuando las relaciones cambian es porque se da un aumento en la amplitud de la comunicación (al moverse hacia las áreas internas de la cebolla) y con ello, un incremento en la profundidad de la comunicación (al explorar más área de la superficie de la cebolla). Por lo tanto, las relaciones se desarrollan si la comunicación (**auto-divulgación** o **auto-revelación**) aumenta tanto en amplitud como en profundidad. Cabe mencionar, que en estos procesos de **auto-revelación** existe una norma general de reciprocidad que enriquece la posibilidad de conocimiento y también, cuando suele intercambiarse primero información pública y luego la privada. Finalmente, el ritmo de intercambio cambia en tanto los individuos se mueven a través de las etapas relacionales.

## Posturas complementarias

En congruencia con la *Teoría de la Penetración Social*, Sánchez Aragón y Díaz Loving (2003) señalan que la calidad, cantidad e importancia de la información auto-divulgada representa el medio idóneo para que una persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y la seguridad de saber que es una persona digna para formar una relación íntima exitosa. Por su parte, Dindia y Allen (1992) señalan que la **auto-divulgación** aumenta la intimidad y reduce la incertidumbre, pero tiene que ser recíproca, progresiva y simétrica. La **auto-divulgación** implica **abrirse** ante otro, decir lo más personal e íntimo lo que incluso puede favorecer la propia vulnerabilidad (Guerrero, Andersen, & Afifi, 2011), es decir, no siempre es positiva. Otros estudios han demostrado que la **auto-divulgación** excesiva, la muy negativa y pobremente conectada en tiempo y lugar, no guía a la intimidad (Bochner, 1984). Por ello, Dindia y Allen (1992) señalan que la satisfacción de la relación es mayor con niveles moderados de ésta.

## Parejas

Al respecto, Noller y Fitzpatrick (1990) señalan que las parejas satisfechas reportaron ocupar mayor tiempo hablando, discutiendo tópicos personales y menos tiempo en conflictos, en comparación con las parejas insatisfechas. En otras investigaciones previas a los años 90 sobre los temas de la comunicación, se encontró que en este contexto interpersonal es importante hablar de áreas como: solución de problemas (Miller, Nunnally, & Wackman, 1976; Bernhard, 1991), la familia, la vida sexual, actitudes (Shapiro & Swensen, 1977; Pick de Weiss, 1986), sentimientos y/o afectos (Bernhard, 1991; Davidson, Balswick, & Halverson, 1983; Levinger & Senn, 1967; O'Neill & O'Neill, 1974; Satir, 1986) y ansiedades (Schumm, Figley, & Jurich, 1979), el trabajo o la escuela, el mantenimiento del hogar, otras relaciones, conversaciones con otros y comida (Dickson Markman & Markman, 1988, como se citó en Noller & Fitzpatrick, 1990).

En su investigación en México, Nina Estrella (1991) identificó que las parejas con menos de 5 años de casados hablaban más sobre la relación marital, vida sexual, trabajo, sentimientos, emociones y disgustos, mientras que en las parejas entre seis y diez años de casados platicaban más sobre el tema de los hijos, esto quizá se deba a que están pasando por una etapa en que tienen niños pequeños o en edad escolar y la comunicación sobre estos temas se hace necesaria.

Aunado a la identificación de las áreas sobre las cuales los miembros de la diada se comunican y profundizan en el conocimiento mutuo a través del tiempo, la investigación también ha contribuido con herramientas metodológicas que han intentado capturar algunos matices de la **auto-divulgación**, sin embargo, estas propuestas son añejas y no necesariamente han tomado como contexto a la relación de pareja. Algunos ejemplos son:

## Cuestionario de Auto-revelación

Jourard y Lasakow (1958, como se citó en Cozby, 1973) diseñaron el Cuestionario de **Auto-revelación** de 60 reactivos cuya forma de respuesta muestra varios niveles:

0. haberle dicho a otra persona nada acerca de este aspecto sobre mí
1. haber hablado en general en términos de esto (la otra persona tiene solo una idea general de este aspecto en mí)
2. he hablado de una manera plena y completamente detallada acerca de este tema con la otra persona (ella me conoce totalmente a este respecto y puede describirme muy precisamente)
- X. he mentado o no he dicho correctamente como soy respecto a este tópico a la otra persona así es que ella tiene una falsa versión de mí.

Los reactivos están distribuidos en seis áreas de **10** ítems c/u:

- **actitudes y opiniones** eg: lo que pienso y siento sobre la relación, mis puntos de vista sobre el comunismo, mis puntos de vista personales sobre el consumo
- **gustos e intereses** eg: mis bebidas favoritas y las que no me gustan, mi material de lectura favorito, mis gustos en ropa
- **trabajo o estudios** eg: lo que me parece que son los aspectos más aburridos y agradables de mi trabajo, mis sentimientos sobre el salario o recompensa que recibo por mi trabajo, ¿cómo me siento con respecto a la elección de la carrera que he hecho o no estoy satisfecho?
- **dinero** eg: ¿cuánto dinero gano?, si debo dinero o no y ¿cuánto?, si tengo ahorros, si alguien me debe y ¿qué cantidad?

## Autodivulgación

### Medición en la pareja mexicana

- **personalidad** eg: los aspectos de mi personalidad que me disgustan, me preocupan o me discapacitan, ¿qué sentimientos me cuesta trabajo controlar o expresar?, los hechos de mi vida sexual presente, ¿cómo logro gratificación sexual?, o ¿qué problemas puedo tener?, ¿con quién tengo relaciones sexuales?, el tipo de cosas que me ponen furiosa
- **imagen corporal** eg: mis sentimientos respecto a la apariencia de mi cara, ¿cómo me gustaría lucir?, problemas y preocupaciones que tuve respecto a mi apariencia pasada, todas las enfermedades y tratamientos que he tenido.

En cuanto a su validez, ésta se obtuvo a nivel convergente y discriminante por medio de matrices de multirácter multimétodo (Campbell & Fiske, 1959). Jourard (1961) reportó que la productividad en el *Grupo Rorschach* correlacionó **0.37** ( $p < 0.05$ ) con la puntuación total en la **JSDQ**, e interpretó el hallazgo como un apoyo a la validez del instrumento.

