UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

TESIS DOCTORAL

Los rituales de la felicidad.

Análisis sociológico del papel de los rituales relacionales en la felicidad de las parejas

Olga María Jiménez Rodríguez

DIRECTORES

Félix Requena Santos

Luis Ayuso Sánchez

Programa de Doctorado de Economía y Empresa

Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

Universidad de Málaga

2025

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

AUTORA: Olga María Jiménez Rodríguez

http://orcid.org/0000-0001-5446-7042

EDITA: Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional:
Cualquier parte de esta obra se puede reproducir sin autorización
pero con el reconocimiento y atribución de los autores.
No se puede hacer uso comercial de la obra y no se puede alterar, transformar o hacer obras derivadas.
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode

Esta Tesis Doctoral está depositada en el Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA): riuma.uma.es

Esta tesis doctoral se inscribe dentro de los trabajos de investigación de los siguientes proyectos financiados:

-Proyecto "*La Gestión de la Intimidad en la Sociedad de la Información y el conocimiento. Parejas y rupturas en la España actual (GESTIM)*". Programa de Ayudas de la Fundación BBVA, Subprograma de Economía y Sociedad Digital. Referencia: 2019/214. Duración: 30/04/19 hasta 30/04/21.

-Proyecto "*Familia y TIC en España y Andalucía*" UMA18-FEDERJA-013. Programa Operativo FEDER Andalucía 2014-2020. Duración: 30/07/2019 hasta 30/07/2021

-Proyecto "*La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales*" PID2020-115673RB-I00. Plan Nacional de I+D del Ministerio de Ciencia e Innovación. Duración: 01/09/2021 hasta 31/03/2025

-Proyecto "*Nuevas estrategias para el desarrollo socioeconómico de Andalucía*" UMA20-FEDERJA-015. Programa Operativo FEDER Andalucía 2014-2020. Duración: 29/10/2021 hasta 30/09/2023

-Proyecto "*Familia digital: el impacto de las TIC sobre las nuevas estructuras y dinámicas familiares en España".* PID2023-147856OB-I00. Programa Estatal de Fomento de la Investigación Científica y Técnica de Excelencia, Duración: 01/09/2024 hasta 31/08/2027

-Proyecto *"El nuevo impacto intergeneracional: emancipación, vivienda y cuidados en el contexto del familiarismo digital"* Programa Prismas y Problemas de la Fundación BBVA. Duración: 23/12/2024 hasta 23/12/2026

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DE LA TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE DOCTOR

Dña OLGA MARÍA JIMÉNEZ RODRÍGUEZ

Estudiante del programa de doctorado ECONOMÍA Y EMPRESA de la Universidad de Málaga, autor/a de la tesis, presentada para la obtención del título de doctor por la Universidad de Málaga, titulada: LOS RITUALES DE LA FELICIDAD. ANÁLISIS SOCIOLÓGICO DEL PAPEL DE LOS RITUALES RELACIONALES EN LA FELICIDAD DE LAS PAREJAS

Realizada bajo la tutorización de FÉLIX REQUENA SANTOS y dirección de LUIS AYUSO SÁNCHEZ Y FÉLIX REQUENA SANTOS (si tuviera varios directores deberá hacer constar el nombre de todos)

DECLARO QUE:

La tesis presentada es una obra original que no infringe los derechos de propiedad intelectual ni los derechos de propiedad industrial u otros, conforme al ordenamiento jurídico vigente (Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, regularizando, aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia), modificado por la Ley 2/2019, de 1 de marzo.

Igualmente asumo, ante a la Universidad de Málaga y ante cualquier otra instancia, la responsabilidad que pudiera derivarse en caso de plagio de contenidos en la tesis presentada, conforme al ordenamiento jurídico vigente.

En Málaga, a 14 de MAYO de 2025

Fdo.: OLGA MARÍA JIMÉNEZ RODRÍGUEZ Doctoranda	Fdo.: FÉLIX REQUENA SANTOS Tutor
Fdo.: LUIS AYUSO SÁNCHEZ Y FÉLIX REQUENA SANTOS Directores de tesis	

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

D. Félix Requena Santos, Catedrático de Sociología de la Universidad de Málaga, como tutor y codirector de la Tesis Doctoral de Dª. **Olga María Jiménez Rodríguez**,

INFORMA:

Que la doctoranda ha realizado bajo mi supervisión el trabajo titulado: *Los rituales de la felicidad. Análisis sociológico del papel de los rituales relacionales en la felicidad de las parejas.* Dicho trabajo de investigación cumple con los requisitos para ser presentado como tesis doctoral. Este trabajo implica un proceso completo de investigación: desde el comienzo con la revisión de la literatura para el diseño de la hipótesis y objetivo, seguido de la metodología con la que se han aplicado técnicas cuantitativas, cualitativas y Análisis de Redes Sociales; a partir de dichas perspectivas de análisis se ha llegado unos resultados y conclusiones que permiten la validación de la hipótesis inicial planteada en la investigación. Asimismo, la publicación en coautoría que avala la tesis no ha sido utilizada en tesis anteriores.

Málaga, 14 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

D. Luis Ayuso Sánchez, Catedrático de Sociología de la Universidad de Málaga, como codirector de la Tesis Doctoral de Dª. **Olga María Jiménez Rodríguez**,

INFORMA:

El trabajo titulado *"Los rituales de la felicidad. Análisis sociológico del papel de los rituales relacionales en la felicidad de las parejas"* ha sido realizado por la doctoranda bajo mi dirección. Para su desarrollo se han llevado a cabo adecuadamente las distintas etapas que conforman un proyecto de investigación hasta completar su finalización. La investigación cumple las condiciones para ser presentada como tesis doctoral. En relación a la publicación en coautoría que la avala cabe señalar que no ha sido utilizada en tesis anteriores.

Málaga, 14 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Índice

Prólogo de la autora 8

Resumen 11

Introducción 31

Aproximación teórica a los rituales sociales 35

1. DESDE LOS PRIMEROS ESTUDIOS DE LOS RITUALES SOCIALES HASTA LA ACTUALIDAD 35

1.1 Conceptualización de ritual 35

1.2 Origen clásico de la Teoría de los rituales de interacción 36

1.3 Fundamentos antropológicos clásicos de los rituales sociales 41

1.3.1 Los rituales como respuesta a necesidades sociales 41

1.3.2 Rituales de Intercambio 44

1.3.3 La estructura simbólica de los rituales 49

1.4 Las funciones latentes y manifiestas de los rituales sociales 50

1.5 El intercambio simbólico y la teatralización de la persona en la vida cotidiana 53

1.6 Poder, Habitus y Capital Cultural en los Rituales 59

1.7 Adaptación de la Teoría de los rituales de interacción 63

1.7.1 Teoría de la estratificación sexual 66

1.8 El papel de las emociones en la Teoría de los rituales de interacción 69

1.8.1 Importancia de las relaciones en la felicidad 76

1.8.2 Conceptualización de felicidad 79

1.9 El análisis de redes sociales para el estudio de los rituales 84

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

1.10 Los rituales en la sociedad Contemporánea 92

2. LOS RITUALES EN LA GESTIÓN DE LA INTIMIDAD 99

2.1. Importancia del análisis de los rituales en la esfera sentimental 99

2.1.1 Funcionamiento y efecto de los rituales en las relaciones de pareja..... 103

2.1.2 Desaparición o trasformación de los rituales 107

2.3 Tipología de rituales en la pareja 111

2.4 La digitalización de la intimidad..... 121

2.4.1 Rituales no presenciales o digitales..... 125

2.5 Rituales individuales 128

2.6 Rituales relacionales compartidos con las redes personales 131

2.7 Los rituales en las parejas mayores..... 134

3. METODOLOGÍA 137

3.1 Objetivos e hipótesis..... 137

3.2 Operacionalización de conceptos 140

3.3 Triangulación metodológica 141

3.3.1 Análisis cualitativo 143

3.3.2 Análisis cuantitativo..... 150

3.3.2.1 Estrategia analítica 155

3.3.3 Análisis de redes..... 161

3.4 Reflexión ética transversal 163

4. ORIENTACIONES Y TRAYECTORIAS HACIA LA FELICIDAD COMPARTIDA ... 165

4.1 Resultados cualitativos: Significados y símbolos cotidianos de los rituales.. 165

4.1.1 Pareja y felicidad..... 165

4.1.2 Tipos de rituales..... 174

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.1.2.1 Emparejamiento 174
4.1.2.2 Matrimonio 186
4.1.2.3 Convivencia 191
4.1.2.4 Tenencia hijos 198
4.1.2.5 Afectivos 206
4.1.2.6 Ocio y tiempo compartido 213
4.1.2.7 Rituales relacionales compartidos 221
4.1.2.8 Conflicto 226
4.1.2.9 Ruptura 236
4.1.3 Los rituales de pareja durante la pandemia del COVID-19 248

4.2 Resultados cuantitativos: Medición multivariable de los rituales de la felicidad 252
4.2.1 Rituales afectivos y de convivencia 258
4.2.2 Rituales presenciales y rituales digitales 286
4.2.3 Rituales compartidos con las redes personales 305
4.2.4 El papel de las relaciones sociales. Análisis factorial de las dimensiones de la felicidad 312

4.3 Análisis de redes: El tejido social que sostiene a la pareja 315
4.3.1 El rol de la pareja en las redes de apoyo 316
4.3.2 Más allá de dos: el papel de los amigos, familiares y otros vínculos cercanos en las redes de apoyo 330
4.3.2.1 Multiplicidad o especialización de funciones en la red de apoyo 335
4.3.2.2 Las redes como espejo de las posibles consecuencias relacionales de la ruptura de la pareja 341
4.3.3 La interacción cara a cara y la cercanía afectiva 349
4.3. Conclusiones. Características importantes de la red personal 355

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.4 Análisis comparado: Trazando el mapa hacia la felicidad 356

5. CONCLUSIONES 370

6. LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN 387

7. BIBLIOGRAFÍA 389

8. ANEXOS 401

8.1 Anexo A. Guiones empleados en el trabajo de campo 401

8.2 Anexo B. Características sociodemográficas de los participantes del trabajo de campo 410

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 1. Indicadores para la medición del concepto de ritual social en el estudio de la felicidad en las relaciones de pareja 141
Tabla 2. Información técnica de las fuentes cuantitativas 151
Tabla 3 . Felicidad según características demográficas 253
Tabla 4. Aspectos más importantes para la felicidad en la pareja según grupos de edad 258
Tabla 5. Estadísticos descriptivos de las variables incluidas en los modelos de regresión para España (rituales afectivos) 275
Tabla 6. Regresión logística binaria. Factores que influyen en la felicidad para España (rituales afectivos) 276
Tabla 7. Estadísticos descriptivos de las variables incluidas en los modelos de regresión para Andalucía (rituales afectivos) 281
Tabla 8. Regresión logística binaria. Factores que influyen en la felicidad para Andalucía (rituales afectivos) 282
Tabla 9. Práctica de rituales de comunicación pareja (Rituales digitales vs. Rituales presenciales) (%) 293
Tabla 10. Estadísticos descriptivos de las variables incluidas en los modelos de regresión para Andalucía (rituales de comunicación digitales y presenciales) 300
Tabla 11. Regresión logística binaria. Factores que influyen en la felicidad para Andalucía (rituales de comunicación digitales y presenciales) 301
Tabla 12. Distribución de las cargas factoriales por factor 313
Tabla 13. Regresión logística binaria dimensiones de satisfacción 314
Tabla 14. Características sociodemográficas de los participantes de las entrevistas 410
Tabla 15. Características sociodemográficas de los participantes de los grupos de discusión 412

Figura 1. Path analysis: rituales afectivos y de convivencia en la felicidad 284
Figura 2. Path analysis: Rituales de comunicación digitales y presenciales en la felicidad en Andalucía 303
Figura 3. Redes en las que ambos miembros incluyen a la pareja (alta simetría) (Arturo y Sofía) 319
Figura 4. Redes de los miembros de la pareja donde solo uno de los miembros incluye a la pareja (alta asimetría) (Marta y Raúl) 321

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 5. Redes en las que ninguno de los miembros incluye a la pareja (estructura asimétrica) (Rubén y Alicia) 322
Figura 6. Red sin reparto de funciones 337
Figura 7. Red con reparto de funciones 338
Figura 8. Red con concentración de las funciones en un actor 338
Figura 9. Red con pareja desconectada..... 342
Figura 10. Redes con diferente nivel de conexión de la pareja (María y Felipe)..... 344
Figura 11. Redes con mismo nivel de conexión de la pareja y distinto tamaño (Gloria e Ismael)..... 347
Figura 12. Redes de pareja con dos amigos coincidentes (Ángel y Nerea)..... 348
Figura 13. Red con vínculos laborales con contacto diario y menor cercanía afectiva 352
Figura 14. Red de apoyo predominantemente familiar con alta unión afectiva..... 352
Figura 15. Red con vínculo paterno-filial 353
Figura 16. Red influida por dinámicas de pareja y vínculo materno-filial 354
Figura 17. Análisis de los discursos sobre el papel de los rituales en la felicidad de la pareja 364
Figura 18. Círculo de la felicidad..... 369

Gráfico 1. Aspectos más importantes para lograr la felicidad en la pareja (%) 254
Gráfico 2. Aspectos más importantes para la felicidad en la pareja tras la recodificación “Otros” (%)..... 255
Gráfico 3. Práctica de rituales afectivos de los españoles según edad (Todos o casi todos los días) (%)..... 259
Gráfico 4. Práctica de rituales afectivos de los andaluces según edad (Todos o casi todos los días) (%)..... 261
Gráfico 5. Rituales afectivos de pareja según años de relación (Todos o casi todos los días) (%)..... 262
Gráfico 6. Nivel medio de felicidad según práctica de rituales afectivos de pareja en España (%)..... 264
Gráfico 7. Nivel de felicidad medio según práctica de rituales afectivos de pareja en Andalucía (%) 264
Gráfico 8. Frecuencia con la que las parejas comen y duermen juntos según si comparten la misma vivienda (%) 266

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 9. Nivel medio de felicidad según práctica de rituales de convivencia 269
Gráfico 10. Influencia de la tecnología en la comunicación en pareja según edad (%) 286
Gráfico 11. Práctica de rituales presenciales. Hablar sobre distintos temas (%) 288
Gráfico 12. Práctica de rituales digitales (%)..... 289
Gráfico 13. Nivel medio de felicidad según práctica de rituales de comunicación presenciales con la pareja (%)..... 295
Gráfico 14. Nivel medio de felicidad según práctica de rituales de comunicación digitales con la pareja (%)..... 296
Gráfico 15. Personas con las que realizan rutinas cotidianas según sexo (%)..... 307
Gráfico 16. Personas con las que realizan rutinas cotidianas según grupos de edad (%) 308
Gráfico 17. Frecuencia de planes de la pareja con sus redes personales (%) 310
Gráfico 18. Nivel de felicidad medio según planes de pareja compartidos con las redes personales..... 312
Gráfico 19. Tipos de apoyo para los que se recurre a la pareja según sexo (%)..... 325
Gráfico 20. Tipos de apoyo para los que se recurre a la pareja según tipología (%) . 328
Gráfico 21. Solicitud de apoyo según carácter del vínculo (Frecuencias)..... 334
Gráfico 22. Tipo de apoyo recibido según carácter del vínculo 335

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Prólogo de la autora

Estas páginas son el resultado de una investigación sobre los rituales que conducen a la felicidad en las relaciones de pareja. Esta tesis es una monografía que ofrece un análisis sociológico de las dinámicas y rituales relacionales de las parejas. Se ha tratado de comprender como pequeños gestos, rutinas y tradiciones que, lejos de ser triviales, refuerzan los vínculos afectivos y contribuyen a la construcción de relaciones sólidas y satisfactorias.

Mi interés por comprender sociológicamente las relaciones de pareja surgió al observar la complejidad de sus dinámicas en la sociedad contemporánea. Los múltiples cambios sociales, culturales y tecnológicos han transformado notablemente la forma en que nos relacionamos, generando, en muchos casos, una sensación de desencanto social respecto al amor y a las relaciones de pareja. Esta inquietud me llevó a profundizar en el papel que desempeñan las relaciones sociales y, en particular, los rituales cotidianos como mecanismos explicativos de la felicidad en las parejas.

Para abordar este tema, fue necesario revisar teorías clásicas sobre los rituales sociales desde diversas perspectivas sociológicas y antropológicas, así como otras teorías contemporáneas como la de Randall Collins sobre *Las cadenas de rituales de interacción.* De todos estos enfoques se deriva la idea común de que los rituales además de tener una función simbólica de la que se desprenden emociones positivas, también tienen una poderosa capacidad de cohesión social. Comprender el funcionamiento de las parejas requería también el desarrollo de un marco general que abarcara tanto su evolución histórica como su realidad actual. Los estudios previos han demostrado que las personas que mantienen relaciones de pareja suelen ser más felices, y aquellas que cuentan con redes de apoyo sólidas presentan una mayor capacidad para afrontar los desafíos de la vida.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En cuanto al desarrollo empírico de esta investigación, me gustaría destacar que las entrevistas cualitativas han sido una herramienta clave. Gracias a ellas, fue posible conocer las trayectorias vitales de diversas parejas. Llevar a cabo personalmente algunas de estas entrevistas fue una experiencia enriquecedora, que me permitió conectar directamente con las realidades de los participantes y entender la relevancia de los rituales en sus vidas. Respecto a la metodología cuantitativa, si bien en los últimos años las encuestas han comenzado a integrar cada vez más aspectos sobre las parejas y las redes de apoyo, los rituales íntimos siguen siendo un fenómeno poco explorado. La posibilidad de diseñar y analizar preguntas específicas sobre estos rituales ha supuesto una valiosa contribución para alcanzar los objetivos de esta investigación. Asimismo, el análisis de redes sociales ha permitido comparar las estructuras de apoyo de cada miembro de la pareja, aportando un conocimiento más profundo del contexto relacional y enriqueciendo la comprensión de los resultados obtenidos a través de cada metodología.

No puedo concluir sin expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me han ayudado y animado para el desarrollo de este trabajo con sus orientaciones, apoyo y consejos.

En primer lugar, quiero agradecer a mis directores de tesis, Félix Requena y Luis Ayuso, por su valiosa orientación y enseñanza, siempre marcada por el cariño, el interés y la paciencia. Gracias a ellos descubrí esta área de estudio que hoy me apasiona profundamente.

Al equipo investigador del Centro de Investigación Social Aplicada (CISA) de la Universidad de Málaga, por su apoyo y su excelente labor en los proyectos que han proporcionado datos fundamentales para este estudio. Mi gratitud también a la profesora Verónica de Miguel, por sus valiosos consejos metodológicos y por el optimismo que siempre me transmitió.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Agradezco sinceramente a los profesores de la Universidad de Évora (Portugal), José Manuel Leal Zaragoça y Carlos Da Silva, por su orientación y enriquecedoras aportaciones durante mi estancia, así como a la profesora

Rosalina Pisco por sus interesantes y útiles conversaciones sobre los rituales sociales.

Al profesor Gabriele Manella, quien me acogió con amabilidad y me orientó durante mi estancia en la Universidad de Bolonia (Italia).

Mi gratitud se extiende también a las entidades financiadoras de los proyectos de investigación que han respaldado este trabajo, ya que sin su apoyo esta investigación no habría sido posible.

Finalmente, agradezco enormemente a mi familia su apoyo incondicional a lo largo de estos años de doctorado y la comprensión de que el tiempo dedicado a esta investigación implicó pasar menos tiempo con ellos. También a mi amiga y compañera Nadia por compartir conmigo este camino. A quienes ya no están y tuve que decir adiós durante esta etapa, dedico especialmente estas líneas, pues me regalaron valiosas lecciones de vida y un amor inmenso. Gracias a mi amiga Manoli por creer siempre en mí, a mi abuelo Juan por sus sabios consejos, y a mi primo Luis por enseñarme que rendirse nunca es una opción.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Resumen

La cuestión principal que aborda la tesis es conocer cómo los rituales de las parejas influyen sobre la felicidad de las mismas. El enfoque relacional resulta fundamental para entender este fenómeno. Las redes familiares y de amistad ofrecen distintos tipos de apoyo (emocional, compañía, recursos materiales o información) (Wellman, Boase y Chen, 2002), y aportan beneficios como la integración social y el sentido de pertenencia a un grupo (Requena, 2015). Dentro de la dimensión relacional, la pareja destaca como uno de los principales pilares que afectan directamente al bienestar emocional de las personas (Bulcroft y O'Connor, 1986). A partir de esta idea, la investigación se centra en el estudio de los rituales sociales, un campo que demanda mayor investigación desde la perspectiva sociológica, especialmente en las sociedades occidentales contemporáneas y, en particular, en el ámbito de la intimidad. Analizar cómo han evolucionado los rituales de las parejas permite comprender los cambios profundos que está experimentando la sociedad actual, donde los rituales, aunque a veces indetectables, desempeñan un papel esencial en el mantenimiento de los vínculos sociales.

Los rituales sociales pueden entenderse como prácticas estructuradas y repetitivas, cargadas de significado simbólico, que son realizadas por un grupo social o comunidad. Estos actos contribuyen a fortalecer la cohesión social y el sentido de pertenencia, pero también transmiten valores, creencias y tradiciones compartidas. Pueden ser de diferente tipo: rituales religiosos, de transición, festivos, cotidianos, etc. y pueden presentar importantes transformaciones según los diversos contextos históricos y culturales.

Segalen (2014) señala que existen dos enfoques predominantes a la hora de analizar los rituales sociales. Por un lado, examinarlos desde una perspectiva amplia, donde se tiende a identificar rituales en casi cualquier parte; por otro lado, adoptar una visión más estricta, basada en una definición rigurosa del concepto de ritual. Sin embargo, lo más adecuado es mantener una posición intermedia que permita reconocer la presencia de rituales en diversas áreas sin

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

llegar a generalizar el término hasta el punto de confundirlo con acciones cotidianas que carecen de significado ritual. A diferencia de las rutinas o acciones cotidianas sin significado, el ritual es una finalidad en sí mismo. Esto implica la adopción de conductas específicas y el uso de símbolos que representan ideales colectivos, fortaleciendo la identidad del grupo y proporcionando seguridad emocional. Según Collins (2009a), los rituales sociales son ″acciones coordinadas de un grupo reunido, que proporcionan a sus miembros una energía emocional especial″. A diferencia de otras definiciones, como la de Schindler (2004), que los describe como una secuencia fija de acciones con un propósito específico, Collins sostiene que los rituales no buscan alcanzar un objetivo externo, sino que realizarlos es el fin en sí mismo. Lo que distingue a un ritual de un comportamiento común es su capacidad para enfocar la atención y las emociones de los participantes en un mismo punto, creando una realidad compartida y momentánea. Este proceso de interacción genera vínculos emocionales y refuerza la conexión entre los miembros del grupo.

Mientras algunos autores sostienen que los rituales sociales están desapareciendo (Byung-Chul, 2020), otros afirman que están en proceso de transformación (Segalen, 2014). Las nuevas tecnologías suponen un factor clave en dicha evolución que alteran los rituales tradicionales y contribuyen a crear otros nuevos. En los últimos años, los profundos cambios sociales, impulsados por la digitalización, la globalización y transformaciones socioculturales, han alterado significativamente las relaciones sociales. El mayor uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), así como las redes sociales digitales ha facilitado la creación y el mantenimiento de vínculos, dando lugar a nuevos fenómenos como las *parejas digitales* (Ayuso, 2022). Aunque este entorno digital favorece el intercambio cultural y la expansión de redes sociales personales, también ha generado vínculos más frágiles y relaciones menos duraderas (Turkle, 2011; Bauman, 2005).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Este contexto plantea dudas sobre la efectividad de los rituales digitales frente a los presenciales. Según Collins (2009a), la presencia física es esencial en los

rituales, ya que la interacción directa y los gestos no verbales generan cohesión y energía emocional. La sustitución de rituales presenciales por digitales reduce esta intensidad, debilitando la solidaridad y el sentido de pertenencia. Collins advierte que, para que los rituales digitales logren el mismo impacto, las TIC deben evolucionar hacia una sincronización emocional y física entre los participantes. Sin este componente, la digitalización podría contribuir a una mayor individualización y al debilitamiento de los lazos sociales. En este sentido, esta investigación se enfoca en comprender las nuevas dinámicas familiares que están surgiendo en la sociedad contemporánea y las estructuras sociales resultantes de estos cambios.

Esta investigación aborda la felicidad desde una perspectiva sociológica, enfocándose en cómo las experiencias de emociones positivas influyen en el bienestar individual y colectivo. Diversos estudios han demostrado que las emociones positivas mejoran la calidad de vida, pero también son fundamentales para el funcionamiento de las sociedades (Fredrickson, 1998; Diener, 2000; Seligman, 2006; Waldinger, 2023). Así, la felicidad no debe entenderse únicamente como una experiencia personal, sino como un fenómeno social que se construye y se ve influenciado por las interacciones y las estructuras sociales que nos rodean. Por tanto, desde una perspectiva sociológica y relacional, el concepto de felicidad puede entenderse como una valoración positiva general que las personas hacen de su vida presente (Veenhoven, 1997). Es a la vez un estado emocional y una meta personal. El alcance de la felicidad se convierte en un objetivo fundamental para individuos y sociedades, ya que guía la toma de decisiones y la búsqueda de bienestar.

Respecto a la teoría de los rituales de interacción propuesta por Collins (2009a) que describe la Energía Emocional (EE) como elemento generado a partir de la participación en los rituales sociales, puede plantearse la felicidad como un estado estable y duradero, derivado de experiencias repetidas de Energía Emocional (EE) generadas en interacciones sociales y rituales significativos. Sin embargo, a diferencia de la emoción descrita por Collins, la felicidad también

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

puede experimentarse a través de actividades individuales que no requieren interacción social directa, aunque también están impregnadas de elementos sociales. A pesar de la complejidad y subjetividad de dicho fenómeno, su medición resulta clave para analizar los factores sociales, culturales y emocionales que contribuyen al bienestar general de las personas.

La elección de este tema de estudio responde a la necesidad de abordar el análisis de los rituales familiares, especialmente en el contexto de la sociedad española. Las relaciones de pareja y las familias han experimentado importantes transformaciones debido a factores estructurales y culturales. Han cambiado los conceptos de pareja y de amor, pero también las formas de buscar pareja, los procesos de emparejamiento y los rituales sociales que acompañan estas etapas. Estos cambios han generado efectos significativos, como la dificultad para conciliar la vida laboral y familiar o la reducción de la tasa de fecundidad, entre otros, que suponen un desafío para el diseño de políticas efectivas. Además, la pandemia provocada por el COVID-19 ha acelerado estos cambios, alterando aún más la forma en que las parejas gestionan la intimidad, situándonos en un momento de inflexión en cuanto a la forma de entender las relaciones de pareja.

En el caso de la sociedad española, se observa una tendencia hacia modelos de familia más diversos y complejos, caracterizados por la reducción del tamaño familiar, la fragilidad de los lazos afectivos y la menor cohesión de las redes de apoyo. Factores como el individualismo (Lipovestky, 2012), la movilidad geográfica, la evolución de las estructuras familiares (Ayuso, 2020) y la digitalización han impactado en la forma de establecer y mantener relaciones (Taipale, 2012). Esto ha llevado a una mayor pluralidad de vínculos, pero también a conexiones más débiles. Ante este contexto, se vuelve fundamental comprender cómo los rituales íntimos y compartidos contribuyen a fortalecer las relaciones y a mantener redes de apoyo sólidas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Además, la evolución de los roles de género y los cambios en las estructuras familiares han alterado profundamente la forma en que se organizan las

dinámicas de pareja (Ayuso, 2019). La modernidad ha difuminado las etapas tradicionales de las relaciones, otorgando mayor libertad y autonomía, pero también generando incertidumbre emocional. La multiplicación de opciones para formar pareja a través de las herramientas digitales ha creado un *dilema de la abundancia amorosa*, donde el exceso de alternativas dificulta la satisfacción en las relaciones. Estas transformaciones han modificado los rituales sociales, lo que plantea la necesidad de adaptarlos al nuevo contexto social para fortalecer los vínculos afectivos. Los rituales, tanto cotidianos como simbólicos, juegan un papel esencial en la construcción de la estabilidad emocional y el bienestar de las parejas. Su análisis permite entender cómo estas prácticas contribuyen a la felicidad en las relaciones y cómo pueden adaptarse para reforzar los lazos afectivos en una sociedad cada vez más cambiante.

La hipótesis principal de esta investigación sostiene que los rituales sociales son la base para construir la felicidad en las relaciones de pareja. Se plantea que el establecimiento de rituales íntimos y significativos contribuye a alcanzar un mayor nivel de felicidad, tanto en la relación como en el bienestar individual de cada miembro. Este planteamiento también se extiende a las redes personales cercanas, como la familia y los amigos, reconociendo su papel en el equilibrio entre la felicidad individual y colectiva.

Los objetivos generales de esta tesis se centran en examinar la felicidad a partir de los rituales específicos de la pareja, analizando, tanto su esfera más privada e íntima, como su esfera más social, es decir, los rituales compartidos con sus redes personales cercanas. Por un lado, se examinan los rituales íntimos y privados que reflejan la convivencia y el día a día de la pareja. Estos incluyen gestos afectivos, rutinas compartidas o formas de comunicación específicas de la pareja, que, aunque puedan parecer simples o rutinarias, están cargadas de significado simbólico fundamental para la construcción de un vínculo sólido. Por otro lado, se ha prestado atención a los rituales compartidos con las redes personales cercanas, como familiares y amigos. Desde esta perspectiva se analiza cómo la pareja integra a sus vínculos cercanos en eventos significativos

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

(celebraciones, reuniones familiares, planes compartidos) y cómo estas interacciones impactan en la cohesión del vínculo de la pareja. Se presta especial atención a la forma en que estos rituales refuerzan la pertenencia a grupos sociales más amplios y contribuyen a consolidar las redes de apoyo.

Se han estudiado distintos tipos de rituales a lo largo del ciclo de vida de la relación, desde el emparejamiento, la consolidación del vínculo, la gestión de la vida cotidiana, hasta la disolución. Esto incluye rituales de transición, que son procesos dinámicos que permiten la adaptación de la estructura social y la transformación de los individuos (Turner, 1966). Son ejemplos de ellos el matrimonio o la convivencia. También destacan los rituales cotidianos de convivencia que desempeñan un papel esencial en la construcción de la intimidad diaria de la pareja. Prácticas frecuentes, como compartir las comidas, o dormir juntos, actividades relacionadas con la gestión de responsabilidades domésticas o la resolución de conflictos, aunque pueden parecer simples rutinas, son fundamentales para fortalecer el vínculo. Se ha puesto especial atención en los rituales afectivos que comprenden las expresiones explícitas de amor entre los miembros de la pareja. Estos gestos pueden ser físicos, como besos, abrazos o caricias, o verbales, como decir "te quiero". También en los rituales comunicativos, tanto presenciales como digitales. Estos incluyen prácticas como intercambiar mensajes de texto, mantener conversaciones sobre la gestión del día a día o la toma de decisiones. Además, se han explorado los rituales compartidos con familiares y amigos, analizando cómo influyen en el funcionamiento de las redes de apoyo. Participar en reuniones familiares, celebrar fechas importantes o realizar planes conjuntos no solo refuerza los lazos afectivos dentro de la pareja, sino que también facilita la conexión con sus redes de apoyo.

Para alcanzar los objetivos planteados, se ha optado por la triangulación metodológica, que consiste en combinar diferentes estrategias. En este caso, se ha combinado el enfoque cuantitativo, cualitativo y el análisis de redes sociales. Este enfoque permitirá obtener una comprensión más completa del objeto de

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

estudio. Al examinar el fenómeno desde distintas perspectivas, aumentará la robustez del análisis. En primer lugar, la metodología cuantitativa ofrecerá datos a gran escala, permitiendo la identificación de tendencias y relaciones entre variables estadísticas, lo que proporcionará una visión general del comportamiento del fenómeno. En segundo lugar, la metodología cualitativa permitirá acceder a información detallada a partir de las narrativas y experiencias de los participantes, logrando así un análisis profundo del objeto de estudio. Por último, el análisis de redes aportará información a nivel meso, complementando los enfoques cuantitativo y cualitativo. Esta herramienta resulta clave para abordar la complejidad de las interacciones humanas, ya que posibilita comprender las estructuras y dinámicas de las relaciones interpersonales.

En el análisis cuantitativo se han utilizado diversas bases de datos españolas relacionadas con parejas, felicidad y las redes sociales de apoyo, aplicando técnicas como análisis descriptivos, regresiones logísticas, path analysis y análisis factorial. Además, fue posible el diseño y análisis de preguntas de cuestionario específicas sobre rituales de las parejas como parte de mi vinculación a los siguientes proyectos de investigación: “La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales” (PID2020-115673RB-I00) financiado por el Plan Nacional de I+D del Ministerio de Ciencia e Innovación; “Nuevas estrategias para el desarrollo socioeconómico de Andalucía” (UMA20-FEDERJA-015), financiado por el Programa Operativo FEDER Andalucía 2014-2020.