## Auto-revelación emocional

La Escala de **Auto-revelación** Emocional (Snell, Miller, & Belk, 1988), se diseñó con el fin de tener una media válida y confiable de divulgación emocional. Consta de 40 ítems que evalúan cómo las personas se perciben a sí mismas cuando revelan sus emociones a los amigos(as) y/o pareja considerando:

- **la depresión** eg: momentos en los que se sintió deprimido, desalentado, pesimista
- **la felicidad** eg: momentos en los que se sintió feliz, alegre, jubiloso
- **los celos** eg: los tiempos en que se sintió celoso, posesivo, envidia
- **la ansiedad** eg: los momentos en que se sintió preocupación, incómodo, nervioso
- **la ira** eg: los momentos en que se sintió enfurecido, irritado, hostil
- **la calma** eg: los momentos en que se sintió tranquilo, sereno, tranquilidad
- **la apatía** eg: momentos en los que se sintió apático, indiferente, insensible
- **y el miedo** eg: los momentos en que se sintió con miedo, alarmado, asustado) (cada una con 8 reactivos).

El formato de respuesta fue en *Escala Likert* de 5 puntos de respuesta (**1 = totalmente indispuerto a discutir el tema** a **5 = totalmente dispuesto a discutir el tema**). En cuanto a su fiabilidad, se obtuvo con base en un coeficiente *Alpha de Cronbach* y *Test-Retest*, resultando así una confiabilidad interna alta (entre **.83** a **.95**). Respecto al *Test-Retest* se encontró que posterior a 12 semanas las respuestas fueron consistentes y estables en el tiempo.

## Tópicos de interacción con la pareja

En México, Nina Estrella (1991) diseñó una escala para medir los tópicos que se abordan en la interacción con la pareja:

- **Afecto** (información que da un cónyuge a otro respecto a sentimientos negativos o positivos hacia su pareja)
- **Emoción** (información que expresa el estado de ánimo hacia su pareja o hacia sí mismo)
- **Familia extendida** (información que se da sobre la familia del cónyuge o sobre su propia familia)
- **Vida sexual** (información sobre aspectos de la vida sexual de la pareja)
- **Amistades** (información sobre sus relaciones con amistades propias y de su pareja)

- **Hijos** (información que se refiere a aspectos relacionados con los hijos)
- **Vida laboral** (información referente al trabajo fuera del hogar que cada cónyuge desempeña)
- **Relación marital** (información sobre creencias, actitudes y opiniones respecto de la relación de pareja)
- **Vida diaria** (información que se expresa sobre eventos cotidianos, sociales y temas superfluos)
- **Expectativas** (opiniones o pensamientos sobre su futuro con su pareja)
- **Economía y tiempo libre** (información que se expresa sobre la distribución del dinero y recreación compartida)
- **Atracción** (información sobre el conjunto de cualidades que le agradan y hacen deseable al cónyuge).

## Índice de Divulgación de Socorro

El Índice de Divulgación de Socorro (Kahn & Hessling, 2001) se utiliza para medir el confort con la **auto-divulgación** respecto a la propia angustia frente a la existencia de distintos factores de ocultamiento y revelación en las diferencias individuales a través de múltiples situaciones. Originalmente conformada por **158** reactivos en formato de respuesta tipo *Escala Likert* que indica cinco grados de acuerdo y de los cuales **73** reflejan la divulgación de la angustia y el resto de ocultación típica de la angustia y posteriormente filtrados por los análisis estadísticos y creando una versión de **90** ítems (**41** revelaban angustia y **49** la ocultan) que a su vez fueron probados de varias formas por distintos procedimientos (ver artículo original) dejando una versión final de **12** reactivos que reflejan con mayor precisión el contenido principal del instrumento y cuya consistencia interna fue de **.94**.

En cuanto a la validez convergente la obtuvieron con pruebas de **auto-revelación** y **extroversión** para la revelación y de auto-ocultamiento y síntomas depresivos para la ocultación. Ejemplos de reactivos son:

- Cuando me siento molesto, por lo general confío en mis amigos
- Prefiero no hablar de mis problemas
- Trato de encontrar gente con quien hablar sobre mis problemas
- Cuando algo desagradable me pasa, a menudo busco a alguien con quien hablar acerca de lo sucedido
- Normalmente no hablo de cosas que me molestan
- Cuando me siento deprimido o triste, mantengo esos sentimientos para mí mismo.

## Medir emociones derivadas de la emoción

De las medidas realizadas en investigaciones previas, hay que señalar que la **Escala de Auto-revelación Emocional** (Snell, Miller, & Belk, 1988) y la propuesta de Kahn y Hessling (2001) se diseñaron para medir las emociones derivadas de la divulgación; mientras que las medidas de Jourard y Lasakow (1958, como se citó en Cozby, 1973) y Nina Estrella (1991), son más apropiadas para la evaluación de la **auto-divulgación** en las parejas fueron realizados hace prácticamente seis y tres décadas respectivamente.

Si bien estos instrumentos han contribuido a entender lo que es la **auto-divulgación**, lo hacen de forma parcial, son remotas en tiempo y espacio, así como en la **sensibilidad cultural** respecto a la cultura mexicana. Por ello, el este estudio pretende diseñar y

validar una nueva medida de **auto-divulgación hacia la pareja** que comprendiera los aspectos de amplitud, profundidad y frecuencia los cuales resultan fundamentales para Altman y Taylor (1973), en su *Teoría de la Penetración Social*.

La presente investigación fue un estudio de validación psicométrica de una escala para medir la **auto-divulgación** en parejas mexicanas. Así, con base en la literatura precedente *-Teoría de la Penetración Social* (Altman & Taylor, 1973)- y en los instrumentos de medición desarrollados en las últimas décadas, fue posible identificar los temas clave por operacionalizar. Posteriormente y usando la propuesta de Reyes Lagunes y García y Barragán (2008) basada en Cronbach y Meehl (1955) y dirigida a validar en forma culturalmente sensible las medidas psicológicas fue factible la obtención de una escala válida y confiable.

## Método

### Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística de **994** participantes (**519** mujeres y **475** hombres) adultos de entre 15 y 66 años (**M=28.38**, **Moda=20 años**), de los cuales **310** contaban con estudios de preparatoria y **684** con estudios de licenciatura. De los participantes, **979** tenían una relación de pareja al momento de responder al instrumento (**15** no respondieron) y con tiempo en la relación promedio de **6.68** años.

### Instrumento

La *Escala de Auto-divulgación para las Relaciones de Pareja* (EADRP) fue diseñada a partir de algunas definiciones e instrumentos desarrollados previamente (véase Introducción), pero en el contexto de la relación de pareja se incluyen nociones como **inclusión** y **calidez**, lo que dio por resultado la creación de **209** reactivos en formato tipo *Escala Likert* de **5** puntos de respuesta indicando grados de frecuencia (**1=nunca** a **5=todo el tiempo**).

### Procedimiento

Los cuestionarios fueron aplicados por **4** psicólogos que acudieron a lugares donde se podían encontrar a personas con una relación de pareja actual (plazas comerciales, casas, escuelas, oficinas, etc.), para que contestaran en forma voluntaria, anónima y confidencial a la escala en cuestión. Ante dudas durante la aplicación se dio respuesta inmediata, asimismo se puso a disposición de los participantes sus resultados personales.

### Análisis de Datos

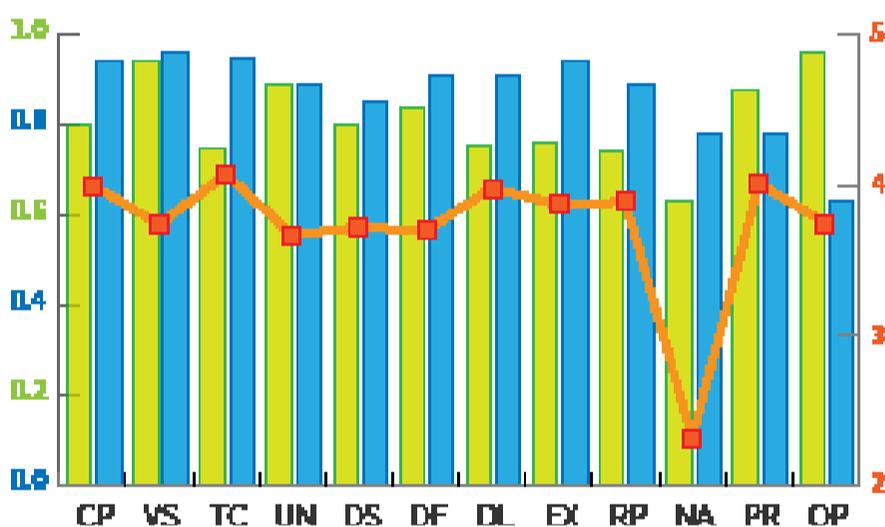
Con el fin de obtener una medida válida en su construcción y confiable se realizaron los siguientes análisis estadísticos:

1. análisis de frecuencias reactivo por reactivo
2. se corrió una prueba *t* de Student para muestras independientes (reactivo por reactivo)

3. con los reactivos que aprobaron los análisis anteriores se realizó un análisis *Alpha de Cronbach*, para evaluar la consistencia interna de la escala
4. varios análisis de inter-correlaciones de los reactivos para determinar el tipo de rotación del *Análisis Factorial*
5. análisis descriptivos y *Alpha de Cronbach* para estimar la confiabilidad de cada factor (Reyes Lagunes & García y Barragán, 2008).

## Resultados

Ya ejecutados cada uno de los análisis estadísticos encaminados a identificar los reactivos con mayor poder discriminativo, se observó que **124** de los **209** ítems diseñados cumplieron con los criterios establecidos por (Reyes Lagunes & García y Barragán, 2008). Acto seguido, se analizaron los reactivos por medio de un *Análisis Factorial* de componentes principales con *Rotación Ortogonal* (tipo *Varimax*) y se seleccionaron sólo aquellos que registraron cargas factoriales iguales o superiores a **.40**. El análisis factorial arrojó un índice **KMO=.979** y la *Prueba de Esfericidad de Bartlett* **B=100830.491**, **gl=12880**, **p=.000**. Además de indicar la existencia de **12** factores con valores superiores a **1** que explicaron el **54.93%** de la varianza y con coeficientes de confiabilidad *Alpha de Cronbach* de moderados a altos (Gráfica 2 y Tablas 1 y 2).



**Gráfico 2 Análisis Factorial Conjunto para la Escala de Auto-divulgación para las Relaciones de Pareja**

CP: Creencias y planes a futuro; VS: Vida sexual; TC: Trato Cariñoso; UN: Uso de "Nosotros"; DS: Disgustos; DF: Decepciones y fracasos; DL: Deseos y Logros; EX: Experiencia fuera de la relación; RP: Relación de pareja; NA: No auto-divulgación; PR: Preferencias; OP: Opiniones sobre temas varios | Fuente: elaboración propia

**Tabla 1 Análisis Factorial Conjunto para la Escala de Auto-divulgación para las Relaciones de Pareja**

Grupo Factores	Media	DE	
CP Creencias y planes a futuro	4.00	.80265	.94
VS Vida sexual	3.74	.94365	.96
TC Trato Cariñoso	4.07	.75104	.95
UN Uso de "Nosotros"	3.67	.89143	.89
DS Disgustos	3.72	.79754	.85
DF Decepciones y fracasos	3.70	.84141	.91
DL Deseos y Logros	3.98	.75734	.91
EX Experiencia fuera de la relación	3.87	.75943	.94
RP Relación de pareja	3.89	.73831	.89
NA No auto-divulgación	2.31	.63013	.78
PR Preferencias	4.01	.87674	.78
OP Opiniones sobre temas varios	3.75	.96168	.63

Fuente: elaboración propia

Tabla 2 Análisis Factorial Conjunto para la Escala de Auto-divulgación para las Relaciones de Pareja