La metodología cualitativa se ha basado en el proyecto “La Gestión de la Intimidad en la Sociedad de la Información y el Conocimiento. Parejas y rupturas en la España actual” (GESTIM), financiado por la Fundación BBVA (2019/214). Se llevaron a cabo 81 entrevistas semiestructuradas a 27 parejas de distintas tipologías (matrimonios, cohabitantes, parejas LAT, homosexuales, reconstituidas, sin hijos por decisión) y 9 grupos de discusión clasificados por edad y entorno rural/urbano. Además, a partir del análisis de redes se ha obtenido la red de apoyo de los encuestados del proyecto anteriormente

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

mencionado. Durante la realización del trabajo de campo se realizó un cuestionario para conocer la red de apoyo de los participantes, preguntando por diferentes tipos de apoyo que les proporcionaba las personas incluidas en la red, por el tipo de relación, así como el tipo y frecuencia de contacto. Este análisis puede ofrecer información relevante para entender los rituales ya que se ha podido analizar comparativamente las redes de cada miembro de la pareja.

Los resultados obtenidos a través de las distintas metodologías aplicadas en este estudio muestran una notable coherencia, ya que tanto el análisis cualitativo como el cuantitativo reflejan aspectos similares en la búsqueda de la felicidad en pareja. Ambos enfoques subrayan la importancia de elementos emocionales como el afecto y la intimidad, entendida como complicidad y la necesidad de compartir tiempo de calidad. También resaltan la comunicación y la confianza como factores clave en la construcción activa de la relación, que facilitan la cooperación y la resolución conjunta de desafíos. Además, valores como el cuidado mutuo y la reciprocidad destacan en el apoyo emocional y práctico intercambiado entre los miembros de la pareja. El análisis de redes confirma el rol central de la pareja como fuente principal de apoyo, pero también señala la influencia del entorno social más amplio, donde las redes personales afectan tanto al bienestar individual como a la felicidad de la relación. Estos resultados refuerzan la hipótesis de que la felicidad en pareja se construye a través de rituales compartidos que fortalecen la conexión emocional y el compromiso mutuo. Así, la felicidad se entiende como un proceso conjunto donde el cuidado, la cooperación y la intimidad son fundamentales.

La investigación muestra que las parejas que incorporan rituales bien definidos en distintas áreas de su vida, tanto en la intimidad como en sus relaciones con redes cercanas, experimentan mayores niveles de felicidad. Los rituales presenciales demostraron tener un impacto más positivo que los digitales. Los datos cualitativos revelan que las parejas que practican rituales valorados por ambas partes son las que se declaran más felices. Asimismo, los resultados

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

cuantitativos respaldan la idea de que la frecuencia de estos rituales incrementa la probabilidad de experimentar mayor felicidad en la relación.

Dentro de los rituales afectivos, aquellos de carácter verbal, como decir “te quiero”, presentan un fuerte impacto positivo en la felicidad de la pareja. Aunque los rituales digitales han diversificado las interacciones de las parejas, especialmente en contextos de distancia, su efecto es menos significativo cuando sustituyen a los rituales presenciales. Sin embargo, cuando complementan estos rituales, pueden tener un impacto favorable, como por ejemplo el uso de herramientas digitales para coordinar tareas diarias. A pesar de los avances tecnológicos, los rituales presenciales siguen siendo insustituibles por su capacidad de generar sincronización emocional y cohesión, algo que las interacciones digitales aún no logran replicar por completo.

Además, destaca la importancia de los rituales compartidos, que equilibran la búsqueda de la felicidad individual con la construcción de vínculos sólidos. Este estudio confirma que el funcionamiento de las redes sociales influye significativamente en la felicidad de las personas. No solo la calidad de los vínculos es clave, sino también la cantidad y diversidad de la red, ya que una estructura social amplia y bien organizada ofrece mayor apoyo para afrontar situaciones difíciles (Cacioppo, 2008). Además, mantener espacios sociales individuales dentro de la pareja reduce la presión sobre la pareja y favorece vínculos más estables. La integración de ambos miembros en las redes sociales del otro facilita la creación de rituales compartidos con familiares y amigos, fortaleciendo la conexión afectiva y construyendo un entorno de apoyo mutuo. Así, una red social equilibrada potencia el bienestar individual además de la estabilidad y felicidad de la pareja.

Una de las principales dificultades para construir rituales significativos en las relaciones sociales radica en que, en las sociedades occidentales y capitalistas, la felicidad se ha vinculado principalmente al éxito económico y profesional. Este modelo, impulsado por discursos culturales y la dinámica laboral actual, prioriza la productividad y el desarrollo personal, relegando la importancia de crear

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

relaciones sólidas. La búsqueda constante del éxito profesional implica una gran inversión de tiempo y esfuerzo, lo que reduce el tiempo disponible para cultivar vínculos afectivos. Sin embargo, desde una perspectiva sociológica, destaca la importancia de centrar la atención en la construcción de redes personales, ya que estas son fundamentales para la felicidad. Los participantes del estudio, al señalar su falta de tiempo en su día a día, lo que verdaderamente estaban reclamando era la necesidad de compartir rituales significativos que fortalezcan sus relaciones.

Diversas investigaciones han demostrado que, una vez satisfechas las necesidades materiales básicas, la calidad de las relaciones personales es el factor más determinante para la felicidad. Estudios recientes (Waldinger y Schulz, 2023) destacan que las buenas relaciones no solo mejoran el bienestar emocional, sino que también tienen un impacto positivo en la salud física. Por ello, es esencial dedicar tiempo y esfuerzo a construir vínculos afectivos sólidos. La práctica de rituales compartidos, como llamadas periódicas a amigos o planes regulares con la pareja, va más allá de simples rutinas, ya que cumplen una función emocional que refuerza la conexión afectiva. Estas acciones actúan como códigos compartidos que consolidan la relación y brindan un sentido de pertenencia, validando el valor que cada persona tiene en la vida del otro. En definitiva, programar la felicidad es posible a partir de la combinación adecuada de rituales sociales.

Este estudio evidencia que los cambios sociales han transformado las dinámicas familiares y de pareja, haciendo necesaria la implementación de políticas públicas que favorezcan la conciliación entre la vida laboral y familiar. La felicidad debe concebirse no solo como un objetivo personal, sino también como un objetivo colectivo que requiere el compromiso de las instituciones. Los rituales sociales, formales e informales, son herramientas fundamentales para construir y mantener la felicidad en la pareja, por lo que su estudio es clave para comprender las transformaciones sociales y diseñar políticas que promuevan el bienestar emocional de la sociedad.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Abstract

The main question addressed by the thesis is how couples' rituals influence their happiness. The relational approach is fundamental to understanding this phenomenon. Family and friendship networks offer different types of support (emotional, companionship, material resources or information) (Wellman, Boase y Chen, 2002) and provide benefits such as social integration and a sense of belonging to a group (Requena, 2015). Within the relational dimension, the couple stands out as one of the main pillars that directly affect people's emotional well-being (Bulcroft y O'Connor, 1986). Based on this idea, the research focuses on the study of social rituals, a field that demands further investigation from the sociological perspective, especially in contemporary Western societies and, in particular, in the context of intimacy. Analysing how couples' rituals have evolved allows us to understand the profound changes that today's society is undergoing, where rituals, although sometimes undetectable, play an essential role in the maintenance of social bonds.

Social rituals can be understood as structured and repetitive practices, charged with symbolic meaning, that are performed by a social group or community. These acts contribute to strengthening social cohesion and a sense of belonging, but also transmit shared values, beliefs and traditions. They can be of different types: religious rituals, transitional, festive, daily, etc. and can present important transformations according to different historical and cultural contexts.

Segalen (2014) points out that there are two predominant approaches to analysing social rituals. On the one hand, examining them from a broad perspective, where rituals tend to be identified in almost any context; on the other hand, adopting a narrower view, based on a rigorous definition of the concept of ritual. However, it is more appropriate to maintain an intermediate position that allows us to recognise the presence of rituals in various areas without generalising the term to the point of confusing it with everyday actions that lack ritual significance. Unlike routines or meaningless everyday actions, ritual is a purpose in itself. It involves the adoption of specific behaviours and the use of

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

symbols that represent collective ideals, strengthening group identity and providing emotional security. According to Collins (2009a), social rituals are “coordinated actions of an assembled group that provide its members with special emotional energy”.

In contrast to other definitions, such as Schindler's (2004), which describe them as a fixed sequence of actions with a specific purpose, Collins argues that rituals do not seek to achieve an external goal, but that practising them is the end in itself. What distinguishes a ritual from ordinary behaviour is its ability to focus the attention and emotions of the participants on a single point, creating a shared, momentary reality. This process of active interaction generates emotional bonds and strengthens the connection between group members.

While some authors argue that social rituals are disappearing (Byung-Chul, 2020), others claim that they are in the process of transformation (Segalen, 2014). New technologies are a key factor in this evolution, altering traditional rituals and contributing to the creation of new ones. In recent years, profound social changes, driven by digitalisation, globalisation and socio-cultural transformations, have significantly altered social relations. The increased use of information and communication technologies (ICT) and digital social networks has facilitated the creation and maintenance of ties, giving rise to new phenomena such as *digital couples* (Ayuso, 2022). Although this digital environment favours cultural exchange and the expansion of social networks, it has also generated more fragile ties and less lasting relationships (Turkle, 2011; Bauman, 2005).

This context raises questions about the effectiveness of digital versus face-to-face rituals. According to Collins (2009a), physical presence is essential in rituals, as direct interaction and non-verbal gestures generate cohesion and emotional energy. Substituting face-to-face rituals with digital ones reduces this intensity, weakening solidarity and a sense of belonging. Collins warns that for digital rituals to achieve the same impact, ICT must evolve towards emotional and physical synchronisation between participants. Without this component, digitisation could

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

contribute to further individualisation and the weakening of social ties. In this sense, this research focuses on understanding the new family dynamics that are emerging in contemporary society and the social structures resulting from these changes.

This research approaches happiness from a sociological perspective, focusing on how experiences of positive emotions influence individual and collective well-being. Several studies have shown that positive emotions improve quality of life, but they are also fundamental to the functioning of societies (Fredrickson, 1998; Diener, 2000; Seligman, 2006; Waldinger, 2023). Thus, happiness should not be understood solely as a personal experience, but as a social phenomenon that is constructed and influenced by the interactions and social structures that surround us. Therefore, from a sociological and relational perspective, the concept of happiness can be understood as an overall positive appraisal that people make of their present life (Veenhoven, 1997). It is both an emotional state and a personal goal. The attainment of happiness becomes a fundamental objective for individuals and societies, as it guides decision-making and the pursuit of well-being.

With respect to the interaction rituals theory proposed by Collins (2009a) that describes Emotional Energy (EE) as an element generated from participation in social rituals, it can be argued that happiness is a stable and enduring state, derived from repeated experiences of Emotional Energy (EE) generated in meaningful social interactions and rituals. However, unlike the emotion described by Collins, happiness can also be experienced through individual activities that do not require direct social interaction, although they are imbued with social elements. Despite the complexity and subjectivity of this phenomenon, its measurement is key to analysing the social, cultural and emotional factors that contribute to overall well-being of people.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

The choice of this topic of study responds to the need to address the analysis of family rituals, especially in the context of Spanish society. Couple relationships and families have undergone important transformations due to structural and

cultural factors. The concepts of couple and love have changed, but also the ways of looking for a partner, the processes of pairing and the social rituals that accompany these stages. These changes have generated significant effects, such as the difficulty of reconciling work and family life and the reduction in the fertility rate, among others, which is a challenge for the design of effective policies. Moreover, the pandemic caused by COVID-19 has accelerated these changes, further altering the way in which couples manage intimacy, placing us at a turning point in terms of the way in which couple relationships are understood.

In the case of Spanish society, there is a trend towards more diverse and complex family models, characterised by a reduction in family size, fragile emotional ties and less cohesive support networks. Factors such as individualism (Lipovestky, 2012), geographical mobility, changing family structures (Ayuso, 2020) and digitalisation have impacted on the way relationships are established and maintained (Taipale, 2012). This has led to a greater plurality of ties, but also to weaker connections. Against this backdrop, it becomes critical to understand how intimate and shared rituals contribute to strengthening relationships and maintaining strong emotional support networks.

Moreover, the evolution of gender roles and changes in family structures have profoundly altered the way in which couple dynamics are organised (Ayuso, 2019). Modernity has blurred the traditional stages of relationships, granting greater freedom and autonomy, but also generating emotional disorientation. The multiplication of options to form a couple through digital technologies has created the so-called *dilemma of love abundance*, where the excess of alternatives hinders satisfaction in relationships. These transformations have modified social rituals, which raises the need to adapt them to the new social context in order to strengthen bonds of affection. Rituals, both dayly and symbolic, play an essential role in the construction of emotional stability and well-being in couples. Its analysis allows us to understand how these practices contribute to happiness in relationships and how they can be adapted to strengthen bonds of affection in an increasingly changing society.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

The principal hypothesis of this research is that social rituals are the basis for building happiness in couple relationships. It is proposed that the establishment of intimate and meaningful rituals contributes to a higher level of happiness, both in the relationship and in the individual well-being of each partner. This approach also extends to close personal networks, such as family and friends, recognising their role in balancing individual and collective happiness.

The objectives of this thesis focus on examining happiness from the specific rituals of the couple, analysing both their most private sphere and their most social sphere, that is, the rituals shared with their close personal networks. On the one hand, we examine the intimate rituals that reflect the couple's coexistence and day-to-day life. These include affective gestures, shared routines or forms of communication specific to the couple, which, although they may seem simple or routine, are loaded with symbolic meaning fundamental for the construction of a solid bond. On the other hand, attention has been paid to the rituals shared with close personal networks, such as family and friends. From this perspective, we analyse how the couple integrates their close ties in significant events (celebrations, family gatherings, shared plans) and how these interactions impact on the cohesion of the couple's bond. Particular attention is paid to how these rituals reinforce membership in wider social groups and contribute to consolidating support networks.

Different types of rituals have been studied throughout the life cycle of the relationship, from pairing, bonding, management of daily life, to dissolution. This includes transitional rituals, which are dynamic processes that allow for the adaptation of the social structure and the transformation of individuals (Turner, 1966). Examples are marriage or cohabitation. Also noteworthy are the daily rituals of cohabitation, which play an essential role in the construction of the couple's daily intimacy. Frequent practices, such as sharing meals, sleeping together, activities related to the management of domestic responsibilities or conflict resolution, although they may seem simple routines, are fundamental in strengthening the bond. Particular attention has been paid to affective rituals

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

involving explicit expressions of love between partners. These gestures can be physical, such as kissing, hugging or caressing, or verbal, such as saying ‘I love you’. Also in communicative rituals, both face-to-face and digital. These include practices such as exchanging text messages, having conversations about day-to-day management or decision making. In addition, rituals shared with family and friends have been explored, analysing how they influence the functioning of support networks. Participating in family gatherings, celebrating important dates or making joint plans not only strengthens the bonds of affection within the couple, but also facilitates the connection with their support networks.

To achieve the objectives set out, methodological triangulation has been chosen, which consists of combining different strategies. In this case, the quantitative, qualitative and social network analysis approaches have been combined. This approach will allow for a more complete understanding of the object of study. By examining the phenomenon from different perspectives, it will increase the robustness of the analysis. First, the quantitative methodology will offer large-scale data, allowing the identification of trends and relationships between statistical variables, which will provide an overview of the behaviour of the phenomenon. Secondly, qualitative methodology will allow access to detailed information from the narratives and experiences of the participants, thus providing an in-depth analysis of the object of study. Finally, network analysis will provide information at the meso level, complementing the quantitative and qualitative approaches. This is a key tool for addressing the complexity of human interactions, as it enables an understanding of the structures and dynamics of interpersonal relationships.

In the quantitative analysis, several Spanish databases related to couples, happiness and social support networks have been used, applying techniques such as descriptive analysis, logistic regression, path analysis and factor analysis. In addition, it was possible to design and analyse specific questionnaire items on couples' rituals as part of my involvement in the following projects: “La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

ecosistemas digitales” (PID2020-115673RB-I00) financed by the National R&D Plan of the Ministry of Science and Innovation; “Nuevas estrategias para el desarrollo socioeconómico de Andalucía” (UMA20-FEDERJA-015) Funded by the Andalusia ERDF Operational Programme 2014-2020.

The qualitative methodology was based on the project title “La Gestión de la Intimidad en la Sociedad de la Información y el conocimiento. Parejas y rupturas en la España actual” financed by the BBVA foundation (2019/214), in which 81 semi-structured interviews were conducted with 27 couples of different typologies (married couples, cohabitating couples, LAT couples, homosexual couples, reconstituted couples, childless couples by choice) and 9 focus groups classified by age and rural/urban environment. In addition, the support network of the respondents of the aforementioned project was obtained from the network analysis. During the fieldwork, a questionnaire was carried out to find out about the support network of the participants, asking about the different types of support provided by the people included in the network, the type of relationship, as well as the type and frequency of contact. This analysis can provide us with relevant information to understand the rituals, as we have been able to comparatively analyse the networks of each member of the couple.

The results obtained through the different methodologies applied in this study show a remarkable coherence, as both the qualitative and quantitative analyses highlight similar aspects in the search for happiness as a couple. Both approaches underline the importance of emotional elements such as affection and intimacy, understood as complicity and the need to share quality time. They also highlight key factors in the active construction of the relationship, such as communication and trust, which facilitate cooperation and the joint resolution of challenges. In addition, values such as mutual care and reciprocity are reflected in the emotional and practical support exchanged between partners. Network analysis confirms the central role of the couple as the main source of support but also highlights the influence of the wider social environment, where personal networks affect both individual well-being and relationship happiness. These

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

results reinforce the hypothesis that couple happiness is built through shared rituals that strengthen emotional connection and mutual commitment. Thus, happiness is understood as a joint process where care, cooperation and intimacy are fundamental.

Research shows that couples who incorporate well-defined rituals in different areas of their lives, both in intimacy and in their relationships with close networks, experience higher levels of happiness. Face-to-face rituals were shown to have a more positive impact than digital rituals. Qualitative data reveal that couples who practice mutually valued rituals are the happiest, while quantitative results support the idea that the frequency of these rituals increases the likelihood of experiencing greater relationship satisfaction.

Within affective rituals, those of a verbal nature, such as saying ‘I love you’, stand out for their strong positive impact on couple happiness. Although digital rituals have diversified couples' interactions, especially in distance contexts, their effect is less significant when they replace face-to-face rituals. However, when they complement these rituals, they can have a favourable impact, as in the use of digital tools to coordinate daily tasks. Despite technological advances, face-to-face rituals remain irreplaceable for their ability to generate emotional synchronisation and cohesion, something that digital interactions have yet to fully replicate.

It also highlights the importance of shared rituals, which balance the pursuit of individual happiness with the building of strong bonds. This study confirms that the functioning of social networks significantly influences people's happiness. Not only the quality of ties is key, but also the quantity and diversity of the network, as a large and well-organised social structure offers greater support in coping with difficult situations (Cacioppo, 2008). In addition, maintaining individual social spaces within the couple reduces pressure on the couple and favours more stable ties. The integration of both partners in each other's social networks facilitates the creation of shared rituals with family and friends, strengthening the affective connection and building an environment of mutual support. Thus, a balanced

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

social network not only enhances individual well-being, but also the stability and happiness of the couple.

One of the main difficulties in constructing meaningful rituals in social relationships lies in the fact that, in Western and capitalist societies, happiness has been mainly linked to economic and professional success. This model, driven by cultural discourses and current work dynamics, prioritises productivity and personal development, relegating the creation of solid relationships. The constant pursuit of professional success implies a large investment of time and effort, which reduces the time available to cultivate affective bonds. However, from a sociological perspective, it is important to focus on building personal networks, as these are fundamental to happiness. The study participants, in pointing out their lack of time in their day-to-day lives, were really calling for the need to share meaningful rituals that strengthen their relationships. Ultimately, happiness can be programmed through the right combination of social rituals.

Research has shown that, once basic material needs are met, the quality of personal relationships is the most important determinant of happiness. Recent studies (Waldinger and Schulz, 2023) highlight that good relationships not only improve emotional well-being, but also have a positive impact on physical health. It is therefore essential to devote time and effort to building strong emotional bonds. The practice of shared rituals, such as regular phone calls to friends or regular plans with a partner, goes beyond simple routines, as they serve an emotional function that reinforces emotional connection. These actions act as shared codes that consolidate the relationship and provide a sense of belonging, validating the value that each person has in the other's life.

This study shows that social changes have transformed family and couple dynamics, making it necessary to implement public policies that favour the reconciliation of work and family life. Happiness should be conceived not only as a personal goal, but also as a collective goal that requires the commitment of institutions. Social rituals, both formal and informal, are fundamental tools for building and maintaining happiness as a couple, so their study is key to

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

understanding social transformations and designing policies that promote the emotional well-being of society.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Introducción

El objetivo de este estudio es analizar, desde una perspectiva sociológica los rituales sociales de las parejas y su influencia en la felicidad. Ambos fenómenos han despertado el interés de los investigadores de diferentes disciplinas de las ciencias sociales. La felicidad ha sido fundamentalmente estudiada desde la economía o la psicología, y los rituales principalmente desde la antropología, pero no se les ha prestado demasiada atención desde la sociología. Sin embargo, no hay fenómeno más sociológico que los rituales, ya que el principal elemento que los define son las relaciones sociales que los sustentan. Como señala Goffman (1971: 81), los rituales inexplicablemente han sido subestimados como objeto de investigación, especialmente en las sociedades occidentales, como si en estas no existieran. Resulta llamativo, porque algunos autores clásicos como Durkheim ya identificaron su relevancia para la comprensión de la vida social. Los rituales sociales sobresalen como un tema que exige con urgencia ser abordado desde una perspectiva sociológica contemporánea.

Esta investigación analiza también desde la perspectiva sociológica las experiencias de emociones positivas, poniendo el foco de atención en la felicidad, por lo que trata de dar respuesta al interrogante ¿qué nos hace felices como actores sociales? Existen múltiples evidencias científicas de distintas disciplinas que asocian las experiencias de emoción positiva con una mayor calidad de vida (Fredrickson, 1998; Diener, 2000; Turner, 2005; Seligman, 2006; Davidson, Mostofsky, y Whang, 2010; Anchor, 2011; Waldinger, 2023) Las emociones positivas son más que meras experiencias subjetivas aisladas, son elementos fundamentales para la naturaleza humana y para el funcionamiento óptimo de las sociedades. Es decir, desde un enfoque social, la felicidad no ha de entenderse solo como una experiencia individual, sino como un fenómeno profundamente social influido por las interacciones sociales y la conformación de las estructuras sociales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

A pesar de la asociación de ambos fenómenos, rara vez han sido abordados la felicidad y los rituales de forma conjunta. Nos encontramos en un contexto social

donde las relaciones son complejas, donde la depresión y la soledad son sentimientos cotidianos cada vez más experimentados y donde los problemas de pareja o el amor son los principales temas tratados en las consultas de psicología. Por tanto, es oportuno analizar la felicidad de las parejas mediante el estudio de los rituales sociales. ¿Qué papel juegan las relaciones en la felicidad? ¿Y cómo se logra una pareja feliz? En ocasiones el estudio de estos fenómenos desde la sociología ha sido infravalorado como si no se pudiera responder a dichas preguntas desde esta perspectiva, pero lo cierto es que, en la sociología es donde ha estado todo este tiempo la respuesta. Aunque estos conceptos conllevan una gran abstracción y complejidad para su definición, funcionan sobre ideas muy simples, la clave está en la construcción de relaciones significativas.

En la sociedad actual, las relaciones de pareja y la conformación de la familia están experimentando importantes alteraciones en los últimos años, influenciados por múltiples factores de cambio como los roles de género, la individualización, la adopción de modelos familiares diversos y el protagonismo de las nuevas tecnologías en la vida cotidiana. Para entender este proceso de cambio, es preciso analizar las modificaciones que se han producido en la configuración de los rituales de las parejas. Es posible que la poca atención académica se deba a su habilidad para pasar desapercibidos, sin embargo, son muy significativos para el mantenimiento de las relaciones sociales y, por tanto, de la familia.

El objetivo general del estudio es conocer el efecto de los rituales relacionales y de sociabilidad de las parejas sobre la felicidad de las mismas, y en cada uno de los miembros. Para ello la investigación pone el foco de atención, por un lado, en la propia pareja, entendiéndola como una unidad social independiente, que posee rituales particulares. Por otro lado, también se pretende analizar la dinámica y estructura de las redes familiares y de amistad de las parejas, así como el papel que juegan en los rituales que mantienen. Esto es esencial puesto que la relación de pareja se construye y se desenvuelve en un contexto social en el que interaccionan constantemente con terceras personas que ejercen una

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

importante influencia, tanto positiva como negativa. De acuerdo con diversos argumentos teóricos, la familia y los amigos son los grupos sociales entre cuyos miembros existe un vínculo de unión más próximo y, por tanto, afectan en mayor medida a la felicidad (Requena, 2015).

Los valores en cuanto a la conformación de la pareja se orientan en torno a dos convicciones predominantes. Por un lado, la idea romántica de que existe una "media naranja" o "alma gemela" que sugiere la existencia de una persona ideal destinada para cada individuo, con quien la relación prosperará por sí sola al encontrarse. Por otro lado, la concepción de la pareja estable como un proyecto que requiere esfuerzo y compromiso de ambas partes. En las últimas décadas, se ha identificado diferentes perspectivas sobre el amor, desde el amor romántico (De Rougemont, 1981), al confluyente (Giddens, 1995), o líquido (Bauman, 2005), que reflejan una tendencia hacia relaciones más individualistas y vínculos más frágiles. Este cambio supone que la pareja, tradicionalmente entendida como una pieza indispensable que completa y aporta sentido a la vida, se trasforma en un componente opcional que añade bienestar o felicidad, pero que no es imprescindible. Esta concepción define la pareja como la unión de dos partes completas. El análisis de la felicidad en las relaciones de pareja a través de los rituales relacionales sugiere que los rituales proporcionan la base para la construcción de la felicidad en las relaciones de pareja. En otras palabras, una pareja feliz se puede construir.

Según Segalen (2014) existen dos posturas extendidas a la hora de analizar los rituales sociales. Estos suelen estudiarse, bien desde una perspectiva ambiciosa, identificando rituales por todas partes, o bien, aplicando una visión más selectiva partiendo de una definición minuciosa y exigente de ritual. Es conveniente no ubicarse en ninguna de ellas, y optar por una postura intermedia que nos permita reconocer rituales de forma amplia en diferentes esferas, pero sin caer en el riesgo de generalizar dicho concepto, pudiendo confundirlo con acciones corrientes carentes de significado ritual. El concepto de ritual va más

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

allá de la mera rutina o actividad cotidiana, y ha de contener determinados elementos específicos que se explicarán a continuación.

En cuanto a los aspectos que hacen a este estudio relevante, es oportuno destacar su doble originalidad. Por un lado, la mayoría de las investigaciones tienden a centrarse en identificar problemas sociales, dejando en segundo plano los factores positivos que permiten el buen funcionamiento de los fenómenos sociales. Si bien es esencial para el avance de la sociedad detectar problemas y proponer soluciones, también es crucial comprender las dinámicas y contextos que promueven el bienestar. Este estudio, aunque no ignora los posibles desafíos en la gestión de la intimidad, adopta un enfoque positivo, centrándose en los elementos que contribuyen a la felicidad en las parejas. Por otro lado, su originalidad reside en la escasa atención que se ha prestado al análisis sociológico de los rituales en la sociedad contemporánea, especialmente en la esfera de la intimidad. Se pretende aportar contribuciones a este campo de las cuales pueden surgir nuevas líneas de reflexión e investigación.

En cuanto a las implicaciones más prácticas, este estudio puede contribuir significativamente a la identificación de herramientas por parte de las parejas para mejorar sus relaciones. Asimismo, ofrece un marco útil para diseñar políticas familiares más eficaces, al proporcionar un mayor entendimiento de las dinámicas familiares y abordar problemáticas como la conciliación entre la vida laboral y familiar. Además, profundizar en los factores que explican la felicidad desde una perspectiva microsociológica ofrece la base para avanzar hacia la construcción de una sociedad más feliz.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Aproximación teórica a los rituales sociales

1. Desde los primeros estudios de los rituales sociales hasta la actualidad

1.1 Conceptualización de ritual

Es conveniente comenzar explicando qué se entiende por ritual social, ya que como fenómeno central de la investigación este concepto es clave. Los rituales sociales pueden definirse como un conjunto de actos o ceremonias que se realizan de manera organizada y repetitiva dentro de un grupo social o una comunidad. Sin embargo, no se trata de simples acciones cotidianas, sino de prácticas cargadas de símbolos y significados que suelen desarrollarse siguiendo un orden específico y en las que los participantes asumen roles determinados. Estos significados pueden ser de carácter religioso, cultural o social, dependiendo del contexto en el que se lleven a cabo.

Los rituales cumplen diversos propósitos, según los cuales pueden identificarse algunas categorías generales como los rituales religiosos, los rituales de transición (como bodas, funerales o ceremonias de iniciación), los rituales festivos y otras formas de celebraciones. No obstante, no todos los rituales son formales o ceremoniales; también existen rituales más informales inmersos en la rutina cotidiana. Por ejemplo, gestos como saludos, despedidas, aplaudir al finalizar un espectáculo o chocar los cinco para celebrar un logro. A diferencia de los rituales más formales, los cotidianos suelen pasar más desapercibidos al confundirse con simples rutinas, pero lo cierto es que también se basan en acciones estructuradas que poseen un significado profundo dentro de la interacción social.

Independientemente de su tipología, la mayoría de los rituales comparten funciones relevantes dentro del grupo, como fortalecer la cohesión social, generar sentido de pertenencia, brindar seguridad y aportar predictibilidad a la vida social. Estos rituales también provocan en los participantes emociones

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

especiales que algunos autores describen como una experiencia casi "mágica" por su capacidad de transformar el comportamiento social. Por ejemplo, Durkheim denominó este fenómeno como *efervescencia colectiva*, refiriéndose a la energía intensa que surge cuando las personas se reúnen y participan en actos comunes. Asimismo, Collins (2009a) se refirió a esta experiencia como una e*nergía emocional especial (EEE),* destacando el notable impacto que los rituales tienen en la conexión emocional entre los miembros de un grupo.

Puesto que los rituales sociales desempeñan un papel fundamental en la construcción y el mantenimiento de los vínculos sociales, es especialmente relevante estudiarlos para comprender cómo influyen en las relaciones de pareja, entendidas en este contexto como pequeños grupos sociales. A lo largo de esta investigación, la definición de ritual se irá ampliando y profundizando, integrando distintas perspectivas teóricas para una mayor comprensión del fenómeno y su función en las relaciones sociales.

1.2 Origen clásico de la Teoría de los rituales de interacción

Uno de los primeros autores en observar la importancia de los rituales sociales fue Durkheim. En sus teorías clásicas sobre la religión se puede ubicar el origen de los rituales como fenómeno social de estudio. Durkheim trató de explicar la preservación de la importancia de la religión por parte de la sociedad. Para ello estableció una teoría no obvia sobre los rituales sociales. Según los argumentos de Durkheim (1968), la importancia de la religión no se sitúa, como muchos creen, en las creencias religiosas o la fe de los feligreses, sino en los símbolos generados por los grupos sociales que las religiones conforman. De modo que es la interacción social lo que sostiene las creencias y los vínculos sociales de un grupo o comunidad. Los miembros del grupo otorgan a los elementos compartidos el carácter de sagrado, fortalecidos mediante los rituales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Dicha teoría puede aplicarse a la justificación de la conservación de la familia a lo largo del tiempo. De la misma manera que en los grupos religiosos, en las

familias se dan diversos rituales, todos ellos compuestos por símbolos y significados, que son fundamentales para el mantenimiento de las relaciones sociales. De modo que la familia, al igual que la religión, sigue siendo de gran relevancia en la actualidad. Hay quienes hacen referencia a la pérdida de significatividad de la familia como grupo social, sin embargo, verdaderamente lo que ha ocurrido es que se han producido modificaciones en la configuración de sus rituales sociales (Collins, 2009a).

Según Durkheim (1968) toda religión está conformada por dos elementos principales, las creencias y los rituales. Ambos componentes están tan fuertemente relacionados que han de estudiarse de forma conjunta. Confiere una mayor importancia a las prácticas rituales, ya que mantienen o refuerzan las creencias. Sin la práctica de ritos compartidos las creencias se irían desvaneciendo. No hay una dirección de causalidad única entre estos elementos, ya que, por una parte, las creencias se materializan a través de las prácticas rituales, es decir, son la base o estructura que orienta los rituales. Pero, por otra parte, las creencias también pueden ser generadas o transformadas a través de los rituales.

La verdadera función de la religión y por la que se mantiene vigente de forma importante en la actualidad, no es la explicación del universo (ya que algunas explicaciones se han demostrado como inconsistentes científicamente), sino el vínculo que crea entre el individuo y la sociedad. La religión genera el sentimiento de pertenencia a una comunidad. De modo que es real la existencia de una fuerza externa al propio individuo, aunque no corresponde a la representación de un dios, sino de la energía que se desprende de la interacción social, por la que el individuo se reconoce como miembro de la sociedad. Dicha energía desprendida por el ritual social la define como *efervescencia colectiva,* entendida como un estado de exaltación emocional que solo puede ocurrir en un contexto social compartido, donde la interacción grupal permite la intensificación de las emociones y el fortalecimiento de los lazos sociales. "Una vez reunidos, los individuos se estimulan mutuamente; sus emociones y sentimientos, al ser

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

mutuamente reforzados, aumentan hasta un punto extremo. [...] Se produce una especie de electricidad que se genera al estar juntos y que descarga su energía en todas direcciones [...]" (Durkheim, 1968).