Factor	cF
<b>Creencias y planes a futuro</b>	
Comparto con mi pareja mis planes a futuro	.698
Me siento libre de expresar mis ideas a mi pareja	.696
Hablo de mis ambiciones con mi pareja	.683
Le cuento libremente a mi pareja sobre mis metas personales	.678
Le hablo a mi pareja sobre mis objetivos	.670
Hablo con mi pareja sobre mi punto de vista general sobre la vida	.625
Me siento bien en expresar mis ideas o pensamientos a mi pareja siempre que sea necesario	.615
Hablo con mi pareja acerca de mis pensamientos sobre el futuro de nuestra relación	.615
Puedo compartir mis creencias personales con mi pareja, sin importar lo extraño que sea	.611
Le digo a mi pareja acerca de las experiencias que me hacen sentir emociones	.582
Le digo a mi pareja todos mis planes a futuro	.552
Siempre le digo a mi pareja acerca de mis intenciones	.539
Si no me atrae una actividad, se lo comento a mi pareja	.538
Discuto mis ideas abiertamente con mi pareja	.543
<b>Vida sexual</b>	
Con mi pareja platico de mis necesidades sexuales	.837
Hablo con mi pareja sobre aquello que me gusta que haga durante nuestros encuentros sexuales	.828
Le manifiesto a mi pareja lo que yo deseo en un encuentro sexual	.803
Le digo a mi pareja la frecuencia con la que me gustaría tener relaciones sexuales con él(ella)	.791
Le digo a mi pareja cuáles comportamientos son sexualmente excitantes para mí	.789
Le digo a mi pareja sobre las cosas que más me gustan en el sexo	.788
Le digo a mi pareja cuando deseo tener sexo con él(ella)	.772
Hablo con mi pareja de lo feliz que me hace el tener relaciones sexuales con él(ella)	.768
Le digo a mi pareja lo que significa para mí que hagamos el amor	.746
Hablo con mi pareja sobre mis sentimientos acerca de nuestra relación sexual	.744
Le digo a mi pareja cuales son las sensaciones que son sexualmente excitantes para mí	.731
Le expreso a mi pareja lo que significa para mí el sexo en una relación íntima	.703
Le expreso a mi pareja los aspectos del sexo que me molestan	.691
Le digo a mi pareja sobre las cosas que me despiertan sexualmente	.689
Le hago saber a mi pareja cuando algo de nuestra vida sexual no me gusta	.658
Le expreso a mi pareja lo que pienso y siento acerca de tener relaciones sexuales	.656
Comento con mi pareja sobre lo que creo debe ser la sexualidad	.620
Me gusta decirle a mi pareja lo que me gusta que me haga	.606
He platicado con mi pareja de cuando he sentido dolor durante el sexo	.569
Hablo abiertamente con mi pareja sobre mis preferencias sexuales	.563
Le digo a mi pareja cuando no deseo tener relaciones sexuales	.508
<b>Trato Cariñoso</b>	
Siempre tengo palabras cariñosas para dirigirme a mi pareja	.831
Uso palabras cariñosas cuando le hablo a mi pareja	.800
Mientras conversamos, me gusta hablarle cariñosamente a mi pareja	.797
Me dirijo a mi pareja con cariño	.790
Cuando hablo con mi pareja suelo ser afectuoso(a)	.780
El amor que le tengo a mi pareja se hace evidente en mi forma de hablarle	.773
Me gusta decirle a mi pareja cosas agradables	.757
Constantemente le digo frases de amor a mi pareja	.749
Intento hacerle saber a mi pareja cuanto lo(la) quiero	.723

Factor	cF
Creo importante distinguir a mi pareja de los demás hablándole con cariño	.699
Suelo decirle a mi pareja cuánto la quiero	.673
Me gusta decirle a mi pareja lo que siento por él(ella)	.607
Cuando mi pareja me hace feliz, se lo digo inmediatamente	.565
Suelo incluir a mi pareja cuando hablamos de cosas que nos competen a los dos	.537
Me gusta decirle a mi pareja cuando siento emociones positivas	.536
Suelo decirle a mi pareja cómo me siento con él(ella)	.533
Trato de hablar con mi pareja de mis sentimientos	.509
Me gusta que mi pareja sepa lo que me hace sentir y me encargo de hacérselo saber	.511
Procuro comunicarme con mi pareja con el fin de mejorar nuestra relación	.506
<b>Uso de nosotros</b>	
Usar “nosotros” en lugar de “tu” y “yo” me hace sentir que somos uno mi pareja y yo	.843
Cuando me refiero a mi pareja y yo como “nosotros” me siento muy unido(a) a ella(él)	.837
Cuando hablo sobre mi relación de pareja hago uso del “nosotros”	.825
El uso del “nosotros” me brinda seguridad en mi relación	.809
La cercanía con mi pareja hace que yo necesite decir “nosotros” en lugar de “tu” y “yo”	.784
Suelo usar “nosotros” cuando platico con mi pareja	.563
<b>Disgustos</b>	
Ante algo desagradable, siento urgencia de decirle a mi pareja cómo me siento	-.744
Cuando me sucede algo desagradable, a menudo busco a mi pareja para hablar	-.665
Si algo me disgusta, suelo comentárselo a mi pareja en cuanto puedo	-.570
Sin importar mi estado emocional, suelo compartirlo con mi pareja	-.528
Le suelo decir a mi pareja cuando estoy triste	-.522
Comparto con mi pareja los problemas que tuve durante el día	-.523
Hablo de cosas que me espantan con mi pareja	-.502
Me siento libre para hablar de mis problemas con mi pareja	.448
<b>Decepciones y fracasos</b>	
Hablo de mis inseguridades con mi pareja	-.739
Puedo descubrirme ante mi pareja en forma completa al revelarle mis decepciones	-.713
Puedo hablar en gran detalle acerca de mis fracasos	-.661
Le cuento a mi pareja aquellas cosas que me disgustan de mí mismo (a)	-.624
Cuento –sin temor– mis frustraciones a mi pareja	-.613
Le cuento a mi pareja si me siento asustado (a)	-.556
Hablo con mi pareja cuando me siento atemorizado	-.554
Comparto mis temores con mi pareja	-.517
Soy transparente con mi pareja y le digo todo lo que pienso	-.506
<b>Deseos y logros</b>	
Suelo expresar abiertamente mis gustos y disgustos dentro de la relación	.751
Puedo expresarle a mi pareja con claridad cuando quiero algo	.710
Puedo compartir con mi pareja cualquier logro que tenga por más mínimo que sea	.643
Cuando me siento complacido(a) se lo cuento a mi pareja	.612
Siempre le digo a mi pareja lo que pienso de él(ella)	.608
Le comento a mi pareja cuando tengo expectativas sobre lo que pasa alrededor	.600
Cuando espero algo de mi pareja, se lo digo	.563
Comparto con mi pareja mis pensamientos	.562
Cuando me siento mal por algo sucedido dentro de mi relación, lo expreso	.520
<b>Experiencia fuera de la relación</b>	
Le digo a mi pareja sobre cómo llevo mis relaciones con compañeros(as) de la escuela o el trabajo	.810
Comento con mi pareja sobre la gente con la que trato	.789

Factor	cF
Usualmente cuento a mi pareja lo que me pasa en el día cuando convivo con otras personas	.756
Puedo hablar con mi pareja acerca de mi relación con mis amigos(as)	.714
Cuando me pasa algo con un amigo(a), lo platico a mi pareja	.707
Si alguien me produce alguna emoción (positiva o negativa) lo platico con mi pareja	.701
Si recibo una grata sorpresa por parte de alguien, se lo cuento a mi pareja	.688
Le cuento a mi pareja lo que me hace feliz durante el día	.598
Le comparto a mi pareja cuando me siento contento	.568
Cuando me siento preocupado(a) lo comento con mi pareja	.565
Discuto mis ideas abiertamente con mi pareja	.559
Acostumbro comunicar a mi pareja lo que pasa en mis emociones	.549
Si tengo una dificultad con alguna persona, rápidamente se lo comento a mi pareja	.548
Comparto con mi pareja sobre mis problemas que tuve durante el día	.535
Cuando como algo desagradable, lo expreso para no repetir la experiencia	.512
Hablo con mi pareja de mis problemas	.510
<b>Relación de pareja</b>	
En general me siento dispuesto (a) a decir a mi pareja cuando siento emociones negativas	-.675
Trato de hacerle saber a mi pareja lo que me molesta de la relación	-.665
Cuando siento que actué equivocadamente puedo reconocerlo delante de mi pareja	-.593
Cuando me siento mal por algo sucedido dentro de mi relación, lo expreso	-.568
Le expreso a mi pareja las cosas que me gustan de mí	-.554
Si algo de la relación con mi pareja me hace sentir incómodo se lo digo	-.552
Me aseguro de que mi pareja sepa lo que me interesa de la relación	-.551
Si algo de la relación con mi pareja me hace sentir bien trato de decírselo	-.539
Procuro comunicarme con mi pareja con el fin de mejorar nuestra relación	-.516
<b>No auto-divulgación</b>	
Si no me gusta algo, me aguanto y guardo silencio	.752
No me parece que deba contar a mi pareja lo que pienso de las cosas	.721
No le digo a mi pareja lo que me gusta o disgusta	.716
Mis sueños son míos y no veo el caso de contárselos a mi pareja	.689
Me reservo mis pensamientos y no los comparto con mi pareja	.589
Me siento mal de “abrirme” ante mi pareja y contarle mis sueños más íntimos	.545
No sé cómo decirle a mi pareja acerca de mis problemas, sólo lo logro en forma de broma	.516
Cuando algo me disgusta, se lo comento a mi pareja	-.577
<b>Preferencias</b>	
Cuento a mi pareja de las fortalezas que creo tener	-.765
Hago saber a mi pareja el tipo de música o artista que me agrada	-.702
Hablo con mi pareja de los tipos de películas que me gusta ver y los programas de televisión que son mis favoritos	-.625
<b>Opiniones sobre temas varios</b>	
Le expreso a mi pareja lo que pienso de control de la natalidad	.709
Hablo con mi pareja sobre cómo me siento acerca de la infidelidad sexual	.643
Le digo a mi pareja mi opinión acerca de los homosexuales	.560

cF: Carga Factorial; Fuente: elaboración propia

En lo que respecta al contenido sobre la magnitud de los factores observados, es evidente que los principales temas de conversación o características de su **auto-divulgación** para la muestra en cuestión son en orden decreciente:

- trato cariñoso
- preferencias
- creencias y planes a futuro
- deseos y logros
- relación de pareja
- experiencia fuera de la relación
- opiniones sobre temas varios
- vida sexual
- disgustos
- decepciones y fracasos
- uso de “nosotros”

Factores que reflejan que una relación de pareja es un escenario fértil para comunicarse respecto a temas profundos, superficiales y relevantes para enriquecer la vida cotidiana de este par. Y en congruencia, una media baja el factor de no **auto-divulgación** que hace referencia a la reserva o consideración de **innecesario** el compartir con la pareja emociones, pensamientos, sueños o problemas.

## Discusión

El objetivo de esta investigación fue diseñar y validar una medida de **auto-divulgación** que permitiera evaluar los tópicos privados que se comunican en las relaciones de pareja en México. Esta prueba constó de **124** reactivos que formaron **12** factores que explicaron el **54.93%** de la varianza; los cuales resultaron congruentes con la literatura relativa a las temáticas que se abordan durante la interacción de pareja -eg: (Jourard & Lasakow, 1958, como se citó en Cozby, 1973; Nina Estrella, 1991; Noller & Fitzpatrick, 1990; Pick de Weiss, 1986; Shapiro & Swensen, 1977). En cuanto a su confiabilidad *Alpha de Cronbach* se observó que excepto el último factor que tuvo un coeficiente  $\alpha=.63$ , los restantes oscilaron de **.78** a **.96** coeficientes que se consideran de moderados a robustos.

## Desglose de factores

### CP, Creencias y planes a futuro

Este primer factor aborda el hecho que una persona se sienta libre de compartir sus ideas, creencias e intenciones, así como sus planes a futuro, ambiciones, objetivos y metas, tanto individuales como de la relación.

Según Berger (1995), hacer planes puede ser considerado socialmente apropiado ya que permite reducir conflictos, minimizar la posibilidad de la desorganización y prevenir la pérdida de respeto por parte de la pareja. Por su parte, el no compartir los planes puede generar dificultades, percepción de no haber sido tomado en cuenta en ellos e incluso, perder la conexión con la pareja.

En congruencia, hay que indicar que la importancia de este tema radica en que los planes se guardan en la memoria de los miembros de la pareja para el uso futuro, ya que éstos pueden ser una fuente de inspiración para otros nuevos (Berger, 1988; Berger & Bell, 1988; Berger & Jordan, 1992).

## VS, Vida sexual

El segundo factor tiene que ver con la plática respecto a los detalles de aquello que cada miembro de la relación necesita, le gusta, excita, motiva, significa, siente, molesta o prefiere durante sus encuentros sexuales. Sobre esto, Baxter y Wilmot (1985) reconocen la importancia de abordar estos temas, y esto se evidencia en las investigaciones de Frank, Anderson, y Rubinstein (1979), quienes encontraron que la mitad de los esposos y tres cuartas partes de las esposas que estudiaron, reportaron tener dificultades sexuales debidas a la pobre comunicación referente a habilidades y preferencias en este terreno. En comparsa, Cupach y Comstock (1990) y MacNeil y Byers (2009), encontraron que la **auto-divulgación** sexual está asociada con tener una relación recompensante y satisfactoria.

## TC/UN, Trato cariñoso y Uso de “nosotros”

Más que temas de conversación, estos factores se refieren formas de comunicación afectuosa directa no verbal y verbal con la pareja. Y es a través de estas formas que se genera atracción, felicidad, autoconfianza y bajos niveles de estrés (Floyd, 2002).