El ritual a partir de los elementos que lo conforman adquiere una fuerza propia, donde ninguno de los actos y elementos rituales pasan desapercibidos. No es necesario ningún poder divino o una fuerza sobrenatural, solo la propia creencia compartida en el propio ritual. Esta es la que permite que se produzca una experiencia emocionalmente trasformadora que trasporta al individuo a una realidad diferente alejada del mundo profano.

Durkheim (1968) considera los objetos materiales elementos rituales fundamentales en el desarrollo de una acción ritual, poniendo énfasis en su carácter simbólico y colectivo, más que en su significado material. Elementos materiales, como tótems, símbolos o decoraciones, funcionan como catalizadores visibles de las emociones colectivas y las creencias compartidas que se generan durante el ritual. Durkheim aborda la distinción entre lo *sagrado* y lo *profano* como categorías fundamentales en la vida social, de manera que dichos elementos materiales sirven para representar tangiblemente lo sagrado (1968). Estos objetos no tienen un valor intrínseco, si no que adquieren un poder simbólico en función del significado que le atribuye la comunidad. Proporcionan un marco simbólico común, ya que se convierten en focos de identificación y unidad grupal. La presencia de los mismos durante el ritual, mediante el refuerzo de la cohesión social, facilita la experiencia de efervescencia colectiva. Asimismo, los elementos contribuyen a la regulación y estructuración del ritual delimitando las distintas etapas que lo conforman. De este modo, proporcionan orden y equilibrio al comportamiento social.

En definitiva, dichos elementos contribuyen a la generación de un estado emocional compartido que refuerza los valores, normas y símbolos de la comunidad, consolidando su identidad y estructura social. Sin embargo, si se utilizan fuera de contexto o pierden su conexión simbólica con el ritual, su capacidad para mediar entre lo sagrado y lo profano se ve comprometida,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

debilitando la función integradora del acto (Douglas, 1966). Por tanto, el uso adecuado de los elementos materiales es crucial para preservar la sincronización emocional y el significado compartido de la comunidad. Goffman (1997) reafirma esta idea, destacando que los actos ritualizados solo tienen significado dentro de un contexto compartido y entendido socialmente. De modo que cuando un ritual o sus elementos se aíslan de su contexto, pueden generar disonancia emocional o social.

En este sentido, cuando los elementos rituales no actúan en un contexto adecuado o no se integran en una acción ritual específica, su significado puede desdibujarse, provocando efectos contradictorios o incluso negativos. Es posible identificar fácilmente dichos efectos en rituales de la vida cotidiana. Por ejemplo, la decoración de una fiesta de cumpleaños que permanece después de la fecha del evento, un hogar adornado con elementos navideños una vez concluidas las fiestas, o el uso continuado de un anillo de matrimonio tras la ruptura de la relación. En estas situaciones, los elementos rituales pierden su capacidad de evocar las emociones positivas asociadas al ritual original y, en cambio, pueden generar sentimientos de vacío o confusión. Esto ocurre porque su significado ya no coincide con el contexto social o emocional para el que eran demandados. De manera que son las creencias compartidas y acordadas por el grupo las que definen el significado simbólico del propio objeto en cada contexto, a pesar de que su composición o valor material no se altere. Por ejemplo, si alguien permaneciese con un adorno navideño en la puerta de su hogar durante todo el año, dicho objeto trasmitiría que ese individuo no sigue la norma social y no entiende el ritual de la navidad, de hecho, de algún modo lo profana con el uso inadecuado de los elementos que lo representan. En cambio, si le da el mismo uso, pero en la fecha adecuada, trasmitiría el mensaje contrario. Reflejaría que se encuentra integrada en la sociedad y participa en dicho ritual social reforzando su significatividad mediante su celebración. Por tanto, el cambio de percepción de los elementos puede reconfigurar su impacto emocional y simbólico, provocando un desajuste emocional o social si no es acorde a un contexto o acción ritual definida (Bell, 2009).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Asimismo, la permanencia de ciertos elementos representativos de un ritual tras haber concluido el mismo puede tener un doble efecto. Por un lado, pueden funcionar como recordatorios del ritual, evocando nostalgia o melancolía al subrayar la finalización de un momento que ha generado un estado de exaltación emocional. Por otro lado, desprenderse de ellos puede convertirse un acto significativo en sí mismo, configurándose como un ritual de despedida o de transición que ayuda a los individuos a procesar emocionalmente el cambio y adaptarse a una nueva etapa o contexto social (Turner, 1966).

Los rituales de transición o ritos de paso son procesos dinámicos que permiten la adaptación de la estructura social y la transformación de los individuos. Turner (1966) identifica una fase *liminar* en la que los individuos quedan temporalmente fuera de su posición social habitual, lo que les permite experimentar una desconexión con la estructura social previa. Este estado de ambigüedad es esencial para permitir un cambio importante, ya que prepara a los participantes para reintegrarse en una nueva etapa o identidad. El acto de desprenderse de elementos rituales como símbolos, vestimentas o adornos se convierte en un momento cargado de significado que simboliza el cierre de una fase anterior de la vida, y que facilita la transición hacia una nueva, permitiendo la reconstrucción de la identidad y la integración en un nuevo contexto social. Este proceso es crucial para asegurar que los cambios en la vida de los individuos sean gestionados simbólica y emocionalmente de forma adecuada.

Según Durkheim (1968), los rituales sociales, entendidos como formas de actuar, pensar o sentir que son externas al individuo y ejercen algún tipo de coerción sobre él, pueden considerarse hechos sociales. Los rituales sociales, como ceremonias, costumbres, prácticas religiosas, o simples gestos cotidianos como los saludos, funcionan como fenómenos colectivos que influyen en la conducta de los individuos y existen independientemente de sus voluntades personales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Sin embargo, cabe matizar este planteamiento, puesto que, desde la perspectiva de la sociología relacional, la sociedad puede definirse como una construcción singularmente humana, formada por un entramado particular: las relaciones

sociales. No puede separarse de los individuos que la componen, porque su existencia viene dada o precisa, en gran medida, de sus actividades relacionales. Sus estructuras, normas y dinámicas sociales se mantienen por la actividad continua de los agentes humanos, que, mediante su interacción reproducen y transforman el tejido social (Simmel, (1986) [1908]; Mead, 1934; Goffman, 1970). De modo que la sociedad no es un ente independiente, esta cobra vida a través de la participación de sus miembros.

Desde una perspectiva interaccional más reciente, y frente a la durkhemiana, los hechos sociales no han de interpretarse como *cosas* totalmente externas al individuo, puesto que son resultado de sus relaciones sociales (Donati y García, 2021), es decir, de las interacciones y vínculos que establece con otras personas. En consecuencia, cualquier fenómeno social, en términos generales, puede interpretarse como un fenómeno relacional (Donati y García, 2021).

1.3 Fundamentos antropológicos clásicos de los rituales sociales

1.3.1 Los rituales como respuesta a necesidades sociales

El análisis antropológico de los rituales ha sido fundamental para comprender su papel en las sociedades humanas. Entre los principales teóricos que han estudiado este fenómeno, Malinowski ocupa un lugar destacado por su enfoque funcionalista. Considera los rituales como respuestas organizadas a las necesidades fundamentales de la vida social.

La mayoría de los teóricos que han estudiado el fenómeno del ritual están de acuerdo en que desempeña una función de gran relevancia, que puede sintetizarse en la función integradora de la sociedad. Malinowski (1994) concibe los rituales sociales como un elemento integrador de los grupos sociales como si de una especie de cemento social se tratara. El hecho de compartir una serie de creencias afines entre individuos produce adhesión. Pero la unión del vínculo se fortalece aún más cuando dichas creencias abstractas se representan de una

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

forma más o menos visible mediante acciones relacionales y elementos materiales con un significado simbólico específico (Geertz, 1973).

Una de sus obras más importantes es *Los Argonautas del Pacífico Occidental* (1922). En ella analiza las costumbres de los pueblos primitivos de las Islas Trobriand (Papúa Nueva Guinea). Este estudio evidencia que los rituales sociales cumplen funciones prácticas y simbólicas fundamentales dentro de la sociedad. Una de las principales contribuciones fue el estudio del fenómeno del Kula, un sistema de intercambio comercial entre comunidades, que consiste en la circulación de dos tipos de objetos simbólicos, los *mwali* (brazaletes de conchas blancas) y los *soulava* (collares de conchas rojas). El Kula no es una transacción inmediata ni comercial; está basado en la reciprocidad diferida. Los objetos se entregan y en algún momento futuro el receptor devuelve un objeto equivalente. Lo verdaderamente relevante de este sistema son los factores mágicos y de prestigio que incluyen, que no están directamente ligados al valor útil de la mercancía. La importancia del Kula reside en su carácter de ritual mágico, es lo que hace que la organización comercial resulte exitosa. Este sistema más allá de cumplir ciertas necesidades económicas desempeña funciones simbólicas y sociales como la cohesión del grupo y la regulación de relaciones interpersonales, basado en principios como la reciprocidad.

Este fenómeno resulta interesante por su aplicabilidad teórica a múltiples prácticas contemporáneas, donde lo que mantiene el funcionamiento de ciertos tipos de intercambios no es tanto el valor material de los objetos o actos, sino su carácter simbólico o incluso "mágico". Un ejemplo de esto puede observarse en el intercambio de anillos de boda entre los miembros de la pareja. Aunque el valor material del anillo puede variar, su importancia radica en el significado que transmite, simbolizando la unión y el compromiso mutuo de la pareja. Asimismo, en el ámbito de los rituales del amor y la esfera sentimental, puede hacerse un paralelismo con el intercambio de mensajes entre parejas durante el cortejo. Aquí, las palabras o gestos compartidos en ambas direcciones tienen un contenido literal que puede parecer secundario frente a su verdadera función,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

mantener un contacto regular que, a través de su repetición, va consolidando de forma simbólica el vínculo emocional. En este sentido, el Kula no solo sirve como modelo para comprender sistemas complejos de reciprocidad, sino también para interpretar cómo los rituales contemporáneos, aunque más cotidianos, cumplen funciones esenciales de integración.

Otras de las necesidades sociales a las que contribuyen los rituales es la proporción de ciertas pautas de comportamiento a seguir, disminuyendo el grado de incertidumbre en el desarrollo de la acción social, como si de una guía se tratase. Esto permite que la sociedad se encuentre en un estado de sosiego y certeza. Y este preciso estado de serenidad es propicio para la integración social. Puesto que del mismo modo que cada individuo sabe cómo ha de actuar, tiene conciencia o determinada perspectiva de cómo van a actuar aquellos que comparten sus mismas ideas y elementos simbólicos. Emerge, por tanto, un clima de confianza social.

Malinowski (1994) analiza la importancia de las costumbres y tradiciones en las sociedades primitivas. Estas cumplen una función esencial en la sociedad, el mantenimiento y desarrollo de la civilización. La conservación de la tradición es de gran importancia para la comunidad ya que permite la trasmisión de elementos como las creencias o valores, y el poder. Otorga gran importancia a las ceremonias como las de iniciación, como vía de trasmisión de las costumbres a las generaciones jóvenes, y, por tanto, funcionan como un medio para asegurar la continuidad de la tradición y garantizar el orden social.

Malinowski destaca además el papel de los rituales religiosos como eventos que combinan lo simbólico y lo práctico. Las ceremonias de transición, como los ritos de paso, celebran momentos cruciales en la vida del individuo, pero también afianzan las estructuras sociales mediante la reafirmación de normas colectivas. En este sentido, los rituales funcionan como un espacio donde lo individual y lo colectivo se unen, reforzando la relación entre las necesidades personales y los objetivos sociales. El caso del matrimonio, por ejemplo, muestra cómo los rituales cumplen funciones tanto prácticas como culturales. Más allá de su

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

dimensión religiosa, que confiere un carácter sagrado a la unión, el matrimonio se configura como una institución que responde a la necesidad de estructurar la procreación y la crianza. En este proceso, los rituales asociados al matrimonio además de legitimar la relación ante la comunidad promueven prácticas que son esenciales para la perpetuación del equilibrio social.

1.3.2 Rituales de Intercambio

Marcel Mauss, hizo importantes aportaciones al estudio de los rituales sociales y su significado en diferentes culturas desde la perspectiva antropológica y sociológica. Este autor presenta una perspectiva de los rituales en línea a la de Malinowski, aunque con pequeñas diferencias. Mientras que Malinowski se centra en explicar la función de cohesión social del ritual, Mauss explora en mayor medida las implicaciones del intercambio y su significado simbólico. En una de sus obras más conocidas, *Ensayo sobre el don*, Mauss (1990) expone que los rituales sociales son una forma esencial en que las sociedades crean y mantienen relaciones de reciprocidad y solidaridad. Este autor hace hincapié en la idea de intercambio, señalando que rituales como dar o recibir regalos no son simples actos culturales, sino que actúan como principios universales que favorecen la solidaridad y cooperación entre los individuos. Según Mauss (1990), los rituales sociales son una forma de intercambio simbólico que va más allá de la mera transacción económica o intercambio de bienes y servicios. Este tipo de rituales promueven un círculo basado en el dar, recibir y devolver, implicando una obligación moral y social de retribuir la generosidad recibida. A partir de la generación de compromisos compartidos se fomenta el orden y la cohesión social (Whitehouse, 2014).

Además, Mauss argumenta que los rituales sociales permiten a las sociedades expresar y reforzar su identidad colectiva, lo cual deriva a su vez a un estado de orden social. A través de los rituales, las personas se unen en torno a prácticas y símbolos compartidos que refuerzan su sentido de pertenencia a una comunidad. Según Mauss mediante el estudio de los rituales se podría

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

comprender el funcionamiento de las sociedades, y en especial, sobre cómo las personas construyen y mantienen las relaciones sociales. Su enfoque propone un sistema de intercambios basado en relaciones horizontales que desafía la estructura jerárquica tradicional asociada a la entrega de regalos (Frank, 2016).

Mauss no es partidario de hacer distinciones rígidas como por ejemplo la división de objetos y personas, o de prestaciones obligatorias o gratuitas, ya que este razonamiento dicotómico no es capaz de captar la complejidad de las relaciones e intercambios sociales. Basándose en el estudio del rito de *nexum*[1], un sistema romano de deuda, señalaba que el valor de un determinado objeto va más allá del mero valor material. Incluye un valor simbólico, que lo conforma la propia valoración de la persona que lo recibe. Esta es la base del sistema de intercambio analizado por Malinowski (1922) (*Kula*) en el que los grupos que reciben *mwali* y entregan *soulava* consideran que tiene un valor simbólico similar, a pesar de ser objetos diferentes.

El ritual del intercambio puede implicar, por un lado, la personificación de las cosas u objetos por su significatividad y valor simbólico al margen del material (Geertz,1973; Mauss, 1990). Por ejemplo, uno de los objetos clásicos representativos del amor romántico que adquiere cierta personificación es el anillo de compromiso o alianza de bodas. El llevarlo puesto es como ir de la mano de tu pareja, simbólicamente te mantiene unido a ella. Además, tiene un gran poder comunicador, ya que al verlo otras personas pueden identificar que estás casado. De modo que sus significados van mucho más allá del mero valor material o características físicas. Parece, por tanto, estar dotado de cierta magia, ya que tiene incluso el poder de fortalecer el vínculo con el simple hecho de poner el anillo en el dedo, así como romperlo quitándolo.

Por otro lado, el intercambio puede suponer la materialización de las personas ante la posibilidad de ser puestas en venta como parte del intercambio. Un ritual

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

[1] Antigua institución jurídica romana, formalizada mediante un contrato en el que el deudor se comprometía a pagar una suma de dinero o cumplir con una obligación, y si no cumplía, podía utilizarse al propio deudor como garantía.

clásico de intercambio en que las personas eran elementos intercambiables es el referido al mercado matrimonial tradicional, en el que el acuerdo de matrimonio era el resultante de la entrega de la hija a cambio de una retribución económica o bienes materiales. Por tanto, como apunta Mauss (1990), no es correcto distinguir entre objetos y personas en un ritual de intercambio, si no que tanto unos como otros intervienen por igual como elementos simbólicos ritualizados.

La importancia de los rituales para la generación de orden y estabilidad social reside en que la mera práctica de los mismos es capaz de crear obligación de forma automática, y, por tanto, sin necesidad de recurrir a ciertas formas de imposición como la autoridad (Frank, 2016). El hacer un regalo es un ejemplo de ello, una acción ritual cuyos significados van más allá del propio regalo entregado. Esta acción tiene el poder de generar un determinado comportamiento en la otra persona. Normalmente generará un intercambio ante la necesidad de recompensar tal acto para mantener el equilibrio de obligación social. Puede ocurrir que el intercambio se produzca una sola vez, o un número limitado de veces, hasta que ambas partes consideren que su deuda está compensada. Este puede ser el caso de la entrega de un obsequio tras la finalización de algún servicio recibido como reconocimiento del buen trabajo realizado, por ejemplo, el regalo de los padres al profesor de su hijo por su buena labor como docente. Sin embargo, también puede originarse un círculo de intercambio infinito donde la entrega de regalos no cesa, bien por el aumento continuo de su valor que no permite zanjar la deuda, o bien por el tipo de vínculo existente entre las partes y contexto en el que actúan, que independientemente del valor del regalo genera un sentimiento de obligación constante. Por ejemplo, el regalo de cumpleaños de los padres hacia los hijos pequeños, o los regalos de las parejas el día de su aniversario, que independientemente de que exista equilibrio en cuanto al valor de los regalos, se mantiene el compromiso de continuar el intercambio por la fuerza que la norma cultural ha otorgado al ritual.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Este autor en su obra *The general Theory of Magic* (2001 [1950]) destaca la importancia de la magia en la sociedad, resaltándola como un fenómeno social

y cultural más allá de lo religioso, ya que también abarca aspectos políticos o económicos. Entiende la magia como las prácticas tradicionales dirigidas por figuras especializadas (“magos”), compuestas de símbolos y realizadas mediante rituales. La magia es un fenómeno colectivo ya que depende de la creencia en su eficacia por parte de la sociedad. Entre las principales funciones de los rituales mágicos destaca la capacidad de generar cohesión social y reforzar la identidad cultural, ya que actúa bajo normas estructuradas.

Hubert y Mauss (1904) establecen una diferencia entre actos *rituales* y *jurídicos* según su eficacia. El ritual comprende cierta magia ya que es capaz de lograr sus fines de forma automática. En cambio, el contrato depende del acuerdo de dos o más voluntades. El ritual, en cierto modo actúa como una especie de contrato, ya que puede construirse a partir del acuerdo entre diferentes partes, pero va más allá de meras relaciones contractuales. Tiene un carácter mágico que no posee el contrato, ya que una vez afianzado en el grupo, y en muchos casos sin una aceptación interiorizada, dirigen la acción de forma automática e inconsciente. Los actos jurídicos, por tanto, tienen una eficacia menor en su cumplimiento, y pueden romperse con más facilidad. Los rituales son creadores de prácticas sociales, mientras que los contratos son simples guías. Huvelin (1906) se oponía a esta visión de la magia, argumentando que los actos mágicos y jurídicos están estrechamente relacionados, situando la magia en los orígenes del derecho bajo el principio de que “la voluntad requiere alguna forma para tener efecto”. Hubert y Mauss (1904) mantenían firme su idea de que los rituales mágicos eran diferentes de los jurídicos, porque, aunque ambos generan obligaciones, los segundos requieren la autoridad para cumplirse mientras que los mágicos son “automáticamente eficaces”.

Algunos autores Skovgaard-Smith y Hirst (2023) aplican la Teoría de la magia a contextos actuales como el capitalismo contemporáneo. En este contexto los agentes mágicos o magos serían aquellos con cierto poder político o económico, como líderes políticos o grandes empresarios. Adquieren esta característica porque poseen una especie de capacidad o poder sobrenatural de trasformar

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

aspectos o solucionar problemas sociales. Asimismo, generalmente actúan bajo las creencias colectivas, afianzando ciertos valores y prácticas de la sociedad.

Relacionado esta idea con la esfera sentimental o el mercado de emparejamientos la figura de los magos podría estar representada por los consejeros especialistas y terapeutas de pareja que con sus conocimientos tienen la capacidad de solucionar conflictos sentimentales. Pero también desempeñan este rol Internet y las aplicaciones de citas, ya que mediante sus algoritmos aseguran encontrar a una pareja idónea y compatible. De modo que esta especie de “cupidos tecnológicos” se convierten en los nuevos magos de la sociedad digital. Aunque sigue habiendo cierto escepticismo hacia estas herramientas digitales por los riesgos que puede implicar (característica tradicionalmente asociada a la magia), reciben la aceptación de la mayor parte de la colectividad. Tanto los consejeros sentimentales como las aplicaciones de citas desempeñan una función similar a la de los rituales mágicos. Esta es la creación y mantenimiento de los vínculos sociales, es decir, la cohesión y orden social. Con la incorporación de nuevas prácticas ligadas a una creencia compartida se van cambiando y reforzando los valores sociales, y por tanto, desafiando algunas normas tradicionales establecidas. La introducción de los elementos tecnológicos ha supuesto un cambio en las creencias colectivas sobre el amor y las relaciones sentimentales. Se aprecia, por ejemplo, mayor diversidad en las formas de emparejamiento y mayor aceptación de las mismas (Ayuso, 2022).

Destaca, por tanto, la relevancia sociológica de la teoría de la magia de Mauss para entender la constitución de lo social en el contexto de las relaciones románticas en la actualidad. Las prácticas rituales y símbolos compartidos, así como los “agentes mágicos” desempeñan un papel relevante en la formación y mantenimiento de los vínculos amorosos. El conjunto de estos elementos define la estructura social y la refuerzan, a la vez que posibilitan ciertos cambios en la misma.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

1.3.3 La estructura simbólica de los rituales

Levi-Strauss se ubica en el enfoque estructuralista, y desde la perspectiva antropológica establece que los sistemas de parentesco, así como la configuración de la familia y el matrimonio se componen de reglas que conforman una especie de lenguaje. Dichas normas tienen el fin de organizar el grupo social, determinando la circulación de las relaciones sociales dentro del mismo (Lévi-Strauss, 1998). El autor se refiere a las estructuras como *elementales* en base a su función reguladora. Dichas normas regulizadoras asignan ciertos comportamientos como puros o sagrados y otros como profanos o prohibidos para el mantenimiento del orden social (Douglas, 1966). Por ejemplo, el incesto permite que los grupos no queden aislados en sí mismos, limitándose las relaciones a lazos internos entre los miembros (Lévi-Strauss, 1998). El incesto, aunque las explicaciones de su establecimiento como norma social de forma universal provengan de diferentes disciplinas, como cualquier otra regla social, concierne a la sociología, en tanto y cuanto configura las estructuras sociales.

Cada grupo social establece sus propias estructuras o normas, y aun cuando determinan reglas similares, los argumentos justificativos pueden variar unos de otros en gran medida (Greertz, 1973). Sin embargo, aunque existan diferencias en las creencias, puede darse coherencia en la finalidad. Sobre la base de dichas normas sociales se construyen los rituales de interacción social. De manera que serán significativos para cada grupo aquellos que tengan coherencia o se sustenten con las reglas definidas por dicha comunidad.

El análisis de los rituales sociales puede ser de gran utilidad para detectar patrones recurrentes y universales, mediante la comprensión de las reglas culturales de una sociedad. Levi-Strauss entendía los rituales sociales como una forma de comunicación que manifiesta la estructura social. Funcionan como una especie de códigos que expresan la identidad y el orden social. El autor hace hincapié en la importancia de comprender la cultura de una sociedad, ya que esta se manifiesta a través de diversas formas de comunicación, como, por ejemplo, el lenguaje. Pero también se construye en base a un conjunto de reglas

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

que se aplican a una variedad de modos de comunicación, ya sean intrínsecos a la naturaleza o propios de la cultura (Levi-Strauss, 1987).

Para Levi-Strauss la función principal de la cultura de una sociedad es mantener el orden o estructura de tal grupo. Para lo cual se requieren una serie de reglas aceptadas socialmente que contribuyan a que la organización prime sobre el azar (Levi-Staruss, 1998). Los rituales sociales pueden facilitar la disolución de las tensiones del grupo, ya que crean un espacio simbólico para tratar los conflictos mediante el establecimiento de un orden cultural compartido.

Relacionando la teoría de Levi-Strauss con la familia o las relaciones de pareja en particular como fenómeno social, cabe tener en cuenta que la pareja funciona como un grupo compuesto por dos personas. Este grupo social, al igual que cualquier otro crea una propia cultura basada en unas determinadas normas de comportamiento. Si estas nos son cumplidas por ambas partes, pueden producirse tensiones que pongan en peligro la estabilidad del grupo. Sus integrantes podrán crear un lenguaje específico, que otros grupos ajenos a este pueden no entender. Por ejemplo, los apodos cariñosos funcionan como expresiones que solo tienen sentido dentro de la pareja, y no son aplicables a personas ajenas a la relación. Si una de las partes dejara de utilizar estos apodos, podría interpretarse como una pérdida de conexión, poniendo en evidencia cómo el lenguaje específico de la pareja no es solo una herramienta de comunicación, sino un elemento clave para mantener la identidad del grupo. En definitiva, todo grupo social requiere para su correcto funcionamiento en el tiempo la construcción de códigos y símbolos específicos que expresen una identidad única. Los rituales sociales constituyen la expresión práctica que permite que dichos símbolos establecidos por el grupo cobren sentido.

1.4 Las funciones latentes y manifiestas de los rituales sociales

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

La teoría de Merton, influenciada por el funcionalismo considera la estructura social como un conjunto de relaciones que componen un sistema más o menos estable (Merton, 1964). Una de sus principales aportaciones es la distinción entre

funciones o disfunciones latentes y manifiestas. En todo sistema social se encuentran funciones que son observadas y perseguidas de forma consciente por la comunidad, y al mismo tiempo, otras que se derivan de la propia acción social, pero que no son percibidas ni determinadas por los individuos del sistema (Merton, 1964).

Los rituales sociales pueden tener diversas funciones manifiestas identificables según su propósito y contexto. Por ejemplo, los rituales festivos están diseñados para celebrar momentos significativos como cumpleaños, aniversarios o festividades culturales, ofreciendo un espacio donde las personas pueden compartir alegría u otras emociones positivas (Pleck, 2000). Los rituales amorosos, como intercambiar gestos de afecto, expresan cariño. Los rituales de transición, como bodas, bautizos o graduaciones, marcan el paso a nuevas etapas de la vida, reconociendo cambios en la identidad social de los individuos. Por su parte, los rituales religiosos buscan rendir culto a una deidad o reafirmar creencias espirituales mediante la conexión con lo trascendental.

Pero detrás de todos ellos existen algunas funciones latentes comunes de carácter sociológico como las mencionadas en los apartados anteriores. Estas pueden englobarse en el efecto de fortalecimiento y cohesión de los vínculos sociales. Los rituales sociales aportan orden, estabilizan la estructura mediante acciones significativas que orientan a los individuos, generan emociones positivas que se intensifican cuando son compartidas con otros. Además, marcan tiempos específicos y regulan momentos de crisis y caos (Segalen, 2014).

Los rituales desempeñan una importante función de seguridad en situaciones desconocidas o de incertidumbre, ya que, por un lado, ofrecen previsibilidad y una estructura clara, y, por otro lado, proporcionan sentido de pertenencia. Giddens (1991) propuso el término seguridad ontológica para describir la sensación de estabilidad y confianza que permite a las personas sentirse seguras en un entorno social fiable. Esta idea está vinculada a la capacidad de los individuos para enfrentar la ansiedad que surge cuando perciben amenazas en su vida o identidad. Los rituales sirven de guía para conducir el

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

comportamiento y las emociones. Por tanto, reducen el estrés que suele generar los contextos inciertos, al mismo tiempo que generan seguridad al no tener que afrontar la situación de forma solitaria, sino bajo el apoyo grupal.

En este sentido los rituales sociales establecidos culturalmente juegan un papel esencial, que al ser repetitivos y estructurarse bajo un conjunto de reglas compartidas orientan las acciones de los individuos hacia un comportamiento común. Un ejemplo simple son los saludos. Los miembros de una cultura se saludan de la misma forma sin tener que reflexionar previamente sobre ello, basta con seguir las normas rituales definidas para las distintas situaciones sociales. Sin embargo, cuando se produce la interacción social del saludo entre dos individuos de distintas culturas, pueden producirse malentendidos o generar tensión si uno de ellos desconoce las normas del contexto. De modo que los rituales sociales evitan que ciertas situaciones cotidianas inesperadas como el reencuentro entre dos conocidos se transformen en interacciones impredecibles o confusas, al proporcionar pautas claras de comportamiento.

Funcionan de forma similar ante situaciones sociales de mayor complejidad. Por ejemplo, las ceremonias funerarias. La muerte de un ser querido produce angustia e incertidumbre, ya que supone enfrentarse a lo desconocido tanto en el plano existencial como en el emocional. Los rituales funerarios brindan a las personas una estructura para enfrentar el dolor y despedir al ser querido, al disponer de un marco común que facilita la expresión del dolor y transitar el duelo. De modo que el ritual además de proporcionar orden a una situación caótica, generan un entorno de apoyo colectivo.

No obstante, los rituales también pueden generar efectos negativos o disfunciones. Principalmente la disfuncionalidad surge de la inadaptación del ritual al contexto o a los actores que lo ejecutan. El ritual también puede ser contraproducente cuando deja de aportar significatividad o se hace de forma inconsciente sin una verdadera implicación personal. Por tanto, es importante que desaparezcan o se modifiquen cuando dejan de cumplir la función para la que fueron creados (Schindler, 2004). Si una pareja, por ejemplo, sigue

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

practicando actividades que ya no se ajustan a sus necesidades actuales como realizar cenas familiares semanales que resultan incómodas, estas prácticas pueden dejar de ser un instrumento de unión y pasar a ser una fuente de conflicto.

Cuando estos no evolucionan según la alteración de las circunstancias, y en lugar de adaptarse permanecen rígidamente estacados, se convierten en *rituales vacíos*, es decir, carentes de sentido o funcionalidad. En este sentido, pueden entorpecer el desarrollo vital y el paso de lo nuevo (Schindler, 2004). Por tanto, la flexibilidad se presenta como un atributo indispensable para que los rituales sigan siendo efectivos. Más allá de su resistencia, que permite su persistencia en el tiempo, deben moldearse de acuerdo con los cambios del entorno y las necesidades de quienes los practican. Esta capacidad de adaptación no necesariamente supone la desaparición de los rituales tradicionales, sino su reinterpretación que les permita mantener su funcionalidad. Así, un ritual puede convertirse en una herramienta social resistente, pero al mismo tiempo flexible, capaz de integrar lo nuevo sin abandonar completamente su carácter original.

1.5 El intercambio simbólico y la teatralización de la persona en la vida cotidiana

La vida social de acuerdo con Goffman (1970) discurre de forma constante como una representación teatral en la que toda interacción social se desarrolla mediante la intervención de los actores y de un público. El fin de toda acción social por parte de un sujeto, como si de una obra teatral se tratase, es conseguir una impresión favorable por parte del público. Para ello el actor debe adoptar una conducta determinada y deben estar presentes ciertos elementos artísticos propios de una escena teatral. A este enfoque teórico de Goffman se le ha denominado análisis dramatúrgico de la vida cotidiana. Verdaderamente, una acción social ritualizada sigue una serie de patrones similares a los de una obra teatral. Se compone de símbolos, en muchos casos incluso de un guion, conducido por tiempos, y donde toda gesticulación, entonación o silencio juega un papel relevante en el mensaje que trasmite.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Si bien la finalidad del ritual es provocar una reacción significativa, no ha de ser siempre positiva. Asimismo, la presencia de un público externo no es imprescindible, ya que el efecto puede ir orientado únicamente a los propios protagonistas, quienes asumen a la vez el papel de actores y de espectadores. Goffman (1997) propone el término de *equipo de actuación* para referirse a aquel grupo de individuos que mediante la cooperación representan una determinada rutina. Sin embargo, este concepto además de considerar las actuaciones representadas por un conjunto de individuos también abarca aquellos casos en los que el actor se convierte en su propio auditorio, es decir, el equipo lo conforma un solo individuo, donde el actor se convierte al mismo tiempo en protagonista y observador del mismo espectáculo.

Goffman otorga gran importancia al ritual como elemento de interacción social. El autor parte de la idea de que la mayor parte de la interacción social de los individuos está basada en rituales. De modo que describe el ritual como un componente integrado en la vida cotidiana. Estos ordenan desde los comportamientos, los gestos, hasta la forma de hablar (Goffman, 1997). Los rituales sociales permiten que toda actividad de interacción resulte significativa para cada uno de los actores sociales participantes. Para el autor toda interacción social puede interpretarse como una escena teatral en la que los individuos actúan para mantener una imagen social deseada de acuerdo a unas normas sociales establecidas. Los rituales sociales, en este contexto, se refieren a las acciones simbólicas y las interacciones que gestionamos para mantener el orden en nuestras relaciones sociales diarias (Geertz, 1973). Desde esta perspectiva, la práctica de los rituales sociales desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la cohesión social. A través de estos, se refuerzan las normas culturales y las personas construyen un sentido compartido de la realidad.