La pareja reporta usar siempre palabras cariñosas para dirigirse a su pareja lo que crea una distinción respecto a otras personas, indicándole lo especial que es por medio de su atención, así como hacerle sentir incluido en su plática. Por otro lado, el uso de la palabra **“nosotros”** en lugar de **“tú y yo”** refleja la unidad que son, su cercanía y con ello, la seguridad que experimentan pues se sienten parte de un frente común. Estos factores conforman un ingrediente adicional llamada en la literatura inmediatez, que construye relaciones positivas emocionalmente conectadas (Bradac, Bowers, & Courtwright, 1979), y crea una atmósfera de exclusividad y de unión que proyecta hacia los otros el estatus de intimidad de la pareja (Guerrero, Andersen, & Afifi, 2011).

## DS, Disgustos

Un siguiente factor es el de Disgustos, y trata precisamente de cuando la charla entre la pareja versa sobre aquello que no le gusta, le hace sentir triste, le conflictúa, le asusta, y de la prisa y disposición para compartirlo con su pareja. Este tópico es clave en la interacción de la pareja ya que establece el **punte** entre aquello que a cada miembro le altera negativamente tanto de fuera como de dentro de la relación; por lo tanto este tema exige de la empatía (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2003) del otro(a) con el fin de sentirse acompañado, comprendido y apoyado, lo que contribuye enormemente al auto-valor, a la construcción de un vínculo basado en la confianza y el afecto positivo.

## DF, Decepciones y fracasos

El sexto factor obtenido, se llamó Decepciones y fracasos y trata sobre la conversación respecto a las propias inseguridades, decepciones, derrotas, frustraciones y temores de una manera transparente, lo cual pone de manifiesto la apertura y la sinceridad con la cual cada miembro de la relación se expresa ante su pareja, decir lo más personal e íntimo lo que incluso puede favorecer la propia vulnerabilidad (Guerrero, Andersen, & Afifi, 2011). Al respecto, Andersen (1998) reconoce que precisamente, la **auto-divulgación** juega un papel esencial en el desarrollo de las relaciones ya que conforme las personas se van volviendo más cercanas, ellas comparten sus pensamientos y sentimientos más profundos. Y enfatiza que solo mediante este compartir de información personal es que dos personas pueden conocerse lo suficiente para desarrollar

una relación de interdependencia. Además, la profundidad con la cual las personas exploran varios tópicos y los **auto-divulgan** el uno al otro es a veces considerado ser un indicador del nivel de inmediatez en la interacción.

## DL, Deseos y logros

A través de este factor, los miembros de la pareja expresan sus gozos y deseos, logros, pensamientos y expectativas con respecto a la relación de una forma clara y abierta. Este tema de conversación resulta relevante ya que representa un medio de recompensa dentro de la relación pues esta forma franca de hacerse comprender por el otro, hace que la comunicación relacional se torne en un compartir de aspectos relevantes para el vínculo ya que va cimentando la apertura y la libertad (Guerrero, Andersen, & Afifi, 2011), lo que facilitará interacciones posteriores y la disponibilidad de abordar nuevos elementos que surjan.

## EX, Experiencias fuera de la relación

Un tema más dentro de esta medida son las propias Experiencias fuera de la relación, como lo son las relaciones con amigos(as) y compañeros(as) de trabajo, las emociones que se viven en éstas (positivas o negativas), y los problemas o preocupaciones respecto a la vida cotidiana fuera de la relación. Toda esta información comunicada a la pareja cumple varias funciones ya que por un lado, permite compartir con el otro(a) las emociones facilitadas por otras personas (Rimé, 2010), lo cual le da al otro(a), la comprensión de lo que le sucede a su pareja y así poder interpretar más adecuadamente sus conductas (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2003), y estado emocional (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2003). Así mismo facilita la conexión entre la pareja pues cuando A le platica a B sobre ciertos acontecimientos de su vida, esto le da conocimiento a B de cuando no están juntos y esto hace que B se sienta parte ésta parte de la vida de A; facilitando con ello otras conductas y emociones de involucramiento positivo (Guerrero, Andersen, & Afifi, 2011), que muestran afecto positivo y altos niveles de involucramiento en la interacción.

## RP, Relación de pareja

Este es uno de los temas más importantes de la **auto-divulgación** ya que aborda la comunicación de emociones negativas, molestias, equívocos, incomodidades, intereses y todo aquello que tenga potencial para mejorar las interacciones o generar conflicto; y, por tanto, la propia relación.

Este factor puntea hacia estas dos vertientes que se refieren al **uso constructivo o destructivo de la información** en la interacción. En el primer caso, este tema brinda la oportunidad de conocer la perspectiva de cada miembro respecto a lo que está viviendo dentro del vínculo, que si bien, no necesariamente se refiere a aspectos positivos, esto permite que se tomen decisiones **-en pareja-** orientadas hacia la reparación o compensación de aquello que pudo generar inequidad, injusticia, molestia, etc. (Canary, Cupach, & Messman, 1995). En el segundo caso, el abordar estos temas puede tener efectos negativos **-favoreciendo el conflicto-** si las visiones sobre el tema son incompatibles (Hocker & Wilmot, 1998). Sea cual sea el rumbo que tome la plática sobre esta cuestión, hay que decir que el estilo de comunicación (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2003), y la estrategia de manejo de la situación que se use determinará en mucho el futuro de la relación a corto o mediano plazo (Sánchez Aragón, Méndez Rodríguez, García Meraz, Martínez Trujillo, & De Andrade, 2017).

## NA, No Auto-divulgación

En contraste, emergió este factor que incluye concepciones como: es mejor guardar silencio, no contarle todo a la pareja, reservarse sus pensamientos por incomodidad o por incapacidad de expresarse ante ésta.

Particularmente esta agrupación de reactivos refleja una postura que se asemeja a la denominada **Supresión Expresiva de las Emociones** (Gross & Thompson, 2007), en la que el individuo oculta, inhibe, esconde o enmascara su sentir, pero cuyo costo es muy alto ya que su uso favorece problemas de salud (gástricos, dermatológicos, cardíacos –entre otros-) y un bloqueo en la interacción fluida con la otra persona. Así, el no compartir con la pareja pensamientos, sueños, problemas, etc. puede contribuir al conflicto dada la factible desconexión entre ellos y sus realidades individuales y relacionales.

## PR/OP, Preferencias y Opiniones

Otros temas por comunicar a la pareja son las propias **Preferencias**, es decir, las fortalezas que se tienen, la música, artistas, películas y programas de televisión predilectos. Esto brinda la oportunidad de incrementar el conocimiento mutuo, ampliar y variar las actividades compartidas por la pareja (Berscheid, Snyder, & Omoto, 1989), lo que enriquece la cotidianidad de ésta entidad. Por último, externar las propias **Opiniones sobre temas varios** tales como el control de la natalidad, la infidelidad sexual y los homosexuales, da una idea a cada miembro de la diada respecto a sus valores, sus creencias, sus preocupaciones y evolución personal (Kimble, y otros, 2002).

## Alcances teórico-metodológicos

De esta medida se puede decir que, por un lado, logró identificar en una misma medida los aspectos señalados por Altman y Taylor (1973), en su *Teoría de la Penetración Social*.

## Profundidad

En este sentido, los factores obtenidos en este instrumento, muestran tópicos que van desde la **no-auto-divulgación**, el abordaje de temas varios, experiencias fuera de la relación y hasta aspectos de la propia relación que incluyen la vida sexual y pasan por temas de índole personal como las creencias y planes a futuro, disgustos, preferencias, deseos y fracasos.

La obtención de un factor de **trato cariñoso** o calidez y uno de inclusión o **uso de “nosotros”**, revela otra aportación de esta prueba, ya que forman parte de la variable y son aspectos no operacionalizados previamente, pero necesarios en la medición de la **auto-divulgación**, máxime tratándose del contexto de la relación de pareja, ya que es en éste escenario en el que la validación de cada persona dentro de la relación resulta fundamental así como la integración de ambos a una entidad por naturaleza única e irrepetible.

## Amplitud

Es evidente que la **Escala de Auto-divulgación para las Relaciones de Pareja** muestrea óptimamente las temáticas abordadas por los miembros de la pareja en **12** cuestiones principales.

## Frecuencia

En efecto, esta medida evalúa en su formato de respuesta la periodicidad con la cual se da la **auto-divulgación** en sus temas, cubriendo con ello la evaluación de este aspecto.

## Operacionalización

La operacionalización de la **auto-divulgación** representa hoy por hoy una nueva oportunidad de actualizar su estudio. La relevancia de hacer esto, yace en la afirmación de que las relaciones cercanas – particularmente las románticas- están caracterizadas por interacciones profundas más que superficiales, en donde sus miembros requieren de comunicarse intensamente y honestamente con el fin de edificar conocimiento, afecto, interdependencia, cercanía emocional, confianza, intimidad, inmediatez y otros aspectos que impactan directa y significativamente en la calidad y satisfacción con la relación (Prager & Roberts, 2004).

Esta investigación permitió la obtención de una medida válida y confiable para evaluar a la **auto-divulgación** en el contexto de la relación de pareja. Los factores identificados dan muestra de una amplia gama de temas, desde los más mundanos hasta aquellos centrales a la vida en pareja, así como indicadores de ajuste entre sus miembros desde una perspectiva actual y sustentada también en la *Teoría de la Penetración Social*.

Las implicaciones de este estudio descansan principalmente en:

1. su utilidad metodológica ya que por medio de esta herramienta será posible la evaluación del nivel de intimidad existente entre la pareja y evidenciado en sus conversaciones
2. su valor teórico, ya que se identificaron tópicos de conversación de la pareja actual que contribuyen al conocimiento de la variable en cuestión
3. sus implicaciones prácticas en la atención de la pareja en donde especialistas en la clínica y la terapia de pareja pueden intervenir.

En tanto, las limitaciones de este estudio quizá se deban a la antigüedad o pervivencia de la literatura de referencia, pues su conceptualización y auge en investigación se remonta a varias décadas atrás. Otra debilidad podría ser el no haber aplicado una forma de confiabilidad **Test-Retest**, pruebas paralelas o mitades, no obstante, se presentaron los resultados de una segunda aplicación del mismo instrumento a una muestra similar.

Finalmente, la investigación y sus criterios de relevancia mencionados, sustentan un potencial para ser utilizada en terrenos aplicados (como la atención a parejas de diversas etapas de su ciclo de vida -**a nivel preventivo**-), así como en la investigación, identificando su vinculación con la **comunicación no-verbal**, explorando sus efectos en la satisfacción y calidad relacional, usando la como **variable predictora** de cercanía y de las estrategias de **co-regulación emocional**, etc.

## Referencias

- Montgomery, B. M. (1981). Verbal immediacy as a behavioral indicator of open communication content. *Communication Quarterly*, 30, 28-34. DOI:[10.1080/01463378209369425](https://doi.org/10.1080/01463378209369425)
- Culbert, S. A. (1968). The interpersonal process of self-disclosure: it takes two to see one. New York: Renaissance Editions, Inc.
- Bochner, A. P. (1984). The functions of human communication in interpersonal bonding. En C. Arnold, & J. Bower, *Handbook of rhetorical and communication theory* (págs. 544-621). Boston: Allyn & Bacon.
- Bernhard, Y. (1991). *Cómo resolver conflictos de pareja*. México: Pax México.
- Pick de Weiss, S. (1986). ¿Qué relación existe entre la percepción que se tiene de la familia de origen y la Satisfacción Marital? *La Psicología Social en México*, 1, 404-408.
- Satir, V. (1986). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México: Editorial Pax México.
- Nina Estrella, R. (1991). *Comunicación Marital y Estilos de Comunicación: Construcción y Validación* (Tesis de Doctorado no publicada).
- Berger, C. R. (1995). A plan based approach to strategic communication. En D. Hewes, *The Cognitive Bases of Interpersonal Communication* (págs. 141-179). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Berger, C. R. (1988). Planning, affect, a social action generation. En L. Donohew, H. E. Sypher, & E. T. Higgins, *Communication, social cognition, and affect* (págs. 93-115). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Floyd, K. (2002). Human affection exchange: V Attributes of the highly affectionate. *Communication Quarterly*, 50, 135-152. DOI:[10.1080/01463370209385653](https://doi.org/10.1080/01463370209385653)
- Andersen, P. A. (1998). *The cognitive valence theory of intimate communication*. Stanford, CT: Ablex.
- Rimé, B. (2010). *El Compartir Social de la Emoción y la Regulación Emocional*. México: UNAM.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social Penetration: The development of interpersonal relationships*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Baxter, L. A., & Wilmot, W. (1985). Taboo topics in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2, 253-269. DOI:[10.1177/0265407585023002](https://doi.org/10.1177/0265407585023002)
- Berger, C. R., & Jordan, J. M. (1992). Planning sources, planning difficulty, and verbal fluency. *Communication Monographs*, 52, 130-149. DOI:[10.1080/03637759209376257](https://doi.org/10.1080/03637759209376257)
- Berger, C. R., & Bell, R. A. (1988). Plans and the initiation of social relationships. *Human Communication Research*, 15, 217-235. DOI:[10.1111/j.1468-2958.1988.tb00182.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1988.tb00182.x)
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The Relationship Closeness Inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/record/1990-06431-001>
- Bradac, J. J., Bowers, J., & Courtwright, J. A. (1979). Three language variables in communication research: Intensity, immediacy and diversity. *Human Communication Research*, 5, 257-269. Obtenido de DOI:[10.1111/j.1468-2958.1979.tb00639.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1979.tb00639.x)
- Brehm, S. S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S. (2002). *Intimate relationships*. New York: McGraw Hill.
- Campbell, D., & Fiske, D. (1959). Convergent and discriminating validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56, 81-105. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/record/1960-00103-001>
- Canary, D., Cupach, W. R., & Messman, S. J. (1995). *Relationships conflict*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. (1955). Construct validity in Psychological Tests. *Psychological Bulletin*, 52, 281-302. Obtenido de [http://mcps.umn.edu/assets/pdf/1\\_7\\_Cronbach.pdf](http://mcps.umn.edu/assets/pdf/1_7_Cronbach.pdf)
- Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 179-186. DOI:[10.1177/0265407590072002](https://doi.org/10.1177/0265407590072002)
- Davidson, B., Balswick, J., & Halverson, C. (1983). Affective self-disclosure and marital adjustment: A test of equity theory. *Journal of Marriage and the Family*, 1, 93-102. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/271692417\\_Affective\\_Self-Disclosure\\_and\\_Marital\\_Adjustment\\_A\\_Test\\_of\\_Equity\\_Theory](https://www.researchgate.net/publication/271692417_Affective_Self-Disclosure_and_Marital_Adjustment_A_Test_of_Equity_Theory)
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112, 106-124. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1388280>
- Frank, E., Anderson, C., & Rubinstein, D. (1979). Marital role strain and sexual satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 217, 1096-1103. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/record/1980-03712-001>
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, First Edition (págs. 3-20). New York: Guilford Press.