La teoría de la teatralización de Goffman puede aplicarse a cada uno de los ritos y dinámicas ritualizadas que conforman una relación de pareja. Especialmente los ritos de paso, que por lo general se caracterizan por una escenificación y representación bien definida, como cumpleaños, bodas, funerales, etc. Una de

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

las etapas del ciclo de vida de las parejas en la que se lleva a cabo una significativa teatralización es el proceso de emparejamiento. De acuerdo con la teoría dramatúrgica de Goffman, durante la etapa de cortejo los actores involucrados llevan a cabo una meticulosa presentación de sí mismos, para lo cual hacen una selección de sus mejores y más valiosos atributos con el fin de mostrar una identidad lo más atractiva posible. Esto implicará el uso de diversas estrategias de gestión de impresiones como la forma de vestir, de hablar o de actuar enfatizando las cualidades deseadas y minimizando las consideradas imperfectas. En otras palabras, en esta fase se pone especial interés en mostrar una fachada idónea para conquistar a una potencial pareja.

Goffman (1997) distingue dos tipos de escenarios, o dos regiones de la representación teatral. Entiende por región "todo lugar limitado, hasta cierto punto, por barreras antepuestas a la percepción". Las barreras serían las normas de actuación que se establecen en cada interacción social. Por un lado, se encuentra la región anterior o *front región,* que es el escenario donde se lleva a cabo la representación. En esta región el individuo realiza un gran esfuerzo por ceñirse a las normas fijadas que le permitirán mostrar la fachada previamente confeccionada de acuerdo a unos criterios deseados. De modo que, el individuo durante la actuación deberá ajustarse a un guión, un vestuario concreto o un determinado lenguaje y expresión corporal que cumplan con los requisitos del personaje que representa. Por lo tanto, en la región anterior no queda mucho margen para la improvisación si se esperan obtener resultados favorables ante el público. Por otro lado, todo aquello que ocurre a espaladas de la actuación, lo no visible para el público, corresponde a la región posterior o *back región*. De acuerdo con Goffman (1997) en esta zona la fachada personal puede sufrir alteraciones, sometiéndose ajustes o examinándose en busca de posibles imperfecciones. Aquí el actor fuera de la mirada del público puede dejar su personaje y "quitarse la máscara", volviendo a su estado original y mostrándose de forma más auténtica.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Al igual que para la mayoría de las interacciones sociales, la etapa del emparejamiento es un claro ejemplo donde pueden diferenciarse claramente estas dos regiones que conforman la actuación. Durante las primeras fases de cortejo la mayoría de las interacciones entre el individuo y la potencial pareja solo tienen lugar en la región anterior, mostrándole únicamente una fachada socialmente aceptable. Pero a medida que se va adquiriendo mayor confianza e intimidad entre las partes, es probable que algunas de las interacciones se trasladen a la región posterior. Aquí se puede mostrar cierta vulnerabilidad y algunas imperfecciones. En esta región, la pareja puede conocer mejor al actor al revelar su verdadera identidad.

Con la formalización de la relación lo que ocurre es que se produce una inmersión de cada una de las partes en el trasfondo escénico del otro, produciéndose un trasvase de las interacciones entre ambos desde la región fontal a la trasera. Cada vez se darán menos actuaciones en el escenario delantero, puesto que el interés por mantener la fachada va perdiendo importancia. En la mayoría de las relaciones de parejas que alcanzan cierto nivel de intimidad y estabilidad, se construye un nuevo escenario compartido al cual solo tienen acceso los miembros de la pareja, donde la entrada queda vetada al resto de individuos. El público solo tendrá acceso al *backstage* en función de los límites que especifique la pareja en cuanto a lo que puede hacerse público de su intimidad y lo que debe conservarse como algo privado, exclusivo del mundo compartido de la pareja.

En esta nueva región, la pareja se convierte en los protagonistas de la representación que definirán sus respectivos papeles de acuerdo a la fachada deseada para ser presentada socialmente. En términos generales, perseguirán una opinión positiva por parte del público y el reconocimiento de la fortaleza del vínculo. Esto implicará un determinado comportamiento en el escenario delantero basado en ciertas normas establecidas, que pueden variar en función de cada pareja en particular. Para la consecución de dicha percepción social favorable son comunes normas relacionadas con el ocultamiento de las

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

imperfecciones de la relación como, por ejemplo, evitar las discusiones o faltas de respeto de forma pública. Estas suelen ser cuestiones que se reservan para el escenario privado. En cambio, todas aquellas conductas que reflejen la fortaleza y felicidad de la relación son bien recibidas en el entorno social, como la expresión de afecto, el reconocimiento o la validación de la pareja.

Incluso actos cotidianos sencillos como el saludo siguen una interacción basada en la teatralización. Aunque a priori puede parecer una cuestión banal o sin importancia científica para su análisis, en este ritual deben darse una serie de elementos para que dicho encuentro funcione correctamente (Galindo, 2014). Ambos individuos deben establecer y comprender la situación in situ de forma similar, es decir, deben definir el tipo de encuentro que esperan tener. Se debe prever de antemano, si se tratará de un encuentro formal o informal, íntimo o superficial, rápido o pausado. Si uno de los individuos actúa de forma contraria a lo que se espera de tal situación puede generarse incomodidad y emociones negativas para ambos. Por tanto, el encuentro se establecerá a través de la interacción del conjunto de percepciones compartidas propias de las relaciones sociales (Galindo, 2014).

Algo similar ocurre con el ritual del primer beso, aunque puede resultar sociológicamente aún más complejo de analizar que el ritual de un saludo común por la mayor diversidad de contextos y significados que abarca, así como por una mayor implicación emocional. Para que dicho ritual sea exitoso y derive en futuros encuentros hacia la consolidación de la relación, se deben dar una serie de factores, pero, sobre todo, las partes implicadas deben definir la situación de forma similar. La comunicación no verbal como la expresión corporal y las señales, juegan un papel fundamental en este encuentro. El lenguaje corporal será imprescindible para identificar si habrá reciprocidad. Por lo general existe un cierto riesgo de ser rechazado, ya que en la mayoría de los casos no se verbaliza dicho consentimiento. En este ritual también cobra mayor importancia el contexto, que deberá considerarse adecuado por ambas partes para que este se produzca. Un beso puede ser más apropiado en un entorno íntimo. Por un

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

lado, si la persona que toma la iniciativa resulta rechazada y el beso no es correspondido se puede sentir humillada, especialmente si se ha dado en presencia de otros individuos (Galindo, 2014). Por otro lado, si la persona que recibe el beso cede y participa en la interacción sin ser el deseo recíproco, también se sentirá incómoda al ver sus límites personales franqueados. En cualquiera de los dos casos este ritual marcará un punto de inflexión en el vínculo, pudiendo determinar la continuación de la relación o su interrupción.

La teoría de la teatralización de la vida cotidiana de Goffman es fundamental para comprender como se emparejan las personas en la actualidad en cualquier contexto, pero especialmente es útil para entender las interacciones románticas en las que intervienen las redes sociales y las nuevas tecnologías. Cuando dos personas interactúan de forma online o digital, se está produciendo una representación, pero cada uno se encuentra en un escenario diferente, donde solo tienen acceso a una parte limitada de la actuación. De alguna forma se reduce la visibilidad de la escena, debiendo renunciar a una parte de la comunicación, ya sea verbal o corporal en función del medio utilizado. Por ejemplo, una llamada de teléfono permite el acceso al lenguaje verbal, así como el sonido de la voz, la entonación, etc., pero imposibilita el intercambio de la comunicación corporal. Las videollamadas, aunque proporcionan ambos tipos de comunicación (verbal y corporal), presenta ciertos límites, ya que solo permite ver una parte del escenario (lo que se muestre en la pantalla). Sería algo similar a lo que un vendedor o comercial domiciliario puede ver cuando llama a la puerta de alguien, pues por mucho que observe el entorno solo verá lo que la persona decida mostrarle. Asimismo, la comunicación mediante mensajes solo da acceso al lenguaje escrito, impidiendo la percepción de la gesticulación o la expresividad. Y aunque hay ciertas normas y acuerdos culturales para suplir estas carencias, como la utilización de signos de exclamación o símbolos, la mayúsculas o repetición de letras, etc., las interpretaciones pueden ser más diversas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Estas limitaciones pueden ser aún mayores cuando no se ha producido nunca un encuentro presencial con la potencial pareja, donde los únicos elementos que muestran la fachada del personaje pueden ser unas fotografías o la forma de expresarse mediante mensajes.

Esta forma de interacción a la hora de buscar pareja es cada vez más habitual en la actualidad con el auge de las aplicaciones de citas y de mensajería instantánea, especialmente entre los más jóvenes (Lenhart, Anderson, y Smith, 2015). Al igual que ocurre en la publicidad, mediante la selección exhaustiva de las fotografías que se publican, se persigue la demostración de una imagen particular deseada. Una imagen publicitaria representa la ritualización de los ideales sociales, suprimiendo aquello que podría obstaculizar su expresión (Goffman, 1991). Es decir, de la misma forma que la publicidad comercial pretende mostrar una versión ideal de un producto que sea socialmente deseada para atraer al consumidor objetivo, la fotografía personal que se muestra en las redes de citas también sigue los cánones de belleza o deseabilidad acordados culturalmente suprimiendo ciertos caracteres naturales. Por tanto, la imagen que se proyecta para encontrar pareja, al igual que las escenas comerciales se utilizan con el fin de propagar una cierta versión de las cosas.

1.6 Poder, Habitus y Capital Cultural en los Rituales

Es fundamental considerar la teoría de la acción de Bourdieu (1997) para el estudio de los rituales sociales. Esta establece que la sociedad es un sistema o estructura de relaciones, en la que las acciones de los individuos están influenciadas por el propio espacio social o *campo*, así como por las reglas y valores compartidos por dicho entorno o *habitus.* El habitus se refiere a los sistemas de disposiciones duraderas que los individuos adquieren a lo largo de su vida a través de la socialización y la interacción social. Estas disposiciones son interiorizadas y actúan como un marco subyacente que estructura las acciones y percepciones de los individuos en diferentes contextos sociales. Por tanto, funciona como una guía que orienta el comportamiento humano.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Cuando analizamos los rituales desde la perspectiva de Bourdieu, podemos entender que van más allá de simples acciones simbólicas. Funcionan como espejos de las estructuras de poder y de las relaciones sociales de una sociedad. Para Bourdieu los rituales están cargados de símbolos, pero también de significados que reflejan entre otros elementos, las desigualdades de poder de cada sociedad. En otras palabras, los rituales sociales funcionan como mecanismos que legitiman jerarquías, refuerzan relaciones de dominación y contribuyen a la reproducción del orden social.

Bourdieu (2007) centró algunas de sus investigaciones en el estudio del matrimonio en diferentes contextos culturales. Argumenta cómo las prácticas sociales y rituales matrimoniales son más que simples expresiones simbólicas. Las diversas variaciones en la práctica del ritual del matrimonio en cada entorno cultural muestran estrategias sociales más amplias que implican normas en cuanto a las relaciones de parentesco, o relaciones de interés económico y social. Para Bourdieu (2007) el matrimonio como acto ritual sí puede entenderse como un conjunto de actos simbólicos que suponen diferentes significados según sus peculiaridades. No obstante, al mismo tiempo puede considerarse como una estrategia social definida por su posición en un sistema de estrategias orientadas a la maximización del beneficio material y simbólico.

La aproximación de Bourdieu a los rituales, la hace desde el análisis de lo que él denomina *rituales de institución*, entendidos como prácticas sociales que cumplen una función central en la legitimación y reproducción del orden social. A través del análisis del lenguaje, Bourdieu resalta cómo los rituales funcionan como actos cuyo poder proviene de su capacidad para transformar la realidad social al ser aceptados colectivamente. Un elemento clave en esta dinámica es el capital simbólico acumulado por el grupo o individuo que actúa como portavoz. Este capital, entendido como el reconocimiento social y la credibilidad otorgada por los demás, dota al ritual de una autoridad específica, una "fuerza mágica" que no reside en el acto en sí, sino en las expectativas colectivas que lo rodean. En otras palabras, el poder del ritual no proviene únicamente de su contenido,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

también de su capacidad para ser percibido como legítimo por parte de la comunidad (Bourdieu, 1997).

Un claro ejemplo de ritual de institución en el contexto de las relaciones de pareja es el matrimonio. Es un acto performativo que transforma el estatus de la pareja ante su comunidad. Durante la ceremonia, una figura legitimada (como un juez, un sacerdote u otro representante autorizado) actúa como portavoz del sistema simbólico y legal que da validez a la unión. Este representante posee el capital simbólico necesario para ejecutar el acto, adquirido a través de la institución que representa (el Estado, la iglesia, etc.). El acto ritual incluye diversos elementos representativos como el intercambio de votos, la firma de un acta legal o el uso de anillos como símbolos de compromiso. No obstante, su fuerza mágica, en términos de Bourdieu, radica en las expectativas colectivas que lo aprueban y reconocen que a partir de ese momento, la pareja ha cambiado de estatus. De modo que, la pareja definida simplemente por una relación personal, ahora se convierte en una unión formalmente reconocida con implicaciones legales, sociales y culturales.

Bourdieu en su libro *La dominación masculina* (2000) también argumenta el importante papel que juegan los rituales sociales en la construcción social de los cuerpos y los géneros. Ya que las diferencias entre los cuerpos masculinos y femeninos no son únicamente definidas biológicamente, también son construidas socialmente. Argumenta que las diferencias de género se consolidan mediante las prácticas sociales que perpetúan y legitiman la dominación masculina. Los rituales de institución no solo marcan una transición en la vida de los individuos, sino que refuerzan determinadas normas establecidas socialmente. En cuanto a la cuestión del género, algunos rituales de institución, como por ejemplo la circuncisión, simbolizan la confirmación de la masculinidad y prepara a los hombres para ejercerla. Por tanto, contribuyen a delinear una separación entre aquellos que son socialmente aptos para dicho ritual según su género y aquellos que quedan excluidos, como en este caso, las mujeres.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

La construcción social de los géneros no se limita al lenguaje o a los discursos que delimitan lo "masculino" y lo "femenino", también se expresa en la asignación de roles, tareas y comportamientos específicos según el género, tal como señala Bourdieu (2000). Estas normas de género parecen naturales, pero son profundamente culturales, ya que se transmiten mediante rituales sociales tanto en contextos públicos como en la vida privada. Estos rituales actúan como mecanismos de legitimación que refuerzan las expectativas sociales de cómo deben comportarse hombres y mujeres, perpetuando la diferenciación de género en diferentes aéreas de la vida cotidiana.

Uno de los espacios donde esta construcción se materializa de forma clara es en las actividades infantiles, como los deportes o los juegos, que son espacios clave para la socialización e internalización de roles de género. Desde pequeños los niños y niñas son incentivados a participar en actividades que se perciben como propias de su género. Por ejemplo, el fútbol, tradicionalmente asociado con la masculinidad, es a menudo presentado como un deporte "natural" para los niños, mientras que la participación de niñas en este deporte puede ser estigmatizada. Por otro lado, actividades consideradas "femeninas", como la gimnasia rítmica o los juegos con muñecas, suelen ser vistas como inapropiadas para los niños. Un niño que participa en estas actividades puede ser objeto de burlas por parte de sus compañeros, por lo que romper con esas normas constituye una desviación sancionada socialmente. De este modo, los rituales cotidianos asociados con el género actúan como prácticas performativas que naturalizan las diferencias entre hombres y mujeres.

Bourdieu (2000) entiende el matrimonio como un intercambio simbólico, sujeto a la noción de dominación masculina. En el cual las mujeres adquieren un estatuto social de objetos, cuya principal finalidad es la reproducción del capital simbólico y social de los hombres. En este sentido, es importante mencionar las diferencias en los roles de las mujeres y hombres en el ámbito profesional. Bourdieu hace un extenso estudio sobre la división sexual del trabajo, mediante el cual refleja la organización y estructura social. A lo largo de la historia los hombres han

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

dominado las actividades oficiales o más públicas, mientras que las mujeres quedaban relegadas de la esfera pública profesional, cumpliendo responsabilidades en el ámbito doméstico. No obstante, en el contexto referente al hogar las mujeres desempeñan el rol principal de gestionar la imagen pública de la familia y mantener la estética o apariencia de la misma. Por tanto, las mujeres desempeñan un papel importante en lo que al capital simbólico del grupo familiar se refiere. Cabe destacar la importancia de la labor de la mujer como organizadora de los rituales familiares, que contribuyen a fortalecer los vínculos de parentesco y la preservación de la familia.

Aunque Bourdieu (2000) centra su análisis de los rituales en la influencia que ejercen sobre las diferencias de género y dominación masculina, sus ideas se pueden extender a diversas cuestiones sociales. De la teoría de Bourdieu, se desprende la premisa de que los rituales contribuyen a la transmisión de las normas y valores sociales, y, por tanto, desempeñan un papel fundamental en la adopción de ciertas prácticas y la perpetuación de las creencias sociales.

1.7 Adaptación de la Teoría de los rituales de interacción

Randall Collins, en su teoría de las cadenas de rituales de interacción (1989), introduce un marco conceptual que sitúa a las interacciones sociales como el núcleo generador de toda acción social. Conecta los niveles macro y micro a partir de la idea de que todo fenómeno o estructura macrosocial se traduce en cadenas repetidas de interacciones, es decir, a partir de procesos microsociales (Collins, 1981). Desde esta perspectiva, los rituales de interacción son procesos dinámicos en los que los individuos, a través de encuentros repetidos, construyen un flujo continuo de energía emocional y sentido de pertenencia. Collins observa que estas interacciones además de estructurar las relaciones humanas producen efectos emocionales que tienen un impacto en la conducta de las personas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Según Collins (2009a), los rituales de interacción funcionan como mecanismos de intercambio emocional, ya que generan energías emocionales positivas

cuando son exitosos, e impulsa a las personas a participar en más interacciones del mismo tipo. Estas energías emocionales actúan como una especie de "combustible social", proporcionando motivación para emprender acciones, reforzar la identidad personal y establecer vínculos con los demás. Por el contrario, las interacciones que no logran crear un beneficio emocional producen un efecto opuesto, llevando a las personas a evitarlas en el futuro. Collins, desde una perspectiva microsociológica, que él mismo denomina como radical, plantea que el ser humano, como ser social orienta su conducta hacia aquellas interacciones que generan lo que él llama energía emocional especial o un beneficio emocional significativo. Esta energía se nutre y refuerza en el contexto social a través de la repetición de rituales.

Hasta la parte aparentemente más individual del ser humano como el pensamiento y las conversaciones internas, se configuran a partir del propio contexto social (Collins, 2009a). Es decir, nuestra cognición y procesos mentales no existen en un vacío aislado, están profundamente influenciados por las interacciones sociales. Incluso cuando estamos inmersos en reflexiones aparentemente personales, las influencias de las interacciones pasadas y las normas sociales moldean la forma en que conceptualizamos las ideas, tomamos decisiones y procesamos la información. El diálogo interior que llevamos a cabo en nuestra mente también está influido por el lenguaje y las dinámicas sociales que hemos experimentado. La propuesta de Collins puede sintetizarse de forma sencilla: la mayoría de los aspectos de nuestras vidas se mueven impulsados por una fuerza común, que denomina *rituales de interacción*.

Según este autor los rituales sociales pueden definirse como “acciones coordinadas de un grupo reunido, que proporcionan a sus miembros una energía emocional especial” (Collins, 2009a). Otros autores lo han definido como “una secuencia fija de acciones que se realiza en un determinado momento y lugar, con una determinada finalidad” (Schindler, 2004). Sin embargo, de acuerdo con Collins (2009a), esta última definición no sería del todo correcta ya que un ritual difiere de un comportamiento común en su finalidad. Es decir, mientras que la

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

conducta corriente es un medio por el cual se pretende alcanzar un determinado propósito, el ritual se convierte en un fin en sí mismo, dentro del cual hay que adoptar una conducta específica.

Para Collins el ritual funciona como un mecanismo que enfoca una emoción y una atención conjuntas, generando una realidad temporalmente compartida. Un ritual de interacción constituye un proceso activo que orienta las emociones y atención de los participantes hacia elementos específicos, favoreciendo la vinculación de los miembros hacia un objetivo común a través de la experiencia compartida. Durante el trascurso del ritual se crea una realidad eventual compartida durante la cual se intercambian significados y percepciones similares, que pueden trascender la realidad cotidiana.

Esta realidad temporal compartida se relaciona con la idea de situación que propone Collins. Para este autor las situaciones son “encuentros temporales entre cuerpos humanos cargados de emociones y conciencia por efecto de las cadenas de encuentros vividos anteriormente” (2009a). En primer lugar, las describe como momentos efímeros, es decir, no son estructuras permanentes en el tiempo, si no que implica interacciones entre individuos puntuales y específicas. En segundo lugar, hace referencia a la dimensión física y las expresiones corporales como elementos importantes de dicha interacción social. De acuerdo con Collins (2009b), las situaciones están exentas de neutralidad, ya que están impregnadas de emociones y subjetividades formadas por las experiencias previas de los individuos. A pesar de la no perdurabilidad de las situaciones, Collins resalta la importancia de las experiencias pasadas que moldean las interacciones presentes. Esta perspectiva enfatiza que las interacciones sociales no se dan de forma aislada. La conciencia, emociones y reacciones de los individuos se fundamentan en sus vivencias previas estableciendo una conexión entre las situaciones o realidades temporales y creando una cadena de influencias que moldean la dinámica social a lo largo del tiempo. Este enfoque profundiza en la complejidad de las relaciones humanas,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

destacando la importancia del contexto emocional y experiencial para comprender la realidad social.

Algunos estudios (Atkinson y Heritage, 1984; Boden y Zimmerman, 1991) pusieron el foco de atención en el Análisis Conversacional surgido de la etnometodología para entender la construcción y negociación de los significados de las interacciones sociales cotidianas. Esta perspectiva puede ayudar a comprender cómo se conforman las identidades tanto individuales como colectivas, cómo se preservan los lazos sociales y cómo se gestiona la complejidad de la interacción cotidiana a través de la participación en rituales. El Análisis Conversacional se centra en analizar los procesos psicosociales que tienen lugar durante las interacciones cara a cara. Parte de la idea de que el lenguaje se comprende a través de su uso, y considera la conversación como la expresión social del lenguaje. En definitiva, esta visión es útil para el análisis y entendimiento de los rituales sociales. Para ello es necesario observar cómo se emplea el lenguaje, los gestos y otras formas de comunicación en rituales específicos, y cómo la utilización de estos elementos conlleva diferentes significados y comportamientos sociales.

1.7.1 Teoría de la estratificación sexual

La elección de la pareja, al igual que los lazos de amistad, no se dan del todo al azar o de forma natural, su conformación depende en gran medida de lo que permite la estructura social (Requena, 1994). Collins (2009b) hace importantes aportaciones a la Teoría de la estratificación sexual a partir de las ideas iniciales de autores clásico como Engels, Max Weber y Davis. Engels (1972 [1884]), enfatiza la relación entre economía y opresión de género, enfocándose en cómo las interacciones sociales refuerzan estas desigualdades más allá de las estructuras económicas. Weber (1922), introduce la noción de *mercados sexuales*, donde las dinámicas de poder y los recursos simbólicos reproducen desigualdades de género y estatus. Davis (1949), desarrolla la idea de cómo las normas sexuales se integran en sistemas más amplios de estratificación,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

mostrando cómo la sexualidad y el género perpetúan desigualdades estructurales a través de roles sociales. A partir de estas influencias, Collins desarrolla un enfoque sociológico para explicar cómo las dinámicas de género y sexualidad están profundamente integradas en los sistemas de estratificación social.

Collins (2009b) se basa en esta teoría para explicar el funcionamiento de la familia de acuerdo a tres formas de propiedad: la propiedad erótica (relación con la pareja), la propiedad generacional (relación con los hijos) y la propiedad doméstica (relación con el domicilio). La primera hace referencia al control sexual sobre el cuerpo. El matrimonio actúa como un contrato mediante el cual se acuerda el acceso sexual exclusivo entre los miembros de la pareja, pudiendo suponer la infidelidad un motivo de ruptura, pues es considerada como una violación del derecho de propiedad erótica. Los vínculos emocionales están fuertemente relacionados con las relaciones sexuales, especialmente en los emparejamientos modernos donde el amor se convierte en el principal fundamento de unión (Collins, 2009a). Mientras que el sistema de matrimonio tradicional estaba fundamentado en intereses económicos, concediéndole una reducida importancia al amor. El amor suele estar fuertemente relacionado con la felicidad en la pareja, y con la satisfacción general (Pozos, Rivera, Reyes, y López, 2013).

En este contexto, la teoría triangular del amor de Sternberg (1986) aporta una perspectiva complementaria al descomponer el concepto de amor en tres componentes: intimidad, entendida como un vínculo emocional profundo; deseo o pasión, relacionado con la atracción sexual, y compromiso, que implica la decisión de mantener la relación en el tiempo. Estos elementos pueden vincularse directamente con el concepto de propiedad erótica de Collins (2009a), ya que la combinación de estos aspectos emocionales, sexuales y de compromiso sustentan tanto la exclusividad como la estabilidad de las relaciones de pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En cuanto a la propiedad generacional, los padres tienen determinados derechos sobre los hijos. Pueden influir en la conducta de los mismos, mediante los valores y educación que se les trasmite o los recursos que se le otorgan. En el ámbito económico, también tienen capacidad de decisión sobre sus ingresos temporalmente. Del mismo modo tienen derecho a intercambiar afecto. De hecho, hoy en día el afecto se ha convertido en el elemento central de las relaciones entre padres e hijos (Collins, 2009a). Ante un divorcio, los padres compiten por los derechos emotivos sobre los hijos.

La propiedad doméstica hace referencia a la disposición sobre los bienes familiares. Tradicionalmente la organización doméstica se ha basado en el modelo *male breadwinner*, el cual identifica al hombre como el principal proveedor de ingresos, y a la mujer como la encargada de las tareas domésticas y el cuidado de los hijos (Zelizer, 2017). En otras palabras, el deber femenino era convertir en consumibles los bienes adquiridos por el marido. Actualmente parece apreciarse una tendencia positiva hacia valores igualitarios en la gestión de la intimidad (Lauer y Yodani, 2017), lo cual contribuye al reparto equitativo de la propiedad del hogar. No obstante, la mujer sigue contribuyendo en mayor medida que los hombres al trabajo doméstico, aun participando también en el mercado laboral. Las dinámicas en cuanto a la toma de decisiones y gestión de la económica doméstica también actúan como un factor relevante en el entendimiento del bienestar subjetivo y la satisfacción (Bárcena, Blázquez, y Moro-Egido, 2020).

En definitiva, los acuerdos que las parejas establecen en torno a los tres tipos de propiedad mencionados por Collins (erótica, generacional y doméstica) pueden entenderse como la base de una serie de dinámicas ritualizadas que estructuran la vida en pareja. Estos acuerdos, que incluyen expectativas mutuas sobre exclusividad sexual, roles en la crianza de los hijos y responsabilidades en la gestión del hogar, representan pactos implícitos o explícitos que se expresan y refuerzan a través de rituales cotidianos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

1.8 El papel de las emociones en la Teoría de los rituales de interacción

Las emociones son elementos protagonistas en el funcionamiento de los rituales sociales de interacción. Su ejecución sería prácticamente imposible o carente de sentido sin ellas. Pero no solo son un ingrediente esencial en la Teoría de los rituales de interacción, si no que desempeñan un papel fundamental en la Teoría Sociológica general. Estas están presentes en la mayoría de los procesos y mecanismos que conducen a la solidaridad social. Las emociones son la base del comportamiento social que bien pueden actuar como base de la solidaridad y la cohesión social, o bien causar el efecto contrario, actuando como fuerza motivadora de los grupos movilizados pudiendo conducir al conflicto. También son los componentes que sustentan la estructura social estratificada, ya que promueven los sentimientos de dominancia o sumisión (Collins, 2009b). Parsons (1969), sin embargo, atribuye la función de unión social a los valores, pero que según Collins (2009b) pueden entenderse en última instancia como *cogniciones embebidas de emoción.* Es decir, los valores no son solo conceptos abstractos, sino que se convierten en elementos tangibles mediante las experiencias profundamente emocionales que se desarrollan a través de rituales sociales. Para Collins, los rituales sociales actúan como escenarios donde se reafirman estos valores, generando emociones compartidas que crean una energía emocional en la colectividad.

Para Parsons (1966) los valores son considerados como un elemento fundamental de un sistema simbólico ya que sirven como principio de orientación del comportamiento de los individuos cuando estos son compartidos socialmente. Cuando ciertos valores son reconocidos como comunes por un grupo social se crea un sentido de solidaridad, que da lugar a una identidad compartida. Esta permite a los individuos experimentar una sensación de pertenencia. La adhesión a una colectividad puede generar intereses particulares como el reconocimiento social, apoyo emocional, acceso a determinados recursos, etc. En ocasiones dichas gratificaciones personales pueden afectar a los sentimientos de solidaridad, cuando estos se vuelven

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

predominantes en el grupo y se enfrentan a los valores compartidos. Por tanto, solo en el caso de que los valores comunes se hayan internalizado o institucionalizado en un alto grado, se produce la verdadera integración institucional.

A pesar de la importancia de las emociones en la interacción social, no ocupan un papel central en muchas de las teorías microsociológicas. Suelen ser tratadas como elementos secundarios o implícitos que influyen en los procesos sociales. Algunas perspectivas como el interaccionismo simbólico de Mead (1934), la fenomenología de Schütz (1967), la etnometodología de Garfinkel (1967), analizan el papel de la cognición, aunque no desde la consideración de elemento central.

Desde la perspectiva del interaccionismo simbólico las emociones influyen en la manera en que los individuos interpretan los significados en la interacción social, asumen roles y se ajustan a las normas sociales. Además, la experiencia emocional es fundamental para la construcción de la identidad personal (*self*), y, por tanto, para la integración de los individuos en la sociedad. Según la fenomenología de Schütz (1967), las emociones son fuerzas que moldean nuestra percepción del mundo, influyendo en los significados que atribuimos a nuestras experiencias y en cómo nos conectamos con los demás. En cuanto a Garfinkel (1967), desde un enforque más práctico demostró con sus *experimentos de ruptura* que los individuos experimentaban emociones intensas cuando descubrían que sus convenciones sobre la realidad se ponían en entredicho. Al romper una norma social de manera intencional como por ejemplo poniendo en práctica el regateo de un determinado bien, los individuos reaccionaban con nerviosismo, ansiedad, frustración, etc. Estas emociones son indicativas de lo importante que es para los individuos la coherencia y previsibilidad en las interacciones, subrayando el papel de las emociones como una respuesta ante la alteración del orden social. De acuerdo con Collins (2009a), algo similar sucede cuando las normas de un ritual son trasgredidas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El proceso de interacción es un proceso de trasformación de las emociones en el que cada una de sus etapas son ingredientes centrales, lo que va variando es su intensidad, su duración o valencia. El proceso puede ser simplificado mediante tres fases. Se inicia a partir de determinados ingredientes emocionales breves y de baja intensidad, que funcionan como promotores del ritual social. En la segunda etapa, mediante la interacción social y la sincronía emocional grupal se produce una especie de entusiasmo colectivo que intensifica las emociones iniciales. En este punto es donde se produciría lo que Durkheim (1968) denomina como efervescencia colectiva. En la tercera fase, se hacen en cierto modo visibles los resultados o propósitos principales del ritual, materializados en emociones menos intensas pero duraderas. Los ingredientes emocionales tanto iniciales como resultantes del proceso de interacción pueden mostrar una valencia distinta. Pueden ser positivos como la solidaridad moral o cohesión del grupo, o bien pueden tener un carácter violento representado por la ira.

Durkheim en sus teorías sobre la religión habla de ese estado emocional de cierta efusividad o efervescencia colectiva que puede ser alcanzado y compartido por el grupo. Hace referencia a un estado en el que los individuos se sienten en una realidad diferente a la físicamente visible por el hecho de compartir socialmente ciertas creencias. Esta emoción compartida, que posteriormente deriva en emociones estables de solidaridad social, sería el factor primordial que explicaría la solidez de la religión.

A dicho estado de efervescencia también hace referencia Randall Collins (2009b), que lo describe como un estado emocional alcanzado por una energía desprendida por la colectividad que es compartida entre sus miembros. Collins describe esta idea con el término *Energía Emocional Especial (EEE).* El autor hace hincapié en que la EEE se trata de una variable empírica que cabe diferenciar del resto de emociones manifiestas. Insiste en diferenciarla de aquellas emociones que se materializan mediante expresiones perturbadoras de gran agitación transitoria. Se trata de una emoción sólida y perdurable, que continua tras haber abandonado la interacción. La define como “emoción que

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

permite al individuo autodirigirse por sí mismo, guiado por el sereno discurrir de su propio pensamiento, y no por una conversación interior inconstante y errática" (2009a). Se trata por tanto de un elemento fundamental de la experiencia individual diaria. Puede discurrir desde el entusiasmo, la autoconfianza a la depresión (Collins, 2009b). Si bien cabe tener en cuenta que esta se desvanece al cabo de un tiempo, lo cual hace necesario la repetición con cierta frecuencia de los rituales de interacción para producir más EEE.

Esta energía emocional especial o efervescencia colectiva permite que el grupo sea capaz de hacer cosas que no les sería posible de forma individual. Esto explicaría muchos de los acontecimientos que han tenido lugar a lo largo de la historia como movimientos revolucionarios, protestas sociales, celebraciones deportivas, etc. La pertenencia al grupo les hace sentirse fuertes, porque pertenecen a algo que es superior a cada uno de ellos por separado (Whitehouse y Lanman, 2014).