- Guerrero, L. K., Andersen, P., & Afifi, W. (2011). *Close Encounters. Communication in Relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hocker, J. L., & Wilmot, W. W. (1998). *Interpersonal conflict*. Dubuque, IA: Brown & Bechmark.
- Kahn, J. H., & Hessling, R. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/240296515\\_Measuring\\_the\\_Tendency\\_to\\_Conceal\\_Versus\\_Disclose\\_Psychological\\_Distress](https://www.researchgate.net/publication/240296515_Measuring_the_Tendency_to_Conceal_Versus_Disclose_Psychological_Distress)
- Kimble, C. E., Hirt, E. R., Díaz Loving, R., Hosch, H. M., Zárata, M. Z., & Lucker, G. W. (2002). *La Psicología Social de las Américas*. México: Pearson Educación.
- Levinger, G., & Senn, D. J. (1967). Disclosure of feelings in marriage. *Merrill-Palmer Quarterly*, 13, 237-249. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/record/1968-02798-001>
- MacNeil, S., & Byers, E. S. (2009). Role of self-disclosure in the sexual satisfaction of long term sexual couples. *Journal of Sex Research*, 46, 3-14. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19012061>
- Miller, S., Nunnally, E., & Wackman, D. (1976). A communication training program for couples. *Social Casework*, 57(January), 9-18. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/record/1977-08696-001>
- O'Neill, N., & O'Neill, G. (1974). *Matrimonio Abierto*. México: Grijalbo.
- Pearce, W., & Sharp, S. M. (1973). Self-disclosing communication. *Journal of Communication*, 23, 409-425. DOI:[10.1111/j.1460-2466.1973.tb00958.x](https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1973.tb00958.x)
- Prager, K. J., & Roberts, L. J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. En D. J. & A. Mashek, *Handbook of Closeness and Intimacy*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sánchez Aragón, R., & Díaz Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación en la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19(2), 257-277. Obtenido de [https://www.um.es/analesps/v19/v19\\_2/08-19\\_2.pdf](https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf)
- Sánchez Aragón, R., Méndez Rodríguez, J. M., García Meraz, M., Martínez Trujillo, B. D., & De Andrade, A. (2017). Tácticas de Resolución de Conflicto en las Relaciones Románticas: Validación en México y Brasil. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*.
- Schumm, W. R., Figley, C. R., & Jurich, A. P. (1979). Dimensionality of the marital communication inventory: a preliminary factor analytic study. *Psychological Reports*, 45, 123-128. DOI:[10.2466/pr0.1979.45.1.123](https://doi.org/10.2466/pr0.1979.45.1.123)
- Shapiro, A., & Swensen, C. H. (1977). Self-disclosure as a function of self-concept and sex. *Journal of Personality Assessment*, 41(2), 144-149. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/856966>
- Snell, W. R., Miller, R. S., & Belk, S. S. (1988). Development of the Emotional Self-Disclosure Scale. *Sex Roles*, 18, 59-74. DOI:[10.1007/BF00288017](https://doi.org/10.1007/BF00288017)
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 832-843. Obtenido de [https://www.jstor.org/stable/353305?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/353305?seq=1#page_scan_tab_contents)
- Dickson Markman, F., & Markman, H. (1988). The effects of others on marriage. En P. Noller, & M. A. Fitzpatrick (Edits.), *Perspectives on marital interaction* (Vol. 1 [Monographs in Social Psychology of Language], págs. 294-322 [416]). Clevedon [uk]: Multilingual Matters Ltd.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A Literature Review. *Psychological Bulletin*, 79, 73-91. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/record/1973-20897-001>
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91-98. DOI:[10.1037/h0043357](https://doi.org/10.1037/h0043357)
- Jourard, S. M. (1961). Self-disclosure and Rorschach productivity. *Perceptual and Motor Skills*, 13(2), 232. DOI:[10.2466/pms.1961.13.2.232](https://doi.org/10.2466/pms.1961.13.2.232)
- Reyes Lagunes, I., & García y Barragán, L. F. (2008). Hacia un procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante. En A. S. Rivera, R. Díaz Loving, A. R. Sánchez, & I. Reyes-Lagunes (Edits.), *La Psicología Social en México XII (Décimo Segundo Congreso de la Maepso, León, Guanajuato)* (Vol. 12, pág. [8]). México: Amapso.