No solo la connotación de la emoción (positiva o negativa) tendrá efectos diferentes sobre los resultados del ritual, también la intensidad de las emociones generadas. En función de si la Energía Emocional es alta o baja la interacción tendrá consecuencias distintas sobre los individuos y el propio grupo. Una EE elevada desprenderá sentimientos de confianza entre los miembros del grupo y generará entusiasmo por la realización del ritual (Collins, 2009a). Esto a su vez contribuirá a la unión del del grupo al sentirse identificados con los elementos que lo representan. En última instancia promoverá sentimientos positivos de ánimo que impulsará a los individuos. Estos sentimientos pueden relacionarse con un estado de felicidad. En cambio, si la EE desprendida es baja, se darán los efectos contrarios, como la falta solidaridad grupal. Al no producirse ese estado de efervescencia colectiva, el grupo puede sufrir pérdida de identidad ante la falta de vinculación con sus símbolos representativos. Por tanto, será común la ausencia de motivación hacia la práctica del ritual de interacción, y esto puede llevar al deseo de no seguir perteneciendo al grupo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Esta última idea sobre la *baja Energía Emocional* puede relacionarse con el término de *anomia* de Durkheim (2012, [1982]). Ambos fenómenos hacen referencia a cómo los individuos se distancian de las interacciones sociales cuando estas no logran generar el sentido de pertenencia o conexión emocional. La anomia puede entenderse como aquel estado en el que la interacción social y la pertenecía a un grupo se vuelve carente de sentido. Un estado en el que los símbolos, normas y rituales que normalmente definen a un grupo social pierden su significado. El individuo, por tanto, prefiere huir de todo lo social, porque en contra de sentir un sentimiento impulsor a la identificación con el grupo, lo deprime y provoca el deseo de aislarse. En este sentido, la baja energía emocional desprendida de un ritual poco significativo o mal ejecutado impulsa también la tendencia al aislamiento. De hecho, cuando los rituales no cumplen sus funciones básicas de cohesión, no solo puede reducirse el impulso emocional positivo, si no que puede producirse una descarga de energía emocional, como fruto de interacciones experimentadas como vacías o agotadoras.

Los efectos producidos por la Energía Emocional pueden explicar el funcionamiento de las relaciones de pareja, entendiendo esta como generadora de la unidad grupal. En función del tipo de EE que se desprenda en los rituales cohesionará el vínculo o lo desgastará. Cuando un ritual compartido logra generar una EE elevada, ambos miembros de la pareja experimentan una sensación de conexión y pertenencia mutua que refuerza el compromiso emocional y fortalece el vínculo. Por el contrario, cuando los rituales producen una EE baja o negativa, el efecto es opuesto. Una baja EE en las interacciones de la pareja puede generar un sentimiento de desgaste emocional, creando una sensación de desconexión. La repetición de rituales con ausencia de EE positiva puede provocar que las interacciones se vuelvan una fuente de insatisfacción.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

De acuerdo con Collins (2009b) para que el modelo básico del ritual de interacción o proceso trasformador emocional funcione correctamente son necesarios además dos elementos indispensables: un foco común y la

consonancia emocional. En cuanto al primer elemento hace referencia a que todos los miembros del grupo deben compartir su atención y energía en un mismo objeto o actividad durante la interacción para que el ritual sea efectivo. Respecto al segundo elemento, independientemente de la emoción que inicie y dirija el ritual es fundamental que el estado de ánimo sea compartido por los participantes. La sincronía emocional en el ritual permitirá la adecuada integración grupal y generará sentimientos de solidaridad.

Es importante tener en cuenta que el elemento emocional puede transformarse fácilmente desde la solidaridad a la ira. Cuanto mayor es el sentimiento de solidaridad y pertenecía al grupo mayor será el deseo de proteger y defender los símbolos de identificación grupal. Esto mantendrá al grupo en un estado mayor de alerta contra aquellos que infrinjan las normas. De modo que ante esta situación pueden aparecer rápidamente sentimientos de ira contra los infractores. En el caso de una pareja, esta ira puede ser representada mediante los celos. Cuando se percibe que la pareja está incumpliendo alguna norma se percibirá como un desacato a la solidaridad grupal generando reacciones de ira, en cuyo caso se aplicará un castigo, el enfado. La finalidad última de este castigo es volver al estado inicial de solidaridad, tratando de hacer visible que hay una serie de emociones que requieren ser tratadas y códigos rituales que no están siendo respetados. Sin embargo, Scheff (1990), establece que el castigo puede desencadenar más sentimientos de ira, y en lugar de retomar la unión del vínculo, puede debilitarlo.

De acuerdo con Collins (2009) los rituales sociales de interacción no se tratan de prácticas rutinarias carentes de significado; son una búsqueda intencionada y reiterativa de los efectos emocionales que producen. Los rituales sociales generan un estado de efervescencia emocional que influye en el comportamiento y en las decisiones de los individuos. Sin embargo, dicho efecto no siempre es percibido conscientemente. La EE y estado de efervescencia generada por los rituales, crean una retroalimentación positiva que puede resultar en una especie de “adicción” social, donde los individuos se sienten impulsados a buscar

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

nuevamente esa carga emocional experimentada, llevando a los individuos a desear repetir la interacción social ritualizada.

La repetición de los rituales sociales, por tanto, no es completamente racional. Existe un componente inconsciente en esta búsqueda de EE, ya que las personas no siempre reconocen que su atracción hacia ciertos entornos o grupos está directamente relacionada con la energía emocional que esos espacios producen. En lugar de identificar explícitamente esta búsqueda de EE, los individuos pueden justificar sus decisiones sociales en términos de conveniencia, intereses compartidos, o incluso obligación social. Sin embargo, detrás de estas racionalizaciones, subyace un deseo por la sensación de entusiasmo, seguridad y sentido de pertenencia. Este deseo inconsciente se convierte en una poderosa motivación para participar en rituales de interacción.

Collins sugiere que la EE tiene un efecto acumulativo, y que las experiencias de alta EE refuerzan la motivación para buscar más de esas mismas experiencias. A nivel neurobiológico, este efecto puede compararse con la liberación de dopamina en el cerebro, donde el placer experimentado en una interacción gratificante lleva a la búsqueda de repetir la experiencia. En el contexto de los rituales de interacción, la EE actúa como una recompensa emocional que se produce al compartir una experiencia simbólica y emocionalmente cargada. Dado que estos momentos de alta EE generan un sentido de identidad compartida, los individuos se sienten atraídos de forma reiterada hacia estos espacios. Esto puede observarse en contextos como eventos religiosos, deportivos o incluso las comunidades virtuales, donde las personas se reúnen regularmente para experimentar un estado de elevación emocional. La repetición de estos encuentros produce una dependencia psicológica similar a la de una adicción, donde el deseo de mantener cierta “dosis” de EE se convierte en una fuerza motriz de la conducta. En definitiva, los rituales sociales de interacción se realizan y repiten debido a la búsqueda de esa Energía Emocional que desprenden.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

1.8.1 Importancia de las relaciones en la felicidad

En cuanto a los principales factores que afectan a la felicidad de las personas, según Layard (2005) destacan los siguientes: la salud, la situación económica y profesional, la estructura familiar y red de amigos, los valores o creencias, y la libertad. Asimismo, se ha demostrado que algunos aspectos de la personalidad como el optimismo pueden contribuir a explicar la felicidad (Diener, 2000), puesto que favorece la construcción de expectativas positivas y la interpretación de las adversidades de forma menos negativa. También tiene cierto efecto el atractivo físico o la belleza (Requena, 2017), ya que funciona como un recurso social valorado que permite el acceso a determinadas oportunidades sociales, idea recogida por Hakim (2012) con el término de *capital erótico*.

Como muchos estudios han demostrado (Easterlin, 1974; Layard, 2005; Dwight, 2006; Carr, 2007; Requena, 2016; 2019), es cierto que los ingresos afectan a la felicidad, pero de forma moderada y hasta un cierto nivel. El dinero ejerce influencia sobre el bienestar de las personas porque permite satisfacer necesidades básicas, pero una vez cubiertas éstas el efecto se reduce, adquiriendo mayor importancia otros factores como los lazos relacionales. Los valores también juegan un papel relevante en el grado de felicidad (Seligman, 2006). Es decir, más allá de los recursos materiales que posea una persona, se trata de la percepción que esta tiene sobre lo importante que es poseer dichos recursos. Aquellos que presentan valores más materialistas, suelen mostrar menor satisfacción con su vida en general. Asimismo, la religiosidad tiene cierta influencia sobre la felicidad. La religión es utilizada por los individuos como un instrumento que otorga sentido a la vida y les hace sentirte más seguros ante la incertidumbre (Carballo, 2015). Además, suele promover el sentido de pertenencia a un grupo, y, por tanto, la integración social, así como favorecer el afán comunitario (Requena, 2019).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Entre los estudios más relevantes sobre la felicidad destaca el estudio longitudinal de Harvard sobre el desarrollo Adulto, dirigido por Robert Waldinger, en el que examinaron los principales factores que contribuyen al bienestar y la

felicidad a lo largo de la vida. Esta investigación ha revelado que las relaciones sociales ocupan un papel central en la vida de las personas para el alcance de la felicidad. Pero no es suficiente con establecer meras relaciones o vínculos sociales, estas deben ser óptimas y positivas. Waldinger (2023) introduce el término de *relaciones buenas,* y establece que este tipo de relaciones nos mantienen más sanos y felices. Las personas que mantienen vínculos de calidad experimentan mayores niveles de bienestar físico y mental a lo largo de su vida. Estas relaciones sólidas ayudan a reducir el estrés, favorecen la salud cardiovascular y actúan como barrera contra el deterioro cognitivo, contribuyendo a una mayor longevidad. Por el contrario, la soledad es uno de los principales factores de riesgo para una vida menos saludable y feliz.

Cabe hacer hincapié, por tanto, en el papel especialmente relevante que juegan las relaciones personales en la felicidad, pues la mayoría de los factores mencionados, guardan una fuerte relación con el entorno social (Myers, 2005). El aspecto relacional es uno de los más importantes, ya que la red familiar y de amistad de una persona, proporciona distintos tipos de apoyo (emocional, compañía, recursos materiales o información) (Wellman, Boase y Chen, 2002). Asimismo, proporciona beneficios como la integración y el sentido de pertenencia a un grupo (Requena, 2015). Como seres sociales, la interacción con otros provoca emociones positivas (Myers, 2005; Lucas y Dyrenforht, 2006; Ram, 2009). Lo cual puede explicarse por la afectividad y el apoyo social que se desprende de las relaciones interpersonales. Pero, además, las redes de apoyo desempeñan una función reguladora de las emociones negativas (Waldinger, 2015). Por ejemplo, compartir con una persona cercana, como la pareja, los problemas y situaciones estresantes experimentados a lo largo del día permite expresar y procesar estas emociones, favoreciendo así la liberación de la carga de emociones negativas y facilitando la recuperación del equilibrio emocional.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Nuestro entorno más próximo como la familia, los amigos o la pareja, suele tener mayor influencia en la felicidad que aquellos vínculos más débiles como los vecinos o compañeros de trabajo (Requena, 2015). En las sociedades con una

cultura familista, la familia actúa como la principal proveedora de apoyo social, pues el proporcionar ayuda a los familiares cuando la necesitan, se ha interiorizado como un deber (Ayuso, 2012). De modo que para entender la felicidad es necesario valorar la calidad de las relaciones además de la cantidad. Pero el efecto positivo de los lazos sociales sobre la felicidad no solo se explica por la capacidad de compartir momentos emotivos, también porque ayudan a paliar el impacto de los contratiempos y circunstancias desagradables de la vida, como problemas de salud o la pérdida de empleo (Choi y Dinitto, 2013).

La relación de pareja destaca como uno de los principales elementos que afectan al bienestar emocional de las personas (Bulcroft y O'Connor, 1986). No obstante, se han encontrado diferencias respecto a los beneficios del emparejamiento según el sexo (Pozos et al., 2013). Algunas evidencias (Waldinger y Schulz, 2023) muestran que las personas con pareja son más felices que las que no tienen. Y su efecto sobre la felicidad se incrementa cuando la relación adquiere un mayor nivel de formalización, lo cual posiciona a las personas casadas como las más felices respecto a las viudas, divorciadas o solteras (Pozos et al., 2013). Sin embargo, según argumenta Beytía (2018), tal efecto no ha de atribuirse únicamente al estado civil, sino que otorga mayor importancia a la configuración de una relación más estable. De modo que el matrimonio y la cohabitación proporcionan beneficios similares sobre el bienestar subjetivo. Entre los cuales destacan el cariño, el intercambio de apoyo o cuidados, así como de recursos, y una vida sexual más plena (Stutzer y Frey, 2006).

Según Waldinger, Cohen, Schulz, y Crowell (2015) el bienestar que genera el estar en pareja se extiende al plano de la salud. Analizando las relaciones de pareja en la tercera edad, reveló que aquellas parejas con mayor cercanía o seguridad afectiva mostraban una mayor satisfacción con la relación de pareja y una menor presencia de conflictos. Asimismo, esta situación sentimental favorable se relaciona con mayor satisfacción general con la vida y menos síntomas depresivos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

1.8.2 Conceptualización de felicidad

La felicidad ha sido objeto de un profundo interés entre los académicos a lo largo del tiempo, siendo estudiado desde diferentes disciplinas, principalmente la psicología o la economía. Sin embargo, es notable la falta de análisis de dicho fenómeno desde una perspectiva relacional y sociológica. Resulta, por tanto, pertinente abordar su estudio desde esta perspectiva.

En cuanto a la elección de la felicidad como objeto de estudio, cabe mencionar que, en términos generales, corresponde con el fin último de todo individuo, y de toda sociedad (Aristóteles, 2009). Todos deseamos ser felices, y nos esforzamos por ello, tratando de evitar lo que nos hace sufrir y eligiendo lo que nos hace sentir bien. Layard (2005) entiende la felicidad como nuestro dispositivo motivador. Y es esta capacidad de distinguir lo que es bueno o malo para nosotros, lo que ha permitido la supervivencia de la especie humana. La mayoría de las personas establecen el logro de la felicidad como el principal propósito en la vida, incluso por encima de otros bienes como la salud o la libertad. La felicidad como fin supremo, puede explicarse en base a la teoría de la ley de la demanda. Los individuos constantemente tienen que elegir entre diferentes fuentes de satisfacción, comparando el coste atribuido a cada una de ellas. Respecto a la dificultad para satisfacer determinados impulsos, tenderán a descartar unos en beneficio de otros. De modo que resulta más razonable considerar una meta superior, en lugar de fijarse en diferentes bienes instrumentales.

La definición operacional que ofrece la perspectiva científica sobre la felicidad hace referencia a una valoración general positiva que las personas hacen de su vida presente. En este sentido conforma un estado de ánimo además de una meta en sí misma, pues todo ser humano aspira a un elevado nivel de felicidad (Veenhoven, 1989). Esta definición, aunque no abarca toda la complejidad que otras perspectivas atribuyen al concepto de felicidad permite su medición (Beytía y Calvo, 2011). De modo que actúa como una medida precisa que ofrece una visión sobre cómo los individuos experimentan distintas situaciones de su vida (Veenhoven, 1997). Al igual que la felicidad, el bienestar subjetivo también

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

implica una evaluación de la vida, pero abarca de forma más detallada los elementos que la componen (OCDE, 2013).

Collins (2009b) considera la felicidad un concepto relacionado con la EE pero de forma limitada. Aunque el autor no pone el foco de atención en el concepto de felicidad, hace algunas alusiones que permiten establecer similitudes y diferencias entre la EE y la felicidad en el contexto de los rituales de interacción. Estos dos conceptos se pueden entender como estados emocionales deseables o positivos. Ambos estados emocionales motivan la conducta humana, ya que impulsan a las personas a maximizar experiencias gratificantes. Desde esta perspectiva, tanto la EE como la felicidad pueden funcionar como recompensas emocionales que fortalecen la inclinación de las personas a repetir ciertas acciones. No obstante, de acuerdo con el autor, cabe destacar algunas diferencias significativas entre ambos conceptos. Estas hacen referencia a la temporalidad o duración, y a la dependencia de la interacción social. La EE tiene un carácter temporal y efímero, que se alimenta de la participación en rituales colectivos. Esta vinculación requiere una repetición frecuente de la interacción para el mantenimiento o la regeneración de más EE. Sin embargo, la felicidad puede entenderse como un estado más duradero y estable, que aunque guarda una fuerte relación con la interacción social, no depende exclusivamente de ella. Además, la felicidad puede perdurar durante un periodo de tiempo más amplio que la EE respecto a los momentos inmediatos de interacción.

En este sentido, la felicidad puede encontrarse en actividades individuales o en contextos que no necesariamente implican interacción grupal. La felicidad puede entenderse, por tanto, como un estado de bienestar personal que puede experimentarse de forma individual, mediante experiencias que no requieren sincronización con otras personas ni una dinámica de acción ritualizada. A diferencia de la EE, puede mantenerse por sí misma, impulsada por los pensamientos, recuerdos o acciones individuales del individuo. Por tanto, la felicidad adquiere un carácter más estable y prolongado, ya que no depende de la naturaleza momentánea de la interacción social. No obstante, para Collins

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

(2009a), la Energía Emocional es un fenómeno esencialmente social que no puede generarse en soledad. De hecho, define la EE como el resultado de participar en rituales de interacción social, es decir, de acciones estructuradas que requieren determinadas normas y elementos, como la existencia de un foco común compartido entre los miembros del grupo y la sincronización de sus emociones y comportamientos para la generación de la cohesión grupal. Collins sostiene que los rituales individuales no generan EE en el sentido estricto del concepto. Determinadas prácticas individuales, como la meditación o el ejercicio, pueden inducir un estado mental positivo, pero no alcanzan el nivel de energía emocional que se experimenta cuando las personas participan en una actividad sincronizada con otros, ya que carecen del componente esencial de la interacción que permite la amplificación mutua de las emociones.

Teniendo en cuenta la relación entre estos fenómenos, tiene sentido plantear que la felicidad, entendida como un estado duradero y estable, podría ser el efecto acumulativo de la experimentación repetida de EE a lo largo del tiempo, es decir, el resultado prolongado de participar frecuentemente en rituales sociales. La participación frecuente en rituales que desprenden EE generaría efectos más duraderos como el fortalecimiento de los lazos sociales y un sentido continuo de pertenencia. Esta constancia podría fomentar una disposición emocional positiva a largo plazo, estableciendo una base para la felicidad. En este sentido, cabe entender los rituales sociales no solo como un medio para experimentar EE, sino como una práctica recurrente que puede fundar una perspectiva más satisfactoria y optimista de la vida. Aunque la EE es transitoria y depende de contextos específicos de interacción, la acumulación de interacciones positivas puede dar lugar a una forma más estable de bienestar emocional.

No obstante, para una compresión profunda del fenómeno de la felicidad, es preciso considerar el papel de los rituales individuales. Aunque Collins enfatiza que la EE surge de la interacción social sincronizada, los rituales individuales también tienen un rol relevante en la construcción de un estado de bienestar

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

duradero. Estos, aunque no producen EE de la misma manera que los colectivos, pueden ser profundamente beneficiosos al preparar al individuo para participar más plenamente en los rituales sociales y, en última instancia, maximizar el efecto de la EE. Por ejemplo, la reflexión introspectiva, la meditación, o la práctica de hobbies o habilidades personales, pueden contribuir a un estado emocional positivo que facilita la participación en los rituales colectivos. Estas prácticas ayudan a las personas a generar cualidades que les permiten involucrarse de manera más efectiva en las interacciones sociales, pudiendo obtener el máximo beneficio emocional de los rituales sociales. Por otro lado, este bienestar individual funciona como un respaldo emocional, ante los efectos efímeros de la EE, proporcionado una base emocional sólida que puede sostener la felicidad a lo largo del tiempo. Además, los rituales individuales también fomentan la reflexión y el autoconocimiento, aspectos que permiten al individuo reconocer mejor qué tipos de rituales sociales son más acordes a su identidad y, por tanto, qué interacciones buscar.

En definitiva, los rituales individuales y colectivos trabajan de manera complementaria en la construcción de la felicidad en un equilibrio en el que las prácticas individuales nutren y sostienen la participación en rituales sociales, mientras que la EE generada en estos rituales enriquece la calidad emocional de la vida individual.

En cuanto a la medición de la felicidad, cabe mencionar ciertas limitaciones en la aplicación de las encuestas. Entre ellas destaca la propia subjetividad del concepto, pudiendo tener distintos significados en función de cada persona o cultura. Asimismo, la felicidad puede actuar como un estado cambiante que puede verse fuertemente influenciado por factores externos y el estado de ánimo personal del momento. Por tanto, incluye cierta variabilidad que dificulta capturar un nivel sostenido o general de bienestar. De hecho, el propio contexto en el que se realiza la encuesta puede influir en las respuestas. Según Collins (2009a) la propia encuesta se trata de un ritual de interacción que puede elevar la EE de forma momentánea. Además, la medición de este fenómeno lleva asociado cierto

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

sesgo de deseabilidad social. Las personas pueden sentirse incentivadas a proyectar una imagen de satisfacción y bienestar, dado que la admisión de infelicidad podría ser interpretada como un signo de fracaso. En muchas culturas la felicidad se percibe como un estado deseable. En consecuencia, los individuos, conscientes de estas expectativas, pueden sentirse presionados a admitir niveles de felicidad que se alineen con el ideal cultural, aunque no corresponden a su experiencia real (Caputo, 2017).

Sin embargo, a pesar de las limitaciones, las encuesta como instrumento de medida de la felicidad ofrece valiosas perspectivas para comprender y mejorar el bienestar de la sociedad en general. Entre las principales ventajas destaca su capacidad para captar tendencias en grandes poblaciones en un periodo de tiempo relativamente corto. A su vez permite realizar estudios transversales y longitudinales, brindando información sobre cambios en el bienestar a lo largo del tiempo. Además, ofrece la posibilidad de identificar tendencias a gran escala, pudiendo hacer comparaciones entre distintos grupos en función de características demográficas.

En cuanto a la forma de recoger la información sobre la felicidad en las encuestas, el uso de escalas con diferentes grados de respuestas permite que los encuestados ubiquen su nivel de felicidad en un continuo de opciones posibles. Las escalas favorecen una medición más fiable que una división más general basada en las dos grandes categorías “feliz” o “infeliz” (Beytía y Calvo, 2011). En este sentido, las escalas bien diseñadas, especialmente aquellas con puntos intermedios, permiten capturar mejor los matices de la felicidad, reflejando experiencias más variadas y menos polarizadas. Algunos autores han respaldado la validez de emplear un solo ítem para medir la felicidad, acompañada de una escala de respuesta de 11 puntos (de 0 a 10) (Adbel-Khalek, 2006). Esta metodología ha demostrado ser eficaz para captar el constructo complejo de la felicidad, proporcionando una medida directa y confiable que permite realizar análisis estadísticos detallados.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

1.9 El análisis de redes sociales para el estudio de los rituales

La teoría de Bott (1990), señala la posibilidad de comprender el comportamiento de diferentes grupos sociales mediante el estudio de sus redes sociales. Especialmente sus estudios muestran la utilidad de las redes sociales para comprender la dinámica de la vida en pareja y la esfera de la intimidad. Es fundamental emplear el análisis de redes para analizar el entorno de cualquier grupo si se quiere comprender cómo se configuran los roles de cada uno de los miembros, puesto que el entorno relacional tiene una importante influencia sobre la acción e identidad individual.

Bott pone el punto de mira en las parejas, que realmente pueden considerarse como un grupo social, aunque más reducido. La configuración de los roles conyugales no es más que la ritualización de dichos roles. Dicho de otro modo, en relación al objeto de estudio, la estructura y funcionamiento de las redes de las parejas reflejará diferentes rituales que rigen la dinámica de las relaciones.

Para llevar a cabo el análisis de redes de las parejas de forma correcta, es imprescindible conocer cómo es la relación con su entorno social. Pero también hay que considerar las relaciones entre las personas que configuran el mismo, es decir, la integración de sus redes más próximas. Este es el propósito de Bott, analizar la influencia del entono sobre un grupo determinado, como las parejas. Una de las principales aportaciones de Bott (1990) es que las parejas se unen o se disgregan según el funcionamiento de sus redes. En su estudio trata de explicar los factores que pueden influir en el grado de separación de los roles conyugales. Bott (1990) denomina a los dos casos extremos con los términos *rol relacional conyugal separado* y *rol relacional conyugal conjunto*. El primero hace referencia a aquellas parejas que realizan la mayor parte de las actividades de su rutina y responsabilidades domésticas de forma separada. Es decir, las tareas del hogar que realiza el hombre y la mujer están bien definidas y diferenciadas (tareas masculinas y femeninas). Además, las actividades de ocio o aficiones también suelen realizarlas de forma independiente. El segundo término corresponde con el supuesto contrario, aquellas parejas que realizan de forma

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

conjunta o comparten la mayoría de sus actividades cotidianas. No existe una gran diferenciación en la división del trabajo doméstico, y pasan gran parte de su tiempo libre juntos. Entre estos dos casos también suelen darse ciertas diferencias en la conformación de sus redes personales. Mientras que las parejas del primer tipo suelen tener más amigos individuales y pasar más tiempo de forma separada, las del segundo tipo tienen más amigos en común y comparten más tiempo de forma conjunta. No obstante, entre estos dos puntos extremos puede darse una gran variedad de casos.

Tras un profundo análisis Bott atribuye como uno de los principales factores explicativos del grado de separación del rol relacional del marido y la mujer a la conectividad de la red social de la familia. Aquellos casos en los que la red social presenta poca conectividad o está poco unida, el grado de separación de los roles relacionales del marido y la mujer es reducido. En cambio, cuando el grado de conectividad de la red es elevado y la mayoría de los parientes, amigos o vecinos se conocen entre sí, se presentan un mayor grado de separación de los roles conyugales.

Bott explica la relación mencionada entre los roles conyugales y las redes sociales de la pareja, argumentando principalmente que el hecho de disponer de una red personal muy unida implica cierta conformidad en la adopción de determinadas normas en el grupo que fortalecen las interacciones y el apoyo mutuo. De este modo los miembros de la pareja podrán encontrar ayuda y satisfacción emocional al margen de la pareja o familia nuclear, ya que podrán obtenerla de dichas relaciones externas. Sin embargo, cuando las personas que conforman la red personal tienen poca interacción entre sí, las normas serán diversas y el control de la ayuda mutua más frágil. Por lo tanto, tendrán más dificultades para obtener apoyo y satisfacción emocional fuera del hogar familiar y recurrirán a su familia directa en busca de ello.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En cuanto a la composición de las redes de apoyo de las parejas, en relación al concepto de Bott de *redes conjuntas*, a medida que la relación de pareja se consolida y se vuelve más estable, las redes sociales de sus miembros tienden

a volverse más simétricas. Esto significa que los contactos y conexiones de ambos miembros se solapan más, formando una red más unificada (Milardo, 1982). Esta estructura contribuye a crear una identidad compartida por la pareja.

Las redes de las parejas suelen estar formadas por una combinación de familiares, amigos y otros conocidos, pero con el tiempo la pareja emerge como la figura central (Kalmijn, 2012). La pareja además de que suele ser el nodo con mayor centralidad dentro de la red, también asume múltiples funciones dentro de esta. Este fenómeno de desempeño de diversas funciones por parte de un actor hace referencia al término *multiplicidad*. En el caso de las parejas, esta característica es particularmente evidente, ya que la pareja actúa como una fuente de apoyo emocional, pero también puede cumplir funciones instrumentales, como apoyo económico, cuidados y coordinación de las actividades sociales. Esta característica en las relaciones de pareja refleja una mayor interdependencia entre los miembros, pudiendo ser beneficiosa al proporcionar un apoyo completo. No obstante, también puede aumentar las tensiones en la relación si las expectativas no se equilibran adecuadamente. Como señala Bott, las redes más estrechamente integradas tienden a experimentar menos diversidad en sus fuentes de apoyo, lo que puede hacerlas más frágiles ante conflictos internos. De modo que depender exclusivamente de la pareja para múltiples roles puede crear vulnerabilidades (Boade e Ikeada, 2012).

Este protagonismo de la pareja puede llevar a que las interacciones con otros miembros de la red se reduzcan o se vuelvan más periféricas (Kalmijn, 2012). Algunos autores señalan que las redes de apoyo modernas tienden a estar conformadas alrededor de relaciones cercanas, como las de pareja, o familiares y amigos con vínculos estrechos. En cambio, otros tipos de vínculos como los vecinos suelen desempeñar un papel más esporádico. Este fenómeno puede estar vinculado a la mayor movilidad geográfica y a las transformaciones en la estructura familiar, que limitan el alcance de las redes externas (Julien, Chartrand, y Bégin, 1999).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

La perspectiva del ciclo vital es fundamental para comprender las teorías sobre el análisis de redes. Las redes de apoyo sufren alteraciones en función del momento vital del individuo, y por tanto también evolucionan en función de las etapas de la relación de pareja (Marsden, 2018). En parejas jóvenes, las redes tienden a ser más diversas, independientes y menos solapadas, con mayor influencia de amigos. Sin embargo, con el tiempo, las funciones de apoyo tienden a concentrarse más en la pareja y los familiares cercanos, especialmente en contextos donde se consolidan proyectos conjuntos como la crianza de hijos.

El género también puede ser un factor influyente en el tipo de estructura y dinámica de la red de apoyo. Bott señaló que las mujeres tienden a mantener redes sociales más extensas que los hombres. Estas redes suelen incluir mayormente familiares cercanos (Marsden, 2018), aunque también suelen estar presentes los amigos y, en menor medida, conexiones laborales. En la familia, las mujeres son a menudo las encargadas de gestionar las relaciones interpersonales y mantener los vínculos sociales activos, lo que les confiere un papel central en la cohesión de las redes. Wellman (1979) complementa esta idea destacando que las redes femeninas son más densas y están caracterizadas por un mayor nivel de reciprocidad emocional. Por el contrario, los hombres suelen tener redes sociales más limitadas, tanto en tamaño como en diversidad. Estas redes están más enfocadas en relaciones funcionales, como compañeros de trabajo, y suelen incluir menos amigos íntimos o relaciones emocionales fuera de la pareja (Bott, 1990; Wellman, 1979). La pareja juega un papel crucial en las redes sociales masculinas, actuando como su principal fuente de apoyo emocional, pero también como un puente hacia otros contactos.

Las redes conjuntas o con mayor integración son predominantes en las parejas casadas, caracterizadas por un alto solapamiento y una mayor centralidad de los familiares cercanos (Bott, 1990). Esta idea es respaldada por Wellman y Wortley (1990), quien destaca que las parejas casadas tienden a priorizar las relaciones familiares debido a las expectativas sociales y culturales asociadas al matrimonio, lo que fomenta una identidad relacional compartida, pero puede

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

limitar la diversidad de contactos externos. En contraste, Julien et al. (1999) señalan que las parejas cohabitantes suelen mantener redes más flexibles que combinan amistades y familiares, ya que su estructura relacional permite una mayor autonomía individual y negociación de los roles sociales. Por otro lado, Boase e Ikeda (2012) analizan las relaciones *LAT* (*living apart together*), argumentando que estas parejas mantienen redes más independientes y fragmentadas, donde los amigos tienen un papel destacado debido a la menor integración familiar. Estos autores coinciden en que las redes más integradas tienden a ofrecer mayor cohesión relacional y apoyo emocional, mientras que las redes más separadas proporcionan mayor autonomía.

Uno de los aspectos más destacados en los estudios sobre redes sociales y bienestar es la calidad de los vínculos personales. La presencia de relaciones cercanas y significativas es un pilar fundamental del bienestar (Myers, 2005; Lucas y Dyrenforht, 2006; Ram, 2009, Waldinger, 2023). Sin embargo, es preciso considerar otros factores relacionados con la estructura de las redes sociales, como la cantidad y diversidad de los vínculos. La cantidad no debe entenderse únicamente como un número absoluto de personas en la red, sino más bien como la diversidad de tipos de relaciones, que se asocian con la capacidad de adaptarse a cambios a largo plazo.

Las interacciones con personas fuera de nuestro círculo íntimo también tienen un impacto positivo sobre nuestras vidas. Destaca la teoría de los lazos débiles de Granovetter (1973), a partir de la cual otorga relevancia a aquellos vínculos que no son particularmente cercanos, pero que pueden cumplir funciones importantes relacionadas con el acceso a información, oportunidades o en la ampliación del entorno social de los individuos. Por ejemplo, destaca la importancia de estos vínculos para la búsqueda de empleo (Requena, 1991). Estas relaciones actúan como puentes que conectan a la persona con diferentes contextos sociales, fomentando un sentido de pertenencia más amplio y facilitando el acceso a recursos que los lazos más fuertes no podrían ofrecer.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Algunos autores (Waldinger, 2023), incluso resaltan la importancia de las interacciones sociales breves o superficiales, como las que ocurren entre desconocidos. Estas pueden tener un efecto positivo sobre la felicidad de los individuos. Este fenómeno refleja que, más allá de la cercanía emocional de los vínculos, la cantidad y diversidad de interacciones sociales desempeñan un papel importante en el bienestar, al activar mecanismos de sociabilidad que refuerzan el sentido de conexión con los demás.

A medida que las personas atraviesan distintas etapas de la vida, es común que algunas relaciones cercanas desaparezcan de su red social por diversas razones como el fallecimiento de seres queridos, la movilidad geográfica, conflictos interpersonales, o la pérdida de intereses comunes. Estos eventos pueden suponer un impacto negativo sobre la estructura de apoyo social, dificultando la realización de ciertos tipos de rituales que resultaban beneficiosos para la persona. Por ejemplo, la movilidad geográfica puede distanciar a amigos que antes intercambiaban de forma frecuente algún tipo de apoyo. Cuando esto ocurre, contar con una red social diversa es crucial para mantener el equilibrio en la estructura de apoyo social. La diversidad de vínculos permite que, aunque algunos desaparezcan o cambien de naturaleza, otros puedan seguir proporcionando recursos esenciales para el bienestar. En este sentido, la cantidad de vínculos, entendida como una variedad de relaciones que cumplen diferentes funciones, ofrece una mayor adaptación frente a los cambios inevitables en la vida. Incorporar nuevas personas a la red personal funciona como una estrategia adaptativa ante la pérdida de vínculos cercanos. De modo que mantener una red social en constante renovación, con diferentes niveles de cercanía, permite que las personas accedan a una mayor amplitud de recursos de apoyo. Por lo tanto, la capacidad de establecer tanto lazos fuertes como débiles, y de actualizar la red social, es esencial para sostener el bienestar emocional a lo largo de la vida.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En este sentido, un aspecto relevante en los estudios de análisis de redes de parejas es el impacto del contexto y la estructura social en la construcción las

redes de apoyo. Este tema ha sido especialmente explorado en investigaciones sobre las redes de apoyo de los inmigrantes, las cuales desempeñan un papel crucial en su adaptación al nuevo entorno. Estos estudios revelan diferencias en las características y composición de las redes en función del origen de los inmigrantes y del tiempo de residencia en el país de acogida (De Miguel y Tranmer, 2010).

Además, es fundamental profundizar en los cambios en el tamaño y la composición de la red personal a lo largo del ciclo vital para entender las transformaciones en las dinámicas de pareja y los retos que surgen en la tercera edad. En cuanto al tamaño, la red puede aumentar hasta la adultez temprana pero posteriormente comienza a descender (Wrzus, Hanel, Wagner, y Neyer, 2013). De modo que a medida que las personas envejecen, suelen experimentar una pérdida de capital social y una disminución de sus redes de apoyo (Putnam, 2000, Cornwell, 2008). Este fenómeno se asocia con cambios en los roles sociales y en las estructuras de interacción de las personas mayores (Putnam, 2000). Ante esta pérdida de vínculos, se suele acentuar la centralidad de la pareja, que asume un papel aún más relevante en la vida cotidiana y en el apoyo emocional. Además, en cuanto a la composición, la red de amistad presenta una importante degeneración a partir de la adultez mientras que la red familiar presenta una mayor estabilidad. A diferencia del fenómeno de reducción del tamaño de las redes sociales que acompaña al aumento de la edad, las generaciones más jóvenes suelen contar con redes sociales más amplias y diversas. Sin embargo, esta amplitud a menudo se asocia con vínculos más débiles (Wrzus et al., 2013). En contraste, las redes sociales de las personas mayores, aunque más reducidas en tamaño, tienden a estar conformadas por vínculos más sólidos y cercanos.

Uno de los factores que causan más alteración en la red es la salida del mercado laboral, que no solo representa una pérdida de las oportunidades diarias de socialización. El lugar de trabajo es un entorno donde las personas no solo desarrollan lazos laborales, sino también amistades y relaciones informales que

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

brindan apoyo y sentido de pertenencia (Cornwell, et al., 2008). Al jubilarse, las personas mayores pierden este espacio de interacción cotidiana y, por lo tanto, una de sus principales fuentes de relaciones sociales, lo que contribuye a la reducción de su capital social. Este cambio en los roles sociales también afecta la participación en otros entornos, como la familia, donde las personas mayores pueden sentirse menos involucradas en actividades significativas, limitando también sus oportunidades de socialización.

Este proceso de disminución de las interacciones sociales tiende a crear un círculo de aislamiento. A medida que las personas mayores interactúan menos con su entorno, pierden práctica y habilidad para establecer nuevos lazos, lo que dificulta aún más la integración en distintos contextos sociales. Los individuos encuentran propósito en la vida a través de los roles que desempeñan en diferentes esferas, como el trabajo, la familia y la comunidad. La pérdida de estos roles en la vejez puede llevar a una crisis de identidad, incrementando el aislamiento y afectando negativamente a su bienestar (Litwin y Shiovitz-Ezra, 2011).

Para comprender mejor por qué las personas mayores pueden experimentar dificultades adicionales para establecer nuevas amistades, es importante considerar el factor psicológico además de los estructurales. Destaca la teoría de la selectividad socioemocional de (Carstensen, Isaacowitz, y Charles, 1999). Según la cual, a medida que las personas perciben que su tiempo de vida es limitado, tienden a priorizar las relaciones que les brindan mayor estabilidad y bienestar emocional, como los vínculos cercanos con familiares y amigos. En lugar de invertir tiempo en conocer personas nuevas, prefieren concentrarse en sus relaciones existentes. Desde esta perspectiva, el aislamiento social es el resultado de factores estructurales a la vez que de una decisión consciente de reducir el número de relaciones en su vida, según la cual orientan su tiempo y energía hacia interacciones que consideran emocionalmente satisfactorias.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

A pesar de esta tendencia, Waldinger et al. (2015), sugieren que es beneficioso para las personas mayores mantener una participación activa en la sociedad.

Aunque hayan dejado el mercado laboral, pueden seguir desarrollando capital social y relaciones significativas mediante la participación en otros entornos sociales, como actividades de voluntariado, actividades lúdicas o deportivas grupales, etc. Estos espacios ofrecen oportunidades para nuevas interacciones y les permiten seguir desempeñando roles que les brindan un propósito y sentido de pertenencia.

1.10 Los rituales en la sociedad Contemporánea

En los últimos años la sociedad está experimentando importantes cambios reflejados en todos los ámbitos, y en especial las relaciones sociales. Las interacciones sociales en general se han visto alteradas por diversos factores entre los que destacan el desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación y su implementación en el día a día, así como la globalización, unido a otros cambios socioculturales. La digitalización de la rutina diaria y el extendido uso de las redes sociales suponen una trasformación en el modo en que la sociedad interactúa y gestiona sus relaciones. La posibilidad de la conexión a distancia contribuye a ampliar la interacción en el contexto digital. Permite conectar y conformar vínculos de forma más sencilla y rápida con personas de distintos entornos, así como el mantenimiento del vínculo en el tiempo mediante la comunicación digital. Resultado de ello, son cada vez más comunes las parejas a distancia, incluso las *parejas digitales* (Ayuso, 2022). A su vez, favorece el intercambio de valores e ideas culturales, y, por tanto, la construcción de relaciones más enriquecedoras. Sin embargo, algunos autores plantean los efectos adversos del aumento del uso de la TIC sobre la comunicación cara a cara (Turkle, 2011; García Moreno, 2022). Las nuevas dinámicas culturales y tecnológicas también pueden contribuir a la formación de relaciones sociales caracterizadas por mayor transitoriedad y menor permanencia (Bauman, 2005). Además, se hace evidente la mayor pluralidad de los vínculos, entre los que se produce un intercambio global de ideas, creencias y costumbres. En definitiva, resalta la tendencia hacia una interacción más digital

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

con una red social más amplia y diversa, pero compuesta por vínculos más débiles (Turkle, 2011).

Ante tal transformación de la sociedad entorno a la digitalización cabe preguntarse ¿cómo de importante es la presencia corporal en la práctica ritual? Collins (2009a) destaca que el ritual es, esencialmente, un proceso corporal donde la mutua conciencia sobre la proximidad de los cuerpos es clave. La presencia física, el ser visto y el ver a los demás, actúa como amplificador de la participación y de la energía emocional. En este sentido, los detalles más sutiles como las expresiones faciales, posturas y gestos corporales fortalecen la sintonización emocional. Estos elementos, aunque puedan parecer insignificantes, son en realidad esenciales para la efectividad de un ritual en cuanto a su capacidad para generar sentimientos de pertenencia al grupo.

Este autor sugiere que es preciso profundizar en la investigación de los rituales digitales para conocer mejor los efectos de estas prácticas. Según la perspectiva microsociológica de los rituales de interacción, es posible generar un foco de atención compartido y consonancia emocional a través de las nuevas tecnologías o medios digitales. Sin embargo, señala que se dan importantes diferencias respecto a los rituales cara a cara. Principalmente estas diferencias se orientan entorno a la cantidad de emoción y atención compartida, en función de la cual los efectos sobre el nivel de solidaridad, de respeto hacia los símbolos rituales y de Energía Emocional generada serán diferentes. Aunque herramientas como las pantallas y otros medios audiovisuales, permiten alcanzar un cierto nivel de sincronización emocional, sus limitaciones son notables. Carecen de la riqueza de la interacción cara a cara, donde cada pequeño detalle de comportamiento contribuye a la intensidad del ritual. Asimismo, se da una deficiente retroalimentación emocional y conciencia de copresencia en los contextos digitales. La falta de testigos reales, de una presencia corporal, y de una retroalimentación inmediata, que deriva de la percepción física del otro, resta intensidad a los rituales digitales. Algunos rituales, como bodas y funerales, representan casos claros donde la presencia física de los participantes parece

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

ser una condición esencial. No solo buscan generar una experiencia emocional compartida, también una validación simbólica que, en muchos casos, sigue siendo difícil de replicar en el ámbito digital.

Por tanto, mientras que ciertos rituales pueden adaptarse al formato digital, otros requieren la presencialidad debido a factores inherentes a la naturaleza social del propio ritual. Por ejemplo, en momentos de suspense seguido de éxito, como ver una competición deportiva, surge en el espectador un impulso natural de contacto físico, como abrazar o besar a alguien cercano, incluso a desconocidos. El contacto se convierte en un componente esencial en estos contextos de alta carga emocional, donde el tacto actúa como un estimulador de la energía emocional generada. Al compartir estos momentos mediante el contacto físico, se amplifica la energía emocional en el grupo, creando un ciclo en el que se refuerza y aumenta la emoción compartida. Sin embargo, el contexto digital no permite satisfacer el impulso, por lo que la necesidad social de contacto queda frustrada.

Por ejemplo, el mismo ritual, ver un partido de fútbol, implicaría mecanismos distintos según el escenario: en el estadio, en compañía de amigos a través de la televisión y, finalmente, en solitario mediante un medio audiovisual. En el estadio, la energía emocional es palpable y, al estar rodeado de otros seguidores que comparten la misma emoción, se crea un ambiente de intensa sincronización emocional. La presencia física de los demás, el ver y ser visto, y el contacto físico frecuente entre los asistentes (como abrazos o chocar las manos) son elementos que maximizan la intensidad de la experiencia ritual. En un segundo escenario, ver el partido con amigos en casa, también permite cierta sintonización emocional, y aunque la energía generada es menor que en un estadio, sigue existiendo la posibilidad de contacto y de reacciones compartidas. En estos dos primeros contextos, la participación en el ritual, a pesar de las diferencias del entorno, permite que el espectador se sienta parte de un colectivo con el que experimenta la misma emoción.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En cambio, en el tercer escenario, donde el espectador sigue el partido en solitario mediante un medio audiovisual, la no presencialidad de terceras personas reduce drásticamente la sensación de participación ritual. Aquí, la intensidad emocional es menor porque no se experimenta esa energía grupal, y la sintonización emocional se limita a lo que ocurre en la pantalla, sin contar con la retroalimentación de un grupo presente. De modo que, la experiencia se vuelve más individual.

Por otro lado, el contexto y la naturaleza del vínculo entre los participantes son factores cruciales que determinan la viabilidad de trasladar un ritual al entorno digital. Por ejemplo, los rituales formales a gran escala, como una conferencia profesional, tienden a adaptarse mejor al formato digital, mientras que los rituales naturales e íntimos, de pequeña escala, se desarrollan de manera más efectiva en un entorno presencial (Collins, 2009a). Los rituales formales suelen involucrar lazos impersonales y símbolos establecidos que permiten cierta flexibilidad en la forma de participación. Por ejemplo, en una conferencia profesional, los asistentes comparten un interés común y un propósito claramente definido, pero la interacción directa entre individuos no es siempre indispensable para la efectividad del ritual. En estos contextos, los símbolos y protocolos, como la estructura de presentaciones, los títulos y el lenguaje formal, cumplen la función de unificar a los participantes sin requerir una cercanía física directa. Además, el formato digital ofrece ventajas prácticas para los rituales formales, como el acceso global, la capacidad de conectar a un número amplio de participantes, y la estructuración de la información en un entorno controlado y eficiente. Estos elementos permiten cumplir los objetivos de forma organizada sin necesidad de proximidad corporal.

Por el contrario, los rituales naturales e informales, de menor escala, son aquellos en los que los participantes comparten una conexión personal más profunda y, generalmente, están vinculados por lazos afectivos que demandan una experiencia más cercana. En este tipo de rituales, la presencia corporal es fundamental, ya que los microdetalles, como las expresiones faciales, el contacto

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

físico y la retroalimentación instantánea, crean un espacio de conexión emocional más fuerte que no puede replicarse en un entorno digital. Los rituales digitales representan una adaptación a ciertas limitaciones actuales, pero su efectividad sobre la felicidad y la cohesión grupal aún está sujeta a debate. La necesidad de explorar por qué algunos rituales se adaptan mejor que otros al formato digital, señala la importancia del contexto y el significado simbólico de cada acto.

A medida que los rituales digitales se multiplican y reemplazan cada vez más a los rituales presenciales, la intensidad ritual inevitablemente disminuye (Collins, 2009a). Esta reducción en la intensidad afecta directamente a los elementos que son fundamentales para la cohesión social: la solidaridad entre los participantes, el respeto por los símbolos rituales compartidos y la generación de energía emocional. Los rituales presenciales, al permitir la copresencia física, fomentan un tipo de interacción directa que fortalece los vínculos y facilita la creación de una identidad grupal sólida. El contacto físico, las señales no verbales, y la vivencia de una experiencia común intensifican el compromiso grupal. Esta tendencia hacia una sociedad en la que predominan los rituales digitales podría, a largo plazo, llevar a una erosión de la cohesión social. Con menos rituales que promuevan una fuerte conexión emocional, la sociedad podría volverse más individualista, y los lazos compartidos en torno a símbolos comunes se verían debilitados.

En este contexto, Collins (2009a) sugiere que el futuro de los rituales digitales y su eficacia radica en el desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación hasta alcanzar un nivel que permita una sincronización total de ritmos, movimientos y emociones entre los participantes. La clave de los rituales efectivos reside en la sintonización mutua de los sistemas nerviosos humanos, es decir, en la capacidad de los participantes de alinearse emocional y físicamente. Por tanto, el verdadero desafío para los rituales digitales no es únicamente crear conexiones audiovisuales, también lograr la sincronización emocional y fisiológica que ocurre en los rituales presenciales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Ante dicha trasformación relacional algunos autores consideran que en la sociedad actual los rituales sociales están desapareciendo. El autor Byung-Chul (2020) hace una crítica a las sociedades capitalistas, argumentando que la cultura por la que se rigen, orientada a la producción y el consumismo dificulta la presencia de los rituales sociales. Este sistema ha cambiado además de la forma en la que nos relacionamos con los demás, la perspectiva con la que utilizamos las cosas materiales. Ahora se hace desde la perspectiva del consumo. En la sociedad capitalista las cosas tienen el propósito de ser consumidas y gastadas. Lo mismo ocurre con las emociones, estas se convierten en elementos de consumo. En la sociedad ritual, por el contrario, las cosas no se consumen, simplemente se utilizan.

En la sociedad de la información y la comunicación, se da una paradoja en cuanto a la unidad social que contrasta con las dinámicas de las sociedades tradicionales basadas en rituales. A pesar de disponer de más herramientas para la conexión social es menor el sentido de comunidad. En la sociedad ritual basta con un reducido grado de comunicación o casi no es necesario comunicarse por la importante función de integración que desempeñan los rituales sociales. Los símbolos, normas y creencias compartidas contribuyen por sí mismos una forma de interacción que crea un fuerte sentido de comunidad. Sin embargo, en la sociedad actual a pesar de la posibilidad de una constante comunicación con infinidad de personas en cualquier espacio de lugar o tiempo, hay un reducido sentido de comunidad, puesto que la comunicación suele ser superficial o carente de significado. Incluso se emplea cierta presión para comunicarnos de forma constante por ejemplo ante las exigencias de responder rápido los mensajes. Sin embargo, este tipo de interacción no siempre surge efecto sobre la unión social. De estos argumentos puede concluirse que lo que verdaderamente permite mantener a los individuos integrados en una comunidad son los rituales sociales. Cuando estos desaparecen o se vuelven ineficaces, el sentido de comunidad se pierde, dejando a los individuos en un estado de aislamiento y desorientación. Por tanto, una sociedad carente de rituales o con rituales poco efectivos puede conducir a una sociedad infeliz.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Además, los rituales desempeñan un papel fundamental en la estructuración del tiempo social, al marcar momentos clave de transición a lo largo del ciclo vital. Su ausencia supone la pérdida de referencias simbólicas que marquen estas etapas. En el ámbito de las relaciones sentimentales contemporáneas, esta transformación genera una creciente incertidumbre, dado que muchos rituales de transición tradicionales se encuentran en un proceso de reconfiguración. Un ejemplo claro es la disminución de los matrimonios como forma de unión, un ritual que históricamente simbolizaba un cambio significativo en la vida de las parejas y de sus familias. El matrimonio, representaba un paso hacia la estabilidad, pero también un punto de partida para procesos como la cohabitación o la formación de una familia. En la actualidad, la desaparición o transformación de rituales como este plantea interrogantes sobre cuáles son los nuevos referentes simbólicos que estructuran las transiciones en la vida de las parejas en la sociedad contemporánea.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

2. Los rituales en la gestión de la intimidad

2.1. Importancia del análisis de los rituales en la esfera sentimental

Este estudio pone el foco en las parejas y en los rituales vinculados a la esfera de la intimidad. ¿Por qué resulta relevante analizar los rituales en las parejas? En primer lugar, porque la pareja constituye un pilar central para la felicidad y el bienestar. En segundo lugar, porque nos enfrentamos a una sociedad en transformación, influenciada por el desarrollo tecnológico, los cambios en los valores y roles de género, y un creciente individualismo. Estos factores están generando una revolución en las dinámicas familiares (Taipale, 2019; Ayuso, 2020) que hace imprescindible su análisis desde una perspectiva sociológica.

Respecto a los cambios en las relaciones familiares de la sociedad española actual destaca una tendencia hacia un modelo de familia cada vez más diverso y complejo, de menor tamaño en cuanto a su composición y conceptualización, así como una mayor fragilidad de sus lazos. Se aprecia una evolución hacia una disminución del número de miembros no solo que conforman el hogar, si no que componen el núcleo familiar principal debido al menor número de hijos, y la facilidad de disolución de la relación de pareja (Requena y Ayuso, 2022). Además, destacan factores relevantes que pueden estar contribuyendo a una menor cohesión familiar y redes compuestas por vínculos más débiles (Bauman, 2005). Entre ellos destacan el mayor individualismo (Lipovestky, 2012) ligado a cambios culturales hacia una mayor valoración de la autonomía y bienestar personal, la mayor movilidad geográfica, los cambios en las estructuras familiares (Ayuso, 2020) (destacando el aumento de las familias monoparentales, reconstituidas o sin hijos), las dificultades de conciliación de la vida familiar y laboral, o el papel de las nuevas tecnologías en los hogares (Blanco et al., 2024). Giddens en 1991 ya señaló que los cambios introducidos por la modernidad podían suponer una amenaza para la seguridad ontológica en las relaciones sociales. Sin embargo, el papel de la familia como red de apoyo sigue siendo indispensable (Ayuso, 2012). Estas características que describen

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

las relaciones familiares actuales reflejan la urgencia de comprender el mecanismo adecuado para establecer y mantener rituales familiares significativos que permitan la solidez de las redes familiares de apoyo.

Otro aspecto fundamental para comprender las relaciones sentimentales es la evolución de los roles de género, un fenómeno que ha generado alteraciones en la esfera familiar (Ayuso, 2019). Esta transformación ha provocado notables cambios en diversos ámbitos, como los valores culturales, el mercado laboral, las tasas de natalidad y divorcio, así como en la gestión de las dinámicas domésticas, desde la organización de las responsabilidades del hogar (García, 2022) hasta la administración económica (Khamis y Ayuso, 2022). Estos cambios demandan la adopción de nuevos rituales que se ajusten al contexto social actual, puesto que no es eficiente ni posible continuar con rituales creados en un contexto social pasado.

En cuanto a la esfera sentimental los individuos experimentan cierta desorientación e incertidumbre. El ciclo de vida de una relación de pareja, tradicionalmente con etapas bien definidas, se ha vuelto cada vez más difuso. Asimismo, se ha reducido la presión del entorno social para cumplir una ruta vital determinada. Por un lado, este contexto otorga mayor libertad de decisión y autonomía individual. Pero, por otro lado, la mayor capacidad de elección del individuo supone una mayor responsabilidad sobre su destino. De modo que la falta de norma social, aunque implica un menor constreñimiento sobre el comportamiento de los individuos, también puede conllevar el riesgo de conducirlos hacia un estado de desconcierto similar al que describía Durkheim (2012, [1982]) con su idea sobre la anomia social. La moderna esfera sentimental se caracteriza por una amplia tipología de parejas y gran variedad de alternativas de estilos de vida y dinámicas de parejas a las que se atribuye una elevada aprobación social (Beck y Beck Gernsheim, 2001).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Asimismo, dicho escenario de incertidumbre puede verse afectado por el funcionamiento del nuevo mercado de emparejamientos en el que las nuevas tecnologías producen una sobrecarga o saturación de opciones (Rosenfeld,

2017; Turkle, 2015). Ante el exceso de alternativas, los individuos se encuentran sumergidos en el *dilema de la abundancia amorosa*. Este genera una sensación de inconformidad que le impulsa a encontrar la mejor de las opciones, orientando la búsqueda de la pareja hacia el ideal de la "pareja perfecta". Debido al conocimiento sobre la existencia de otros posibles emparejamientos y la posibilidad real de experimentarlos, puede provocar cierta dificultad para alcanzar un alto grado de satisfacción con su relación de pareja actual.

Tradicionalmente también eran diversas las alternativas de emparejarse, sin embargo, eran mayores las más barreras estructurales y sociales. Existían ciertos límites geográficos que dificultaban el acceso a personas que se encontraran lejos del entorno próximo. A su vez, tanto la elección de la pareja como la decisión de ruptura requería cierta legitimación social, principalmente por parte de la familia. En cambio, el contexto actual ofrece un marco infinito de opciones tanto por la facilidad de acceso ante la invisibilidad de las fronteras físicas que permite internet, como por la libertad de crear, trasformar y disolver las relaciones. Algunos rasgos que caracterizan las relaciones sentimentales modernas derivados de estos nuevos comportamientos son el mayor número de parejas a lo largo de la vida y la menor duración de las mismas (Bauman, 2005; Illouz, 2020). Estas nuevas pautas se aprecian especialmente entre los más jóvenes.

Estas características de las relaciones modernas han dado lugar a importantes transformaciones en los rituales sociales, situándonos en un punto de inflexión en cuanto a la forma de entender las relaciones de pareja. El análisis de los rituales sociales nos va a permitir entender este proceso de cambio, y comprender los riesgos y potencialidades para la estabilidad de las parejas. Este estudio nos dará algunas pistas de aquellas prácticas que pueden contribuir a mejorar la felicidad en las relaciones de pareja, y, por tanto, la felicidad de la sociedad.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Los rituales cotidianos son elementos que fácilmente pueden pasar desapercibidos, porque quizás es difícil reconocerlos como tal. Sin embargo, son

fundamentales para el mantenimiento de las relaciones sociales, y por ende, de las relaciones de pareja y la familia. Como se comentó anteriormente desempeñan diversas funciones como la posibilidad de previsión y seguridad, sentido de pertenencia, orientación y estabilidad, elementos propicios para la felicidad. Además, se componen de una dimensión simbólica que va más allá de la realidad cotidiana. Es lo que realmente los distinguen de las rutinas, el hecho de que adquieren un significado propio (Pisco, 2011). Esta dimensión simbólica permite la configuración de diversas dinámicas de familia, ya que se dan distintas interpretaciones de sus vidas (Imber-Black y Roberts, 1993). Mientras que algunos rituales pueden ser significativos y funcionar en una pareja, no tienen por qué ser válidos para otra (Schindler, 2004). De modo que existirán tantas prácticas rituales como tipos de pareja e interpretaciones hagan.

En la aparente simplicidad de actos cotidianos como un beso o en la supuesta superficialidad de celebraciones como San Valentín, se esconde una diversidad de significados que trascienden lo obvio o puramente visible. A veces puede llegar a confundirse la rutina con el ritual por su carácter repetitivo, pero es importante destacar la diferencia entre ambos. El ritual puede tener un elemento de repetición, pero no necesariamente se debe desarrollar en un corto intervalo de tiempo. Por ejemplo, las fiestas que se celebran una vez al año o el aniversario, son rituales que se realizan en intervalos de tiempo más amplios. De hecho, a pesar de las similitudes, el ritual puede llegar incluso a significar lo contrario a la rutina. Un evento especial esperado puede suponer la ruptura o detenimiento de una rutina diaria (Segalen, 2014). Un rito o ritual comprende una conducta específica en la que intervienen diversos elementos corporales que no han de ser al azar, sino ejecutados de acuerdo a unos códigos establecidos. De esta manera al utilizar símbolos o códigos que el grupo reconoce, el significado de la acción se trasmitirá mejor al grupo, a la vez que se diferencia de una acción corriente (Segalen, 2014).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

A menudo se asume que los rituales son elementos del pasado, asociados a sociedades primitivas y vinculados a la religión, la superstición o la magia. Sin

embargo, en las sociedades modernas persisten numerosos rituales, algunos de los cuales mantienen una conexión con la religión, aunque no necesariamente dependen de ella. Su presencia en la actualidad responde a motivos más allá de lo religioso, como la tradición o el sentido de pertenencia. Muchas personas participan en ellos por razones como la búsqueda de satisfacción personal, la necesidad de seguir normas sociales o evitar el rechazo del grupo. Un ejemplo clásico es el matrimonio tradicional. Aunque en su origen tiene un fuerte componente religioso, muchas parejas que no se identifican con creencias religiosas optan por realizar ceremonias tradicionales. Para estos individuos, el ritual puede representar una forma de unión de la pareja, una relación con la tradición o una fuente de realización personal. Este fenómeno es particularmente evidente en comunidades más pequeñas o cohesionadas. En estos contextos, los rituales muestran una finalidad comunitaria más allá de su significado original.

2.1.1 Funcionamiento y efecto de los rituales en las relaciones de pareja

Es importante que cada pareja construya sus propios rituales, y que no se imiten los que perciben en otras parejas, o aquellos que son impuestos socialmente sin una reflexión previa. Tampoco es conveniente reciclar rituales de relaciones anteriores, a los cuales Schindler (2004) llama *de segunda mano*. Deben utilizarse aquellos que resultan eficaces para la propia pareja, es decir, los que aportan significado. Puede ocurrir que se mantengan ciertos rituales de relaciones pasadas de forma inconsciente o por costumbre. Sin embargo, difícilmente resultarán significativos en el nuevo contexto, al ser incompatibles con las preferencias actuales de la nueva pareja. De modo que la nueva relación experimentará la ausencia de significación emocional. Además, reutilizar rituales antiguos puede restringir el espacio para rituales nuevos, reduciendo las oportunidades de crear rituales exclusivos del vínculo actual. Por ejemplo, llamar a la pareja de forma cariñosa con un apodo identificativo conforma un ritual exclusivo de la pareja. Actúa como una especie de lenguaje privado que distingue su relación frente al resto de interacciones sociales, ya que solo ellos

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

pueden llamarse así. Este tipo de ritual refuerza la identidad de la pareja como grupo, entendiéndolo como la suma de las dos individualidades.

Es factible analizar los rituales en las parejas, ya que conforman una especie de grupo, aunque limitado, un grupo de dos personas. La unión de pareja puede aproximarse incluso a la idea de equipo. Un equipo se puede entender como un grupo de personas que se reúnen y cooperan entre sí para lograr un objetivo compartido (la felicidad del vínculo). Para alcanzar dicha meta, los miembros deben mantener una cierta organización mediante una estrategia de acción definida. En este sentido, el equipo debe adoptar una actitud empresarial. El objetivo principal de una empresa con ánimo de lucro es conseguir una máxima productividad para lograr el mayor nivel de beneficios posible. El fin de la pareja debería ser la configuración de rituales y una buena organización para lograr un entorno de entendimiento favorable y, en consecuencia, un alto nivel de felicidad.

La formación de una pareja puede entenderse como la integración de dos sistemas independientes, según la teoría de sistemas de Luhmann (1999). Cada individuo aporta su propio sistema, compuesto por códigos, valores, normas y rituales. Cuando estos sistemas son compatibles, la formación de la pareja resulta más sencilla, ya que un marco común facilita la construcción de rituales conjuntos. Por el contrario, cuando los sistemas individuales son muy dispares o incompatibles, con códigos y rituales profundamente diferentes, puede ser complejo establecer dinámicas conjuntas. En este sentido, el éxito de la pareja dependerá de su capacidad para negociar un sistema compartido (Meil, 2015) y flexible (Giddens, 1995) que satisfaga las necesidades de ambos.

Según Collins (2009a) tendemos a reproducir los rituales que nos aportan placer y a evitar los que nos disgustan. Esta idea se aproxima a la reflexión que propone Layard (2005) sobre la felicidad: tendemos a perseguir lo que nos hace sentir bien y a obviar lo que nos hace sufrir. Esta relación entre rituales y felicidad adquiere una dimensión relevante en el ámbito de la pareja. Los rituales de pareja que generan bienestar contribuyen al mantenimiento de la relación, ya que ambos miembros buscan revivir esos momentos de felicidad compartida. Por

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

el contrario, los rituales que no generan felicidad, o incluso la consumen, pueden convertirse en factores de distanciamiento de la pareja

Cabe tener en cuenta que un ritual comienza a surgir efecto de forma previa a su puesta en práctica, al mismo tiempo que puede continuar incluso habiendo finalizado. En otras palabras, el ritual comienza a generar emociones mucho antes del evento en sí. La anticipación a un ritual sobre el que se tiene la expectativa de que va a generar bienestar, supone una experiencia de emociones positivas que pueden ser descritas como ilusión o una especie de felicidad anticipada. Saber que se acerca un momento especial, por ejemplo, en una relación de pareja, un viaje o la celebración del aniversario, produce emociones agradables, incluso mucho tiempo antes de que este ocurra. De hecho, muchos de estos rituales requieren cierta preparación como la organización del viaje, o comprar un regalo de aniversario, acciones que forman parte del ritual central. Estas emociones positivas anticipadas contribuyen a crear un estado de predisposición al ritual que facilita su desarrollo. De modo que el impacto positivo generado por el ritual se potenciará. En términos de Collins (2009a), generará una mayor carga de energía emocional. En este sentido, según el modelo de *ampliación y construcción de las emociones* (1998) de Fredrickson las emociones positivas como la alegría o el amor amplían el repertorio de pensamiento y acción de las personas promoviendo comportamientos más flexibles, en lugar de respuestas automáticas ante posibles amenazas como ocurre en el caso de las emociones negativas. Las emociones positivas abren un espacio para experimentar el entorno de manera creativa, lo cual enriquece la experiencia emocional. De modo que la expectativa positiva de experiencias agradables actúa como un amplificador de felicidad, es decir, la simple preparación o anticipación a un determinado evento positivo aumenta el bienestar.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Asimismo, tras la finalización del ritual también se seguirán desprendiendo emociones positivas, por ejemplo, mediante la repetición del mismo mentalmente a través de los recuerdos. De manera que su efecto puede perdurar en el largo

plazo y contribuir al fortalecimiento del vínculo mediante los recuerdos compartidos. Gottman (2001) en sus investigaciones sobre las relaciones de pareja, reafirma la idea que los recuerdos positivos de momentos compartidos por la pareja pueden actuar como un salvavidas en momentos de crisis de la relación, generando un efecto amortiguador de las dificultades. No obstante, argumenta que el contexto presente de la pareja puede distorsionar los recuerdos modificando la perspectiva de los hechos ocurridos. Por ejemplo, resaltando los elementos negativos de rituales pasados y escondiendo los positivos. Por ello, a pesar de la importancia de los recuerdos como facilitadores del resurgimiento de emociones positivas, es fundamental continuar practicando rituales significativos que generen nuevos recuerdos, así como potenciar la parte positiva de los pasados para conservar la solidez del vínculo.

En este sentido Fredrickson (1998), a través de este proceso de expansión emocional, va más allá en cuanto a la perdurabilidad de las emociones positivas. Sugiere que estas emociones tienen un impacto acumulativo que puede verse reflejado en lo físico y social. Por ejemplo, en cuanto a lo físico, la alegría o emociones similares pueden inspirar actividades como el juego y la actividad física, que con el tiempo suponen efectos como el fortalecimiento del cuerpo y la mejora de las habilidades motoras. En lo social, el principal recurso duradero podría ser la construcción de vínculos sólidos. Las emociones positivas desprendidas en los rituales sociales fortalecen las relaciones interpersonales, favoreciendo, por tanto, la construcción de una red social a la que poder solicitar algún tipo de apoyo en momentos difíciles. En definitiva, estos recursos, desarrollados mediante la activación por parte de las emociones positivas se convierten en herramientas valiosas para la adaptación a desafíos futuros, aumentando el bienestar a largo plazo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

2.1.2 Desaparición o trasformación de los rituales

Algunos autores establecen que los rituales están desapareciendo (Byung-Chul, 2020), otros en cambio perciben rituales en todas las esferas de la vida (Schindler, 2004). Sin embargo, es conveniente analizar los rituales desde una perspectiva más intermedia. Es cierto que algunos rituales han desaparecido, otros simplemente han reducido su importancia. Otros en cambio, han sufrido una trasformación. No obstante, algunas trasformaciones son tan profundas que puede parecer que ha desaparecido el ritual inicial como tal. También hay que tener cuidado con la visión ambiciosa, porque si tratamos de ver rituales por todas partes podemos caer en el error de confundir los rituales con ciertas rutinas o comportamientos repetitivos carentes de significado.

Los rituales no tienen por qué durar eternamente, de hecho, es conveniente que desaparezcan o se modifiquen cuando dejan de cumplir su función (Schindler, 2004). La práctica de rituales significativos refuerza la identidad del grupo al generar un sentido de pertenencia compartido, pero cuando estos dejan de ser efectivos, la identidad grupal puede debilitarse. En el caso de la vida en pareja, la realización de un determinado ritual que durante un tiempo era significativo, puede dejar de resultar efectivo. La sociedad y las circunstancias cambian constantemente, lo que obliga a que los rituales sociales se ajusten. Lo mismo sucede con las relaciones de pareja. Estas están en constante evolución, por lo que es fundamental que sus rituales también se reconfiguren para alinearse con sus intereses a lo largo del tiempo. Por ejemplo, una pareja que tiene el ritual de practicar una determina actividad deportiva juntos. Mientras que ambos tengan objetivos vitales similares como mantener un estilo de vida saludable y cuidar de su salud física, así como intereses compartidos en cuanto a dicha actividad, además de tener el incentivo de compartir de ese modo tiempo con la pareja, el ritual funcionará correctamente. Sin embargo, si alguno de los miembros de la pareja experimenta algún cambio respecto a sus expectativas de vida o afinidades, y continúa realizando dicho ritual únicamente por costumbre, pero sin reportarle una utilidad significativa, el ritual irá perdiendo efectividad, ya que

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

carecerá de una verdadera motivación para su realización. Lo ideal sería sustituir la actividad por otra que siga siendo atractiva y apetecible para ambos.

Otro ejemplo de un ritual de pareja que podría necesitar modificarse con el tiempo es el de mandarse mensajes de buenos días y buenas noches. Al comienzo de la relación esta puede ser una forma dulce y significativa de mantenerse conectados y de expresarse afecto. No obstante, con el tiempo, este acto puede volverse una rutina automática que pierde su significado emocional, especialmente si la vida diaria se vuelve más ocupada o si la pareja vive junta o tiene otras formas de comunicarse a diario.

Además, también se puede producir la pérdida de un ritual de pareja a pesar de ser significativo y necesario para el vínculo. Esto puede ocurrir por desatención o por una sustitución del tiempo destinado a los rituales en el empleo de otras responsabilidades. Esto cada vez es más frecuente debido al estrés de la vida cotidiana y la dificultad de conciliar la vida laboral y familiar. Un ejemplo de ritual *pausado o perdido* podría ser el hecho de desayunar con la pareja cada mañana. Puede que se estableciera al inicio de la convivencia pero que con el tiempo, se volviera más complejo llevarlo a cabo ante el aumento de las responsabilidades o la tenencia de hijos, la incompatibilidad de horarios o la reorientación de las prioridades, a pesar de ser significativo para la relación. En ese caso, sería necesario volver a integrarlo en la nueva rutina de la pareja, ajustándolo si fuese necesario, para que se adapte a las nuevas circunstancias.

También puede ocurrir que la pareja establezca la práctica de un determinado ritual sin haber sido previamente consensuado por ambas partes, sino que se ha adoptado por imitación social. Este es el caso de los *rituales estereotipados* (Schindler, 2004), como, por ejemplo, la celebración del aniversario o San Valentín. En ocasiones, este tipo de rituales se ejecutan por la normativa social, que en cierto modo establece pautas sobre cómo hay que expresar o celebrar el amor de la pareja. La sociedad actual establece que el día de inicio de la relación es un día importante y debe ser conmemorado. Aunque existen diferentes ideas sobre el día que debe ser señalado como tal. Para algunos el aniversario

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

corresponde a su primer encuentro, para otros el día de su primer beso, para los casados el día de su boda, etc. No obstante, la mayoría de las parejas eligen una fecha especial representativa de su unión. Aunque la celebración del aniversario es un ritual que puede resultar muy significativo para algunas parejas, para otras puede carecer de sentido, y convertirse en un ritual vacío. Una forma de mantener el sentido en este tipo de rituales es modificar el contenido del mismo. A pesar de ser previsto como una conmemoración social que especifique ciertas pautas de comportamiento (Schindler, 2004), la pareja puede remodelar sus propias normas sobre el ritual para que aporte una verdadera satisfacción.

En cuanto al ritual amoroso socialmente estipulado de la celebración de San Valentín, establece un día específico donde se debe celebrar el amor. La sociedad actual, influenciada por el capitalismo, ha normalizado que la forma correcta de manifestar el amor a la pareja ese día sea mediante la entrega de regalos. Y aunque pueden quedar libres a la elección personal, son particularmente recomendados los bombones, flores y ositos de peluches, objetos que se han convertido en símbolos materiales del romanticismo. También está ampliamente aceptado salir a comer o cenar fuera como parte de la conmemoración amorosa.

En la sociedad digital cada vez es más difícil alejarse de los comportamientos sociales ritualizados sin sentir cierto grado de marginación, ya que, mediante la inmersión de las nuevas tecnologías y las redes sociales en las dinámicas vitales, las rutinas diarias se vuelven más públicas. Por lo tanto, el mayor control social digital a la vez que la búsqueda de aceptación social, genera cierta presión por mostrar que se están cumpliendo los *rituales sociales colectivos*. Esto puede llevar a la práctica de ciertos rituales para cumplir una tradición o recibir la validación social, pero no necesariamente realizarlo porque tenga un significado personal. Es cierto que el hecho de realizar el ritual con otros fines distintos a la expresión de amor a la pareja, por ejemplo, hacer pública una fotografía de los regalos recibidos por San Valentín puede generar una gratificación personal, pero no tiene por qué resultar efectivo para la pareja. Para que verdaderamente

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

funcione un ritual de pareja debe cumplir al menos dos criterios. Por un lado, el ritual debe tener un significado compartido para ambos, y, por otro lado, que la finalidad de realizar el ritual vaya dirigida a la pareja, o que tenga un papel directo en su ejecución. Siguiendo con el ejemplo, para que el ritual de San Valentín resulte efectivo y no se convierta en un ritual vacío, requiere que la realización del ritual tenga una finalidad parecida para ambos, y esta debería ser trasmitir el mensaje a la pareja de que es amada.

En la sociedad digital destaca la creciente tendencia de las parejas a compartir momentos privados de su vida que antes eran reservados exclusivamente para ellos. Rituales que solían ser actos íntimos, como celebraciones de aniversarios, gestos de cariño, o simples interacciones cotidianas, ahora se difunden ampliamente en plataformas como Facebook, Instagram o TikTok. Esta exposición pública de aspectos de la vida privada permite la participación indirecta de familiares, amigos e incluso desconocidos, quienes se convierten en partícipes del ritual a través de sus comentarios, 'likes' y reacciones.

El resultado de este fenómeno es una transformación significativa en la naturaleza de estos rituales de pareja. Lo que antes se vivía en la privacidad del hogar, ahora se experimenta bajo la mirada de una amplia audiencia. De modo que la validación externa y el feedback del público pueden influir en las expectativas y comportamientos de las parejas. De esta manera, las redes sociales no solo documentan la vida íntima, también juegan un rol activo en la reconfiguración de sus dinámicas rituales.

En este sentido, al igual que el propio contexto de las parejas, la sociedad experimenta constantes cambios, por lo que los rituales tanto de la pareja como de la sociedad en su conjunto deben ir adaptándose a las circunstancias de cada momento determinado (Byung-Chul, 2020). Según el estudio longitudinal realizado por la Universidad de Harvard, las parejas más felices son aquellas que basan su relación en el respeto, pero que además han sabido adaptarse a los cambios que se han ido produciendo en la pareja, y que incluso los han celebrado (Waldinger y Schulz, 2023). Esta idea hace referencia precisamente a

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

la necesidad de ir reconfigurando los rituales en la pareja a medida que se van produciendo cambios en la misma. Cada persona a lo largo de su vida va experimentando ciertos cambios en sus necesidades, sus valores, sus intereses o gustos, etc. Y estos cambios deben ir acompañados de una trasformación conjunta de la pareja, poniendo de manifiesto los nuevos códigos individuales y acordando otros conjuntos que sean afines para ambas partes.

La vida de toda persona se configura a partir de rituales sociales, muchos de los cuales marcan las principales etapas del ciclo de vida. El ser humano es un ser ritual. Puede que se produzcan cambios en dichos rituales, que se alteren las creencias, las normas, las estructuras de parentesco y formas de familia, el modo de comunicarse, etc. pero seguirán siendo necesarios. Toda acción social de interrelación requiere cierta ritualización (2009a). Asimismo, la existencia de rituales en una sociedad es imprescindible por las diversas funciones sociales que cumplen (Merton, 1964). Desde la trasmisión de valores y normas sociales (Bourdieu, 1997) a la regulación del orden social (Lévi-Strauss, 1998). Los rituales actúan como trasportes de creencias que se van arraigando en los individuos mediante su reproducción, a la vez que aportan significados simbólicos compartidos a los comportamientos humanos (Geertz, 1973). Asimismo, estructuran pautas de comportamiento y marcan acontecimientos de transición de la vida como el nacimiento, la adultez, el matrimonio o la muerte, entre otros, lo cual contribuye a la previsibilidad y estabilidad de la sociedad.

2.3 Tipología de rituales en la pareja

Los rituales están presentes en cada una de las etapas y esferas que conforman una relación de pareja, desde el emparejamiento, la formalización de la relación, las dinámicas que tienen lugar en el ámbito doméstico y en la intimidad, la forma en la que se comunican y toman decisiones, en las situaciones de conflicto, y en la fase de disolución de la relación.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En cuanto a la forma en que las personas se emparejan, en las últimas décadas se han producido importantes trasformaciones. Este cambio ha sido influenciado

entre otros factores, por la mayor presencia de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en las distintas esferas de la vida cotidiana. Las nuevas tecnologías suponen un elemento de cambio importante en todas las esferas de la vida en pareja. En la etapa del emparejamiento permiten la configuración de nuevos escenarios, donde la distancia deja de ser un impedimento, o donde el espacio y el contacto físico dejan de ser imprescindibles (Kaufman, 2013).

La idea de productividad en la que vivimos sumergidos en las sociedades capitalistas actuales se termina aplicando sobre las relaciones de pareja (Byung-Chul, 2020). Es común experimentar una sensación irremediable cuando estamos desempeñando una tarea: desear hacerlo de la forma más rápida posible y con el menor empleo de recursos posibles, para proseguir con la tarea siguiente; siempre va a haber una actividad que se pudiese estar haciendo en su lugar. Inconscientemente se aplica este principio en la esfera sentimental, puesto que estando en una relación de pareja continua el planteamiento de si existe otra persona que tenga otras cualidades que aporten mayor satisfacción. No obstante, no se piensa en una persona que tenga otras cualidades pero que no tenga las que tiene la pareja actual, sino que además de las que ya tiene esa persona, tenga otras características añadidas que la hagan aún mejor. Se idealiza por tanto una imagen de la pareja perfecta, que no es más que el resultado de una mentalidad programada para la búsqueda de la productividad y eficiencia, fruto del contexto sociocultural.

Esta percepción de la pareja ideal tiene ciertos riesgos, genera una sensación de insatisfacción al estar constantemente pensando que se puede conseguir algo mejor. Del mismo modo que pretender realizar una tarea rápidamente para posteriormente terminar con otra no genera necesariamente más gratificación, ya que estas son ilimitadas. A ello contribuyen las redes sociales mostrando la infinidad de posibilidades y la facilidad de conocer a otras personas (Kaufman, 2013). Por eso es conveniente fijar objetivos coherentes, para orientar nuestra satisfacción en torno a su cumplimiento. Así pues, en la búsqueda de la pareja

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

se deben establecer determinados requisitos que ha de tener una persona considerados imprescindibles y convenientes para ser tu pareja, en función de nuestras prioridades y necesidades. De esta manera será más fácil poder identificar desde el inicio si es una potencial pareja. La creencia de que existe una pareja mejor (una perfecta), reforzada por la aparente asequibilidad de encontrarla que promueven los medios digitales, transforma y complejiza el proceso de emparejamiento en la sociedad moderna. Dicha perspectiva no es más que una concepción moderna del ideal romántico del amor, que deja el emparejamiento en manos de factores místicos en lugar de en fundamentos racionales.

Los rituales de transición de una relación de pareja pueden considerarse aquellos que marcan el paso de una etapa a otra, implicando por lo general ciertos cambios en la dinámica de la pareja. Normalmente se asocian con un aumento en el grado de formalización del vínculo. Entre los principales rituales de transición podrían destacarse el propio inicio de la relación y reconocimiento del vínculo como pareja. Normalmente esta fase suele ir acompañada de la presentación de amigos y familiares a la pareja, aunque puede considerare un ritual de transición en sí mismo. La consideración del vínculo como pareja ante un público suele implicar un mayor grado de formalización, así como importantes cambios en la relación ante la conformación de una red personal más amplia que antes era solo una díada.

Otros rituales de transición característicos son la boda, la cohabitación, la tenencia de hijos, o el abandono del hogar por parte de los hijos. Todos ellos suponen la desaparición de ciertos hábitos y la adopción de otros nuevos. Puede haber otros tipos de transiciones como la ruptura, pero en este caso los cambios se producen a nivel personal y no como una nueva fase de la vida en pareja (Schindler, 2004), de modo que no involucran a la pareja como unidad. Es fundamental ejecutar estos rituales correctamente y alcanzar una adecuada adaptación a las nuevas rutinas, ya que de lo contrario podrían producirse desajustes. Los rituales de transición en las parejas modernas son cada vez más

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

diversos y personalizados, que incorporan nuevos elementos diferentes a los tradicionales. Esta capacidad de personalización de las transiciones permite crear rituales más específicos y acordes a las necesidades de cada pareja, pero al mismo tiempo requiere mayor negociación para lograr rituales satisfactorios para ambos. Esta búsqueda de acuerdos tradicionalmente era sustituida por la noma social.

El matrimonio es uno de los rituales de transición protagonistas y reconocidos a lo largo de la historia en cuanto al amor se refiere. En la sociedad contemporánea el ritual tradicional del matrimonio ha experimentado importantes trasformaciones a lo largo de los años mediante la sustitución de ciertos elementos o la supresión de otros, pudiendo presentar múltiples variaciones. Dichas alteraciones abarcan desde las razones para efectuarlo, hasta su significado y celebración (De Rougemon, 1956). Tradicionalmente las motivaciones del casamiento hacen referencia al acceso de ciertos derechos legales o disposición de nuevas condiciones sociales que solo se obtenían mediante el casamiento. Además, el matrimonio concebía el derecho y aceptación social del cambio de residencia para cohabitar con la pareja, el mantenimiento de relaciones sexuales o proceder a la procreación. En la actualidad las parejas ya disponen de todos estos derechos, así como de la permisividad social de dichos actos fuera del matrimonio, por lo que cabe preguntarse cuál es la motivación real que lleva a las parejas a casarse en la actualidad.

Segalen (2014) sugiere que el matrimonio es un ritual que no solo ha experimentado importantes trasformaciones en sus formas y elementos rituales, si no que ha quedado carente de sentido. Según Segalen (2014) el matrimonio moderno no puede considerarse un rito de paso, puesto que las parejas ya comienzan la vida marital mediante la cohabitación antes de casarse. De modo que el casamiento no supone un cambio de sus condiciones sociales, ni una transición hacia una nueva etapa.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El matrimonio es un claro ejemplo de ritual que se plantea como una representación teatral de la que hablaba Goffman (1997). Pensando en el matrimonio clásico tal, y como lo conocemos, es fácil identificar cada uno de los elementos y pautas que lo configuran. Hay unos actores y un público, con roles bien definidos. Por un lado, se encuentran los protagonistas, que sería la pareja y, por otro lado, otros papeles secundarios como el sacerdote, los testigos o las damas de honor. De acuerdo a cada rol corresponde una determinada vestimenta. En cuanto al público que también pueden intervenir como actores se acepta socialmente que se debe asistir con un atuendo con cierta elegancia. La elegancia en el vestido impone un respeto al acto ceremonial que representa (Goffman, 1971). La ceremonia debe celebrarse en un escenario preparado para la ocasión, con una decoración que cumpla los requisitos de una escena de boda (flores, altar, asientos, etc.). Aunque pueden existir variaciones en las representaciones de bodas, existen ciertas escenas que deben replicarse y elementos que deben estar presentes. En el caso del matrimonio en la cultura occidental algunos componentes indispensables son el acto de poner el anillo en el dedo anular de la mano derecha, el beso final tras las palabras “puede besar a la novia”, tirar arroz a los novios tras el casamiento, etc., de lo contrario no se identificaría como el ritual del matrimonio tradicional, o bien podría percibirse como incompleto.

Para entender los rituales afectivos de las parejas es necesario partir de una aproximación al concepto de amor. Existen diversas interpretaciones sobre este término. Las principales definiciones hacen referencia a las nociones de emoción o sentimiento, vínculo social, institución e ideal (Seebach, 2017). Se puede asociar a la idea de que el amor se trata de un lazo delicado entre dos personas, el cual se va fortaleciendo en función de los rituales significativos establecidos entre las partes de la pareja, y debilitando con la usencia de los mismos. Sin embargo, es imprescindible considerar que los importantes cambios en torno a la concepción del amor a lo largo de la historia pueden verse influenciados por el propio contexto cultural (De Rougemont, 1981).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Generalmente la mayoría de rituales que se llevan a cabo de forma conjunta entre los miembros de la pareja podría considerarse afectivos ya que de alguna forma reflejan la implicación de las partes en la construcción o fortalecimiento del vínculo mediante el tiempo compartido o el intercambio de elementos como palabras, risas, miradas, gritos, etc. No obstante, el estudio se centra especialmente en rituales afectivos más específicos que manifiestan expresamente o de forma directa el cariño o amor hacia la pareja como los besos, los abrazos, palabras de afecto, las caricias o el acto sexual.

Pueden darse diferentes tipos de rituales afectivos, de carácter físico, verbal o simbólico. Algunos estudios (Van Raalte, Floyd, y Mongeau, 2021) han demostrado que los abrazos tienen un impacto profundo en la calidad de las relaciones de pareja. Este contacto físico no verbal contribuye al bienestar de la relación al fortalecer los lazos afectivos. Además, es una forma de comunicación que transmite cuidado, amor y seguridad. El ritual verbal del amor por excelencia y compartido socialmente es pronunciar las palabras “te quiero” o “te amo”, aunque se puede trasmitirse el mismo significado de muchas otras formas. También forma parte del ritual la respuesta verbal “yo también” por parte de la otra persona, de manera que quien inicia el ritual se sienta correspondido. De lo contrario, puede desencadenar un conflicto. Decir dichas palabras puede tener diferentes significados para cada pareja, y ser utilizado de forma diferente según el contexto de la relación (Barker y Gabb, 2016). Dependiendo de cada pareja, estas palabras pueden tener mucha fuerza y valor, o por el contrario carecer de significado (Gabb y Fink, 2018). Hay parejas que se dicen *te quiero* con frecuencia; por ejemplo, cada vez que se despiden, otras, en cambio solo en ocasiones especiales. Lo mismo ocurre con los besos, los abrazos y las caricias. Por tanto, cada pareja debe configurar sus rituales conforme a sus preferencias y códigos compartidos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

De acuerdo con Collins (2009a) el coito es uno de los rituales del amor más importantes por varias razones. Por un lado, este acto conforma un ritual íntimo y privado que refuerza la unión entre los miembros de la pareja y genera Energía

Emocional Especial (EEE). Esta energía es más intensa cuando existen sentimientos o complicidad entre las partes involucradas que facilitan la sincronización en la práctica del ritual. Y cuando mejor es la sincronización de los participantes, mayor es la EEE producida, fortaleciendo a su vez el vínculo emocional de la pareja. Por otro lado, la práctica sexual, también fortalece el lazo amoroso a través de una vía externa o indirecta mediante el reconocimiento ante la esfera pública de la exclusividad sexual de la pareja. El cumplimiento de tal norma actúa como una manifestación pública del compromiso hacia el vínculo. En cambio, la desobediencia de la misma puede suponer la disolución de la relación. De hecho, la infidelidad como principal motivo de ruptura adquiere mayor relevancia en la actualidad. El 10% de los españoles afirma que la causa primaria por al que terminó su última relación fue a la infidelidad (ESGE, 2017). De algún modo, la mayor o menor presencia de fidelidad funciona como un indicador que permite al entorno evaluar la solidez de la relación.

Aunque generalmente cuando se piensa en una pareja de enamorados, el sexo se asocia a una manifestación física de su amor (de ahí la expresión de “hacer el amor”), en ocasiones los rituales sexuales se podrían clasificar en una categoría diferente de los afectivos. Esto se debe a que, si bien pueden ser una muestra de afecto o consecuencia del mismo, no necesariamente debe implicar sentimientos de afecto. En la sociedad actual se atribuye una nueva concepción a la sexualidad, el sexo se considera emancipado de los sentimientos, pues no necesariamente han de darse al mismo tiempo (Illouz, 2020). Sin embargo, en una pareja implicada en el amor, el sexo continúa siendo una manifestación significativa de este.

Cabe destacar, además, el carácter que atribuye Giddens (1992) a la sexualidad denominándola *sexualidad plástica*, que hace referencia a que no necesariamente su finalidad debe estar asociada con la reproducción, si no que más bien está orientada al placer individual. Los cambios en el significado o propósito de la actividad sexual producen alteraciones en los rituales relativos al acto sexual.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En la sociedad actual las emociones y la expresión de afecto desempeñan un papel clave en las parejas. La principal finalidad del emparejamiento en la actualidad es el logro de un mayor nivel de bienestar del que se disponía de forma individual. Por lo que se exige que la pareja permita experimentar ciertas emociones y estímulos. Mientras que tradicionalmente las uniones de pareja se sustentaban en mayor medida en elementos racionales más allá de los sentimientos o el amor, como el factor económico. En la actualidad el amor actúa como el factor principal que mantiene el vínculo y justifica la continuidad de la relación.

Si bien los rituales afectivos funcionan de forma parecida a otros tipos de rituales, pueden presentar una mayor complejidad, incluso estando formados por una colectividad menor (dos personas). Esto se debe a que además de poder presentar una gran diversidad de prácticas según cada pareja o contexto, puede ser difícil determinar el inicio y final del ritual en sí. Cualquiera podría identificar el ritual particular del beso (acto referido al contacto de unos labios con otros) pero es difícil determinar exactamente el inicio y final del mismo, ya que este comienza antes de que se efectúe el contacto físico, por ejemplo, desde la mirada o movimiento previo de los labios. Lo mismo ocurre con el ritual sexual, este va más allá del coito en sí, ya que puede considerarse su inicio desde las caricias iniciales, así como el final del mismo con más caricias.

La práctica de los rituales afectivos requiere cierta repetición para mantener un cierto nivel de intensidad de las emociones, al igual que otros rituales como los rituales religiosos. Como sugiere Collins (2009a) “incluso rituales tan potentes como estos solo son capaces de sostener relaciones colectivas muy fuertes durante una semana”. Con esta idea hace referencia a las visitas semanales a misa que los adeptos de algunas religiones como la católica realizan para mantener su fe y cohesión comunitaria.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Especialmente en momentos de caos es conveniente la existencia de rituales bien definidos, ya que aportan estabilidad, orden y coherencia (Bbyung-Chul, 2020). De modo que los rituales relativos a la gestión del conflicto adquieren gran

relevancia ya que actúan como un conjunto de reglas que pueden regular ese caos. Puesto que el desarrollo del ritual se rige por determinadas pautas de conducta aceptadas previamente, en situaciones en las que predominan la emocionalidad e irracionalidad, seguir el ritual puede reconducir a un estado de sosiego o evitar una situación de mayor irascibilidad. Estos rituales desempeñan un papel relevante para el mantenimiento de cualquier vínculo social, pero especialmente en una relación de pareja que se encuentre pasando por una etapa de crisis, establecer determinadas pautas reconciliadoras o rituales positivos puede evitar que termine en ruptura.

Relacionados con los rituales resolutivos de los conflictos, destacan los *rituales de compensación* (Schindler, 2004). Hacen referencia a un reparto equitativo del esfuerzo que cada miembro de la pareja invierte para el funcionamiento de la relación en diferentes ámbitos. Estos rituales abarcan diversas áreas de la vida compartida como el plano sentimental, la gestión de las responsabilidades domésticas o el cuidado de los hijos, o la organización del tiempo compartido e individual. Su finalidad es equilibrar las contribuciones emocionales y prácticas que cada persona aporta a la relación. Por ejemplo, en cuanto a la reparación de la armonía del vínculo tras una disputa, podría establecerse que quien ha cometido la infracción sea el que inicie la reconciliación, ofreciendo al otro palabras de disculpa para reestablecer el equilibrio. Pero no siempre el que más invierte se encuentra en una posición de ventaja, ya que el que recibe puede sentirse en deuda. Por ejemplo, aquellos casos en los que en situaciones difíciles se ha recibido algún tipo de apoyo, bien emocional o instrumental por parte de la pareja, el miembro que ha sido ayudado se siente en deuda, y decide hacerle un regalo o le dedica unas palabras de agradecimiento como forma de compensación.

Algunos ejemplos de rituales de compensación en el plano de la coordinación de las responsabilidades domésticas podría ser un reparto de las tareas en función de las habilidades y preferencias de cada uno, o una gestión del tiempo destinado a la colaboración del hogar en función del tiempo en intensidad de la

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

jornada laboral. En cuanto a la gestión del tiempo compartido, si alguna de las partes ha estado más centrada en el trabajo reduciendo el tiempo compartido, puede acordar un día de la semana en la que pasen tiempo de calidad juntos o compartan una actividad que ambos disfruten. De la misma forma, que si sienten que tienen poco espacio personal pueden establecer un día destinado a realizar planes individuales. Este sistema ritual evita tener que negociar continuamente las pautas que permitan resolver la situación de descompensación.

El establecimiento de pequeños rituales cotidianos que orienten la rutina de la pareja hacia un equilibrio de sus roles puede reducir las tensiones generadas por la defensa de sus libertades y necesidades individuales. Cuando se establecen de manera clara las responsabilidades de cada uno dentro de la relación, y se logra un balance, se evita caer en las discusiones cotidianas. Los rituales de compensación pueden ser de menor escala, centrados en la rutina diaria y enfocados en equilibrar el trabajo cotidiano o de mayor envergadura, destinados a reparar heridas profundas o desequilibrios importantes que se han acumulado a lo largo del tiempo.

Del mismo modo que se han introducido nuevos rituales de emparejamiento, también se han experimentado importantes trasformaciones en cuanto a la forma en que las parejas ponen fin a sus relaciones. Un rasgo característico de las relaciones modernas, en una sociedad individualista, es la validez de poder terminar una relación cuando uno de los miembros lo crea conveniente, no es necesario el acuerdo entre las dos partes. Dicha decisión se tomará cuando se crea que no se están cumpliendo sus necesidades satisfactoriamente (Illouz, 2012).

Ambas partes son conscientes de la posibilidad de disolución de la pareja en cualquier punto de la relación, pues de algún modo se ha aceptado mediante un contrato implícito de que si esta no cumple con las expectativas de al menos una de las partes, el vínculo se puede romper (Illouz, 2020). Esta capacidad proporciona libertad a los individuos que pueden abandonar fácilmente la relación si esta no es gratificante, sin conllevar importantes obstáculos ni

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

desaprobación social, pero al mismo tiempo genera inseguridad e incertidumbre en cuanto al futuro (Giddens, 1995). Este es uno de los aspectos que convierten la manifestación del afecto en un elemento imprescindible en las relaciones sentimentales modernas. La incertidumbre genera la necesidad constante de percibir la presencia de un amor reciproco entre las partes.

Aunque la mayoría de los rituales desempeñan funciones comunes, que se pueden englobar en la finalidad principal de reforzamiento del vínculo, a excepción de los rituales vacíos, algunos cumplen mejor unas funciones que otros. Por ejemplo, los rituales afectivos contribuyen mejor a la generación de conexión emocional de la relación. En cambio, otros como los relacionados con la planificación del hogar, aunque permiten mantener la armonía y estabilidad de la pareja, son más débiles en cuanto a la generación de EE, al menos de forma directa. Otros como los relativos a la gestión de conflictos se orientan más a la recuperación de estado inicial de calma más que a generar EE.

2.4 La digitalización de la intimidad

En la sociedad actual el desarrollo de las nuevas tecnologías y la aparición de Internet ha jugado un papel importante en la trasformación de los rituales sociales en general. Suponen una revolución en todas las esferas de la vida cotidiana, impactando notablemente en cómo las personas interactúan, se comunican y configuran sus relaciones personales (Ayuso, 2015, Taipale, 2019). Una de las esferas alteradas por esta revolución tecnológica ha sido la de los rituales amorosos o de pareja. Se produce una reconfiguración del tiempo y el espacio, que modifica los rituales relativos a la esfera de la intimidad comprendidos en cada una de las distintas etapas de una relación afectiva. Las nuevas tecnologías son protagonistas en el emparejamiento y la formación de la relación, en las diversas dinámicas diarias de las parejas: afectivas, de convivencia o comunicación, en la gestión de los conflictos, y en la disolución del vínculo. Los rituales digitales, en algunos casos se complementan con los tradicionales, y en otros los sustituyen por nuevos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Las nuevas tecnologías han facilitado la creación de nuevas formas de expresar el afecto. Antes de la era digital, las interacciones románticas generalmente tenían lugar en contextos físicos mediante conversaciones cara a cara o mediante escritos, como las cartas escritas a mano. Las parejas en la actualidad pueden comunicarse de forma instantánea mediante mensajes de texto o audiovisuales, audios o videollamadas, sin ser la distancia física un obstáculo. Las expresiones y gestos románticos tradicionales también se han adaptado al medio digital, desde el uso de emoticonos, gifs, stickers, etc. que sustituyen las expresiones escritas o verbales. Estas facilitan una opción de respuesta más rápida, o complementan las anteriores aportando una mayor emocionalidad al mensaje. Estas nuevas posibilidades de interacción posibilitan otras modalidades de pareja, como las relaciones a distancia. Por lo que las nuevas tecnologías remodelan incluso el concepto de amor (amor a distancia o amor digital) (Beck y Beck-Gernsheim, 2012).

Hoy en día las nuevas tecnologías desempeñan un papel importante en la conformación de las relaciones de pareja, ya que en mayor o menor medida intervienen en dicho proceso. Su influencia abarca desde la posibilidad de acceso a una entorno o estructura de interacciones sociales prácticamente infinito, hasta la oportunidad de interactuar en cualquier momento y lugar sin importar los parámetros espaciales y temporales. Cuando hablamos del uso de las TIC para el emparejamiento no solo nos referimos a la búsqueda de la pareja como tal mediante plataformas y aplicaciones digitales para dicho fin, sino de la importancia que tienen para la construcción del vínculo principalmente mediante la posibilidad de mantener el contacto.

Algunos emparejamientos pueden construirse a partir de un primer encuentro presencial, donde el vínculo comienza a reforzarse verdaderamente por el mantenimiento del contacto digital, derivado del contacto inicial. Por ejemplo, en la actualidad, aunque dos personas se conozcan presencialmente, resulta imprescindible para mantener el contacto entregarse el número de teléfono o el usuario de alguna red social. Este acto conforma el primer paso de un ritual de

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

emparejamiento presencial que posteriormente continuará llevándose a cabo de forma digital. De hecho, el propio acto de la petición del contacto representa un ritual de cortejo en sí mismo. Mediante dicha acción se hace saber a la otra persona la existencia de un interés en conocerla. La forma en la que se desarrolle el ritual puede incluso aumentar o disminuir las probabilidades de éxito en la consecución del contacto. Debe pedirse de una forma original para aumentar las posibilidades de conseguirlo.

Las nuevas tecnologías además de que permiten mantener una conexión constante e instantánea, cumplen otras funciones para el funcionamiento del vínculo amoroso. Hacen posible la creación de experiencias compartidas como por ejemplo comidas virtuales, ver películas o jugar a video juegos juntos en línea, creando momentos colaborativos, etc. También, ofrecen diferentes opciones de expresar el afecto y el reconocimiento público del amor a la pareja, por ejemplo, mediante la publicación de dedicatorias en las redes sociales.

Las nuevas tecnologías favorecen la organización de la vida familiar (Taipale, 2019). Por un lado, facilitan la coordinación mediante la comunicación constante, incluso fuera del hogar, así como a través de aplicaciones específicas diseñadas para la gestión doméstica. Por ejemplo, calendarios sincronizados que permiten planificar actividades, organizar proyectos compartidos y coordinar eventos especiales de manera eficiente. Por otro lado, las tecnologías también mejoran la eficiencia en la realización de las responsabilidades domésticas mediante dispositivos electrónicos y aparatos inteligentes que automatizan ciertas tareas del hogar, reduciendo el tiempo y el esfuerzo invertido en ellas. Además, ofrecen la posibilidad de realizar actividades de forma remota, como el teletrabajo o las compras online, lo que optimiza también la gestión del tiempo. Estos avances tecnológicos transforman la dinámica del trabajo doméstico e introducen cambios en la especialización de los roles familiares (Mesch, 2006).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Las herramientas digitales añaden otra función clave a las dinámicas relacionales y de pareja que suponen una revolución en la esfera de los rituales. Estas permiten además de capturar momentos mediante fotografías y videos, la

posibilidad de almacenarlos, organizarlos y editarlos, documentando los momentos compartidos y creando un registro digital de su relación. Esta función se convierte en uno de los aspectos más novedosos introducidos por las nuevas tecnologías al mundo de los rituales, la posibilidad de revivir ritos pasados de forma simbólica (Segalen, 2014). A través de instrumentos como las fotografías y los videos es posible revivir simbólicamente el ritual de forma ilimitada, basta con mirarlos para poder restaurar con mayor precisión los recuerdos sobre ese momento pasado. Es cierto que de algún modo, los recuerdos también tienen esta función de volver a experimentar vivencias pasadas, pero de una forma más incompleta. Al mismo tiempo es posible compartir ese momento pasado con seres queridos que no pudieron asistir de forma real al evento, e incluirlos en el ritual, aunque sea en un tiempo pasado. No obstante, compartir el ritual en tiempo real también es posible mediante videollamadas o similares.

La posibilidad de compartir los rituales mediante las nuevas tecnologías ya sea mediante imágenes, videollamadas, publicaciones a través de las redes sociales, etc. presenta cierta controversia en cuanto a los efectos. Por un lado, facilitan la inclusión en los rituales a otros seres queridos, que no han podido estar presentes de forma física o en tiempo real y, de este modo, hacerlos partícipes de ellos. Pero, por otro lado, también pueden favorecer la intromisión de terceras personas en la celebración de rituales de la pareja para los que no han sido invitados expresamente, pudiendo esto generar diferentes efectos, entre los que destacan la pérdida de intimidad, o la desviación de la finalidad del ritual hacia la búsqueda de la aprobación social más que la felicidad personal, lo que a su vez influirá sobre la dinámica de los rituales y de la propia pareja.

En cuanto a la influencia de las nuevas tecnologías para la gestión del conflicto de pareja puede destacarse tanto ventajas como inconvenientes. Por un lado, facilitan la comunicación constante y en tiempo real, de manera que pueden favorecer una resolución del conflicto más rápida evitando que este se agrave con el tiempo. Asimismo, ofrece alternativas para la reconciliación que no han de implicar el diálogo, por ejemplo, mediante el envío de símbolos que representen

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

el amor (emoticonos, imágenes) o el reconocimiento público de su amor mediante la publicación de imágenes o textos románticos. También pueden ofrecer información o recursos para la gestión del conflicto, como terapia en línea o plataformas digitales que permitan compartir el problema y recibir ayuda.

Por otro lado, la falta de comunicación directa puede generar malentendidos agravando el problema. Estos pueden derivarse de mensajes incompletos o de una interpretación incorrecta, ya que no se dispone de elementos importantes de la comunicación presencial como la entonación, la gesticulación o la emoción asociada. Pueden aumentar los celos o poner en riesgo la confianza en la pareja ante la mayor posibilidad de interactuar con terceras personas. Algunos estudios muestran la influencia o mayor facilidad del uso de las TIC sobre la infidelidad (Kaufman, 2013), del mismo modo que de esas se derivan nuevos tipos de infidelidad (emocional o virtual). También pueden utilizarse las TIC como una vía de escape para afrontar el dialogo directo. Además, las redes sociales permiten rápidamente hacer público el conflicto, de manera que facilita la participación de terceros en la gestión del conflicto de la pareja, pudiendo repercutir negativamente sobre su resolución.

Como se ha expresado en los párrafos anteriores las nuevas tecnologías, por un lado, pueden trasformar los rituales presenciales, conformado otros en los que se combinen tanto elementos digitales como tradicionales. Y, por otro lado, los rituales presenciales también pueden ser sustituidos por otros exclusivamente digitales. Uno de los propósitos del estudio es analizar la influencia de los nuevos elementos digitales presentes en los rituales de las parejas sobre la felicidad de las mismas.

2.4.1 Rituales no presenciales o digitales

Las nuevas tecnologías distorsionan el tiempo y el espacio llevando los rituales a otra dimensión en la que los elementos que conforman el ritual adquieren nuevas modalidades. Estos rituales se pueden ubicar bajo la categoría denominada *rituales no presenciales o digitales*. La interacción social puede

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

efectuarse sin que los individuos implicados se encuentren en el mismo lugar o espacio temporal. La materialidad de los elementos simbólicos propios del ritual es irrelevante. Cabe diferenciarlos de aquellos rituales en los que intervienen o influyen de alguna manera las nuevas tecnologías pero que, sin embargo, se llevan a cabo de forma presencial produciéndose la convergencia de los cuerpos humanos en un mismo lugar. Los rituales digitales sustituyen la interacción cara a cara por otras formas de comunicación que no requieren la presencia física, permitiendo que las conexiones se lleven a cabo de manera remota a través de plataformas tecnológicas.

Los besos y “te quieros” pueden ser sustituidos por mensajes de textos, pero tampoco son indispensables las palabras ya que también puede ser reemplazados por múltiples elementos como emoticonos, stickers o gifs de corazones y besos. En cuanto a las reuniones familiares en lugar de encuentros presenciales pueden realizarse videollamadas grupales mediante plataformas digitales. En la sociedad digital, ni si quiera es requerida la presencialidad para mantener relaciones sexuales, estas pueden tener lugar mediante encuentros virtuales, a través de videollamadas o mediante dispositivos de realidad virtual, incluso mediante el uso de juguetes sexuales conectados remotamente.

Sin embargo, la práctica de rituales digitales en las relaciones de pareja plantea un desafío particular, ya que el vínculo amoroso es uno de los que más depende de la intimidad física y la sincronización emocional profunda. A diferencia de otros tipos de relaciones, en las que la interacción puede ser en gran medida formal o más superficial, una relación de pareja se nutre de una conexión emocional que se fortalece mediante la proximidad física (Debrot, Schoebi, Perrez, y Horn, 2013) y una comunicación constante a través de gestos, miradas y el propio lenguaje corporal. Esta sintonización, que permite a ambas personas estar en armonía a nivel emocional y físico, se ve limitada en el contexto digital, donde las interacciones, aunque significativas, no logran replicar la misma intensidad que se experimenta en el contacto cara a cara (Collins, 2009a). En este sentido, los rituales digitales tienden a generar menor cantidad de energía

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

emocional y de menor intensidad, lo cual repercute directamente en la calidad de una relación de pareja que se sostenga principalmente en este tipo de interacción.

La energía emocional que se crea en un contexto físico, a través de caricias, abrazos, miradas compartidas y otros gestos de intimidad, refuerza la conexión entre las personas. En cambio, en un entorno digital, las parejas pierden la riqueza de estos detalles sensoriales, esenciales para mantener la sensación de cercanía emocional. La ausencia de contacto directo y de una sintonización emocional plena pueden llevar a que la pareja perciba la relación como menos satisfactoria, dado que la conexión emocional que se genera en un espacio digital suele ser más débil. Por tanto, aunque los rituales digitales pueden ser útiles para mantener cierta conexión a distancia, si una relación depende principalmente de ellas, puede conducir a una conexión más frágil a largo plazo (Holmes, 2004).

No obstante, hay que tener en cuenta que, aunque una pareja viva su relación a distancia, no implica que necesariamente será menos feliz que una pareja que convive diariamente. La satisfacción y felicidad en una relación dependen además del contexto, entre otros factores, de la calidad y cantidad de los rituales compartidos. Por ejemplo, una pareja que convive diariamente podría caer en la rutina y no darle importancia a establecer rituales significativos que fortalezcan la conexión emocional. Si bien comparten el mismo espacio, la falta de momentos diseñados para compartir emociones sincronizadas, como actividades en las que ambos se sientan involucrados y conectados a nivel emocional, puede hacer que la convivencia se sienta superficial. La cercanía física por sí sola no garantiza una conexión emocional profunda, ya que lo que realmente fortalece una relación son los momentos de calidad que refuerzan la intimidad. Por otro lado, una pareja a distancia, aunque no mantenga contacto físico de forma constante, puede compensar esta falta de proximidad física con rituales digitales y presenciales bien definidos. Estos rituales, cuando son significativos, pueden crear una sensación de cercanía emocional sólida.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Mediante llamadas en horarios específicos, mensajes detallados, o encuentros planificados, las parejas a distancia pueden construir una rutina emocional satisfactoria. En este caso, la conexión emocional se fortalece porque ambos invierten tiempo y energía en cultivar momentos de conexión profunda, lo que puede traducirse en una felicidad a largo plazo, incluso mayor que la de una pareja que convive diariamente, pero carece de rituales compartidos.

2.5 Rituales individuales

En la sociedad contemporánea, cada vez más individualista y que brinda un gran valor el espacio personal, surge el interrogante sobre el papel que desempeñan los rituales individuales en la felicidad de las personas. Se plantea la cuestión de si hay espacio para el individuo dentro de la perspectiva de las Cadenas de Rituales de Interacción, como sugiere Collins (2009a). A primera vista, puede parecer que la Teoría de los Rituales de Interacción no brinda un espacio claro para el análisis del comportamiento individualista o de personas que prefieren la soledad, ya que esta teoría destaca el papel del grupo como elemento protagonista. Sin embargo, en realidad, la teoría ofrece una explicación para el comportamiento individualista o para aquellos que eligen llevar a cabo rituales de manera solitaria.

Bajo el planteamiento de la tradición durkhemiana, Collins (2009a) plantea que “cuando un cuerpo humano particular deja atrás un encuentro social se lleva consigo trazas de emociones y de símbolos; y de la interacción de ambos proviene cuanto haga en su tiempo solitario. Además de la perspectiva del interaccionismo simbólico se expone que la construcción del yo se desarrolla a partir de la interacción social. Para toda interacción social se precisa de un momento a solas para procesar ciertas acciones sociales, de manera similar a cómo un actor se prepara antes de salir al escenario, según lo explica Goffman (1997). El actor previamente a la salida en escena necesita interiorizar su papel y repasar su guión. Así mismo, al finalizar la actuación se refugia de nuevo en

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

su entorno privado para asimilar las emociones desencadenadas del feeback proporcionado por el público.

En la sociedad contemporánea la individualidad ha adquirido un valor central, hasta el punto de rendirle una especie de culto como si de una deidad se tratara (Collins, 2009b). Se prioriza la autonomía y la toma de decisiones propia, y la expresión de una identidad auténtica se destaca como una virtud. En el camino de esta búsqueda de identidad única, los individuos persiguen la EE, y en consecuencia eligen las oportunidades interaccionales que más la proporcionan. Desde esta perspectiva tanto para la participación en sus redes sociales, como la formación de un vínculo amoroso, se tomará en base a un análisis comparativo que le permita determinar si dicha interacción le aportará más EE de la que puede obtener por sus propios medios de forma solitaria.

Collins (2009b) desarrolla una tipología de perfiles individualistas o introvertidos en función de la razón principal por la que sus interacciones sociales son reducidas. Define a estos individuos como personas poco sociables o no gregarias, que prefieren estar solas y suelen huir de multitudes sociales. Diferencia entre: los *excluidos*, marginados de lo social en contra de su voluntad y esperan pacientes la admisión del grupo para poder obtener EE, los *introvertidos situacionales* que se sienten repelidos por cientos contextos sociales, y atraídos por otros, de manera que solo algunas situaciones le proporcionan EE, los *introvertidos alienados* que de forma consciente se alejan de la colectividad porque les produce rechazo, y participar les restaría EE, los *devotos solitarios* que suelen relacionarse con la decisión autónoma de aislarse para enforcarse en una actividad particular, guardan una fuerte similitud con los *obsesos del trabajo* y los *introvertidos intelectuales* que en cierto modo obtienen EE del disfrute de sus actividades solitarias, y por último, los *introvertidos neuróticos o hiper-reflexivos*, que se caracterizan por una compleja introversión cuyos pensamientos hacia lo social son contradictorios. El perfil o nivel de introversión determina las interacciones sociales, y por tanto, está fuertemente relacionado con el tipo y composición de la red social del individuo. Por ejemplo,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

los introvertidos situacionales se caracterizan por tener una red social “con personalidad múltiple”, ya que suelen tener interacciones con entornos sociales muy diferentes.

También es conveniente mencionar aquellos perfiles totalmente opuestos a la introversión, es decir, las personas altamente gregarias o extrovertidas. Estas personas prefieren estar rodeadas de otras personas y no les gusta pasar tiempo a solas. Suelen ser personas con una elevada centralidad en la red. Corren el riesgo de volverse demasiado dependientes de las interacciones sociales constantes para obtener EE.

Desde la perspectiva de los rituales de pareja se pueden aplicar algunos de estos perfiles considerando a la pareja como unidad en lugar de al individuo exclusivamente, de manera que podrían denominarse *parejas introvertidas*. Estas parejas serían aquellas a las que les gusta pasar la mayor parte del tiempo juntos y realizar rituales de pareja pero mayoritariamente de forma privada. De modo que no participan, o lo hacen con dificultad, en rituales compartidos con otras personas. Las *parejas excluidas* podrían ser aquellas que son marginadas por una red social a la que desean pertenecer, o a la que pertenecían, y en cierto modo, sus reducidas o inexistentes redes provocan una mayor unión del vínculo como vía para la obtención de EE. Las *parejas introvertidas situacionales* presentan una red social compleja y diversa, ya que sus interacciones no muestran un patrón estable. Las *parejas introvertidas alienadas* serán aquellas que, por algún motivo como los conflictos con su red social o la simple falta de afinidad con una determinada colectividad, la participación social absorbe parte de su EE. Prefieren, por tanto, mantenerse en el espacio privado protegiendo la EE del vínculo. Las *parejas devotas solitarias*, así como las intelectuales o centradas en el trabajo, son aquellas que en cierto modo son absorbidas por una determina actividad compartida por ambos que los mantiene absortos en un mundo creado solo por la pareja, y, por tanto, alejados del resto.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

La introversión de la pareja se puede relacionar con el hecho de desear participar o no en los *rituales románticos colectivos* o *estereotipados* como San Valentín.

Serían aquellos que, aunque son practicados en pareja, son diseñados socialmente o establecidos bajo la norma social. La explicación de por qué para algunas parejas son tan importante su festejo, y a otros les repele, puede basarse en cierto modo, en su nivel o perfil de introversión.

En cuanto a la figura opuesta, las parejas altamente extrovertidas, tendrán una red social de gran tamaño, disponiendo de multitud de oportunidades para generar EE mediante sus interacciones. No obstante, es necesario que sean capaces de generarla también dentro del vínculo, es decir, sin la intervención de terceras personas. Ya que de lo contrario la felicidad o mantenimiento del vínculo amoroso dependerá en gran medida de la estructura y funcionamiento de la red.

El tipo o nivel de introversión de cada una de las partes que conforman la pareja va a determinar en cierto modo su compatibilidad y buen funcionamiento. Puesto que si la pareja construye rituales que no son acordes a las personalidades de los miembros, difícilmente les generará Energía Emocional (EE). Asimismo, el perfil individualista que adopte la propia pareja va a tener una influencia significativa en la construcción de los rituales tanto privados como compartidos.

Hay ciertos elementos de la experiencia vital que se pueden disfrutar en solitario, incluso en muchos casos es preferible, porque compartir las sensaciones o emociones que estos generan personalmente puede ser una tarea compleja. Sin embargo, cabe tener consciencia de que la causa de que ciertas cosas llamen nuestra atención es una cuestión social, nuestro acerbo de símbolos y experiencias sociales (Collins, 2009b).

2.6 Rituales relacionales compartidos con las redes personales

Terceras personas pueden influir o participar en los rituales de la vida diaria de la pareja. Destaca principalmente la presencia de las redes más próximas como la familia y los amigos. Por tanto, es fundamental que la pareja coordine y establezca las pautas en dichos rituales que son compartidos con terceras personas. Esta idea se relaciona con el propósito principal de Bott (1990),

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

analizar la estructura interna de las familias teniendo en cuenta el entorno social en el que se encuentran. En este sentido es importante tener una buena relación con la red social de la pareja para el buen funcionamiento de la relación, ya que en muchos casos la red de apoyo de la pareja puede contribuir a la extensión de la red de apoyo personal, y en otros, puede suponer un motivo de conflicto. Una amplia y diversa red social personal puede proporcionar apoyo a la familia, pero también, puede ser generadora de desacuerdos (Gluckman, 1955).

La participación en rituales compartidos puede generar efectos negativos sobre la pareja, así como sobre alguno de los individuos cuando estos no funcionan correctamente o conforme a las expectativas. Cuanto mayor disimilitud haya entre los códigos rituales de los participantes, más adversos serán los efectos. Cuando se da una gran asincronía en la ejecución del ritual puede producirse lo opuesto a la generación de Energía Emocional Especial (EEE). Es decir, la colectividad absorbe parte de la energía emocional de los individuos originando en ellos una especie de desgaste o agotamiento. Si el ritual no recupera el camino deseado o los intentos de redirigirlo no son compensados, aumentará el deseo de aislarse.

Muchas parejas piensan que no discutirían si su relación se desarrollara en un entorno aislado de terceras personas, por ejemplo, una isla desierta. Pero esa no es la realidad social, lo cierto es que lo normal y natural es vivir en constante relación con otras personas, y la pareja no se puede entender como un fenómeno aislado de las relaciones sociales, sino como un elemento de un sistema en el que se va a producir una influencia recíproca. La red de una pareja también puede solidificar a la pareja. Por ejemplo, creando un fuerte sentimiento de identidad conjunta, así como ampliando la red de apoyo de los individuos.

Se ha definido a la pareja como un pequeño grupo social con unas creencias, normas y símbolos determinados que en la mayoría de los casos solo ellos conocen. Es complejo que individuos ajenos al grupo participen en los rituales propios de la pareja puesto que desconocen las pautas de conducta a seguir. Por tanto, es conveniente crear otros rituales válidos para la participación de

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

terceras personas con las que se pueda compartir códigos específicos. La creación de rituales conjuntos en los que intervienen la pareja y terceras personas (familiares y amigos individuales) no solo tiene efectos positivos sobre la relación, sino que también beneficia a cada miembro por separado, ya que ambos pueden compartir experiencias con ambos grupos. La integración de la pareja en la red personal y la generación de códigos compartidos reflejan la aceptación mutua en ambas direcciones: la familia incorpora a la pareja en el grupo familiar y, a su vez, la pareja acoge a esos familiares en su círculo íntimo. Este solapamiento de redes genera una energía emocional específica que potencia la cohesión del vínculo de la pareja y el bienestar individual al mismo tiempo.

Según Collins (2009b), evitamos el dolor y nos alejamos de él, pero también perseguimos la exaltación, por ello buscamos la participación en la interacción social. Es un mecanismo del ser humano. Un nivel de introversión altamente elevado, aunque en ciertos momentos pueda permitir la generación de EE, no puede mantener al individuo en un estado de plenitud o felicidad. El aislamiento social, incluso dentro de una relación de pareja, puede llevar a una disminución en la Energía Emocional, lo cual puede despertar sensaciones de estancamiento o insatisfacción.

En este sentido, cuando las parejas se limitan exclusivamente a sus propios rituales privados, corren el riesgo de reducir su capacidad de generar nuevas fuentes de EE a partir de interacciones sociales más amplias. El establecimiento de rituales que incluyan a terceros fomenta el bienestar social de cada individuo (Sezer, Norton, Gino, & Vohs, 2016), pero al mismo tiempo protege a la pareja de una posible sobrecarga relacional. En otras palabras, la necesidad de EE puede satisfacerse a través de un círculo social más amplio, en lugar de depender únicamente de la relación. Así, la combinación de rituales íntimos con otros socialmente compartidos permite mantener un equilibrio saludable entre la vida en pareja y la socialización con las redes personales, contribuyendo al bienestar emocional de ambos miembros.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Según Collins (2009b) algunos elementos relevantes del ritual compartido para que se puedan generar sentimientos de solidaridad hacia el grupo, y por tanto, su ejecución sea óptima para la generación de EEE son: una elevada intensidad ritual, un alto grado de repetitividad, una alta centralidad del individuo en la red social que conforma el ritual, y una elevada densidad reticular.

2.7 Los rituales en las parejas mayores

En la tercera edad, etapa en la que el capital social y la red personal se vuelven más reducidos, la pareja adquiere gran relevancia en el bienestar físico y psicológico (Novak et al. 2022). La pareja proporciona compañía, apoyo, seguridad y validación. Los rituales en las parejas mayores desempeñan un papel fundamental ya que además de reforzar el vínculo social y emocional, proporcionan estructura y significado a su vida cotidiana. En esta etapa se producen considerables alteraciones en las dinámicas y el entorno social, donde el mantenimiento de rituales sociales significativos puede conformar una herramienta útil para facilitar la adaptación a los cambios.

Entre las distintas áreas de la vida de los mayores donde se producen importantes cambios, destacan las dinámicas íntimas o afectivas en la relación de pareja. La intensidad o frecuencia de algunos elementos como la actividad sexual se reduce, pero se acentúan otros como el cuidado mutuo, el compañerismo o la afectividad (Arias y Polizzi, 2011). En muchos de los casos se produce un reforzamiento del vínculo como consecuencia del mayor tiempo compartido, la consolidación de la confianza y la superación de desafíos. También se enfrentan a la adaptación de los cambios físicos. Los rasgos y expresiones propias del envejecimiento van modificando la imagen física del individuo pudiendo influir tanto en la percepción de la pareja como en la propia autopercepción, efectos que a su vez pueden afectar a la intimidad o expresión romántica de la pareja. Además, el cambio inevitable de sus roles y responsabilidades sociales también puede influir en la dinámica de la relación. Factores como la jubilación o las variaciones en la dinámica de la familia

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

implicarán la adaptación a nuevos roles, y, por tanto, la trasformación de las actividades a las que destinan su tiempo.

Según la Encuesta Social General de España (ESGE, 2017) existen importantes diferencias en cuanto a los aspectos más valorados por los jóvenes y los mayores a la hora de buscar pareja. Aunque en general destaca el compartir la vida con otra persona y estar acompañado como factores importantes para la formación de las parejas, la motivación de no estar solo adquiere un peso relevante entre las personas mayores y de mediana edad en comparación con los más jóvenes. Para los mayores, aspectos como sentirse protegidos tienen gran importancia. Esto refleja una necesidad de seguridad emocional y práctica que se vuelve más relevante con el paso del tiempo, especialmente ante los desafíos asociados al envejecimiento, como la salud o el aislamiento social. En cambio, los jóvenes priorizan objetivos a más largo plazo, como la posibilidad de formar una familia o construir una identidad compartida a través de proyectos de vida conjuntos.

Una diferencia significativa de las parejas mayores respecto a las parejas más jóvenes es la mayor disponibilidad de tiempo para poder estar juntos. Esta diferencia en la disponibilidad de tiempo tiene implicaciones para la construcción de los rituales conjuntos. En las parejas mayores, la menor carga de responsabilidades laborales y demandas familiares, como la desvinculación del mercado laboral, amplia el espacio temporal de la pareja para dedicarse mutuamente el uno al otro. Esto permite a las parejas mayores un mayor bienestar en su relación en esta etapa de la vida (Villar, Villamizar, y López-Chivrall, 2005; Lüscher et al., 2022). Por otro lado, en las parejas más jóvenes, especialmente las de mediana edad, debido al contexto vital que atraviesan suelen tener menor disponibilidad de tiempo libre. Las obligaciones profesionales, la crianza de los hijos y las exigencias sociales tienden a reducir el tiempo que pueden dedicar a la pareja (Grundy y Henretta, 2006). Esta limitación puede dificultar la creación de rituales significativos. La falta de tiempo compartido por la pareja a menudo se traduce en una menor conexión del

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

vínculo. Estas diferencias reafirman la importancia de considerar el ciclo vital de las parejas al analizar los rituales relacionales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

3. Metodología

3.1 Objetivos e hipótesis

En coherencia con el marco teórico expuesto, a continuación, se establecen los objetivos de la investigación con el propósito de abordar los aspectos aún poco explorados en el ámbito sociológico de los rituales de las parejas y la felicidad. Dada la relevancia de los rituales sociales en la configuración de las emociones y el bienestar en las parejas, así como la limitada atención que ha recibido su influencia en la felicidad, los objetivos se orientan a profundizar en este fenómeno desde la perspectiva sociológica. La combinación de metodologías cualitativa, cuantitativa y de análisis de redes se plantea como la estrategia más adecuada para analizar la complejidad que caracteriza a las dinámicas relacionales.

El objetivo principal del estudio es examinar el fenómeno de la felicidad en las parejas españolas desde la perspectiva relacional de los rituales sociales. Es decir, se pretende conocer el efecto de los rituales de las parejas sobre su felicidad. Para ello, se abordarán dos esferas fundamentales. Por un lado, se analizarán los rituales internos de la pareja, aquellos que los miembros han desarrollado de manera particular y que son exclusivos de su dinámica relacional. Por otro lado, se investigarán los rituales que vinculan a la pareja con su entorno más cercano, considerando su interacción con las redes personales, especialmente en relación al sentido de pertenencia a la familia y al grupo de amigos (Morgan, 1966).

El objetivo general podría desglosarse por tanto de la siguiente forma:

A) Analizar la influencia de los rituales de la propia pareja en la felicidad de la misma y en cada uno de los miembros, en España.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

B) Analizar la influencia de los rituales de la pareja respecto a las redes familiares en la felicidad de la misma y en cada uno de los miembros, en España.

C) Analizar la influencia de los rituales de la pareja respecto a las redes de amistad en la felicidad de la misma y en cada uno de los miembros, en España.

Del objetivo general se derivan diferentes objetivos específicos. La siguiente clasificación de los objetivos permite abordar las distintas dimensiones del fenómeno, desde la contextual o macro, a la individual o micro, a la más relacional o meso.

Subobjetivos transversales:

1. Conocer cómo se articulan los rituales de las parejas en la sociedad actual
2. Estudiar el papel que desempeñan las nuevas tecnologías en la conformación y funcionamiento de los rituales de las parejas
3. Examinar cómo influyen las características sociodemográficas de las parejas en el funcionamiento y efectos de los rituales sobre la felicidad

Subobjetivos microsociológicos:

4. Identificar rituales significativos en las relaciones de pareja
5. Comprender el significado que las parejas atribuyen a los rituales que conforman su relación
6. Explorar la percepción de las parejas sobre el impacto de los rituales en su felicidad

Subobjetivos macrosociológicos:

7. Analizar la relación entre la frecuencia de realización de los rituales y el nivel de felicidad de las parejas
8. Evaluar el efecto de los rituales presenciales frente a los rituales digitales en la felicidad de las parejas
9. Conocer los rituales que más afectan positivamente a la felicidad de la pareja
10. Comparar la práctica de los rituales de las parejas en Andalucía y en el ámbito Nacional

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Subobjetivos mesosociales:

11. Conocer cómo se estructuran las redes de apoyo de las parejas
12. Estudiar la dinámica de apoyo de las redes personales de las parejas
13. Comprender el rol de los distintos tipos de vínculos (familia, amigos, pareja) en la red de apoyo
14. Comparar la participación de cada miembro de la pareja en sus respectivas redes
15. Analizar la interacción entre la pareja y los demás miembros de su red de apoyo

La hipótesis principal del estudio es que *los rituales sociales proporcionan la base para la construcción de la felicidad en las relaciones de pareja*. Por tanto, se plantea que el establecimiento de rituales íntimos y significativos dentro de la pareja contribuye a alcanzar un mayor nivel de felicidad, tanto en la relación como en cada uno de sus miembros. A partir de esta hipótesis, y en relación con los objetivos establecidos, se extiende la misma condición al ámbito de las redes personales próximas (familia y amigos).

Aunque esta hipótesis pueda parecer sencilla en su formulación, comprende una gran complejidad. Esta relación tiene suma importancia dada la significatividad que presentan los rituales en las relaciones sociales y, en particular el vínculo de la pareja, ya que actúan como protagonistas generadores de Energía Emocional Especial (EEE) (Collins, 2009a). Este argumento teórico proporciona una base sólida que refuerza la relación de los fenómenos. En definitiva, una pareja feliz se construye mediante rituales relacionales significativos para ambos miembros, rituales tanto privados, como compartidos con sus respectivas redes personales. Para respaldar empíricamente esta hipótesis en el apartado siguiente se procede a la operacionalización del concepto de ritual social en las relaciones de pareja, facilitando su trasposición en variables observables y medibles (ver tabla 1).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Algunas subhipótesis derivadas del supuesto inicial y en relación a los objetivos propuestos son las siguientes:

1. Existe una relación positiva entre la frecuencia de realización de rituales significativos y el nivel de felicidad en la pareja.
2. La forma en que se desarrollan los rituales de pareja varía en función de las características sociodemográficas, como la edad, el tipo de relación y la duración de la misma.
3. Los rituales afectivos contribuyen de manera significativa a la percepción de felicidad en la pareja.
4. Los rituales presenciales tienen un impacto positivo mayor en la felicidad de la pareja que los rituales digitales.
5. Las redes de apoyo más densas y cohesionadas facilitan la configuración y el mantenimiento de rituales significativos.

3.2 Operacionalización de conceptos

En relación a los objetivos e hipótesis de esta investigación, se considera fundamental la definición operativa del concepto de ritual. Una adecuada operacionalización de este concepto permitirá analizar su impacto en la construcción de la felicidad en las relaciones de pareja, tal como plantea la hipótesis principal. Como señala el marco teórico, el ritual social se entiende como un conjunto de prácticas con cierto nivel de repetición cargadas de significación simbólica, estructuradas en el tiempo y espacio, que son compartidas en este caso por los miembros de la pareja. Para hacer este concepto empíricamente observable y medible, se han identificado sus principales elementos constitutivos, identificados a partir de la revisión teórica, así como sus correspondientes indicadores.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 1. Indicadores para la medición del concepto de ritual social en el estudio de la felicidad en las relaciones de pareja

Concepto	Elementos constitutivos	Indicadores
Ritual social de pareja	Repetición	Frecuencia de realización
	Significado (valor simbólico)	Importancia subjetiva del ritual
	Consenso (acuerdo y reconocimiento mutuo)	Necesidad del ritual Diálogo sobre la ejecución del ritual
	Secuencia estructurada	Existencia de fases o pasos reconocibles
	Sincronía emocional (Energía Emocional Compartida)	Sensación de conexión durante el ritual
	Delimitación del tiempo y espacio	Reconocimiento del momento como especial (fuera de la rutina) Asignación de un momento o lugar específico
	Roles definidos	Expectativas claras sobre los roles a desempeñar
	Refuerzo del vínculo	Percepción de unión emocional

Fuente: Elaboración propia

Esta estructura teórico-metodológica contribuye a fundamentar la hipótesis principal de investigación, permitiendo evaluar en qué medida la práctica ritual fortalece los vínculos emocionales, promueve la sincronía afectiva y refuerza la percepción de bienestar en la relación. La identificación de estos indicadores sirve de orientación para la recogida de datos en las fases cualitativa, cuantitativa y de análisis de redes. Dada la complejidad del fenómeno de estudio, el enfoque metodológico mixto permite aproximarse a sus distintas dimensiones (simbólicas, conductuales y relacionales), favoreciendo un análisis más profundo y riguroso.

3.3 Triangulación metodológica

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Para el logro de los objetivos de la investigación se ha empleado la triangulación metodológica, centrada en el análisis de distintas dimensiones del fenómeno de estudio. La estrategia metodológica triangular es precisa para este estudio ya que permite una aproximación a los rituales desde una triple perspectiva:

contextual (macro), individual (micro) y relacional (meso). Integrar simultáneamente elementos contextuales, individuales y relacionales es fundamental para abordar analíticamente el ritual, ya que este se inscribe en marcos culturales específicos, depende de los significados subjetivos que las personas atribuyen a sus experiencias y se sostiene en las estructuras que configuran las interrelaciones sociales.

Este enfoque metodológico permitirá alcanzar un conocimiento más completo, ya que al abordar el fenómeno de interés desde estas tres perspectivas aumentará la amplitud del análisis. Se ha llevado a cabo la combinación de distintas herramientas metodológicas: cuantitativas, cualitativas, así como análisis de redes sociales. En primer lugar, mediante la metodología cuantitativa se obtendrá información macro y permitirá identificar tendencias y relaciones de variables estadísticas, de modo que brindará un marco general sobre el comportamiento de dicho fenómeno. En segundo lugar, la metodología cualitativa facilitará la obtención de información micro a través de las narrativas y experiencias de los participantes, permitiendo, por tanto, alcanzar un elevado grado de profundidad del objeto de estudio. En tercer lugar, el análisis de redes proporcionará información meso, permitiendo completar los dos enfoques anteriores. Este tercer instrumento es fundamental para abordar la complejidad propia de las interacciones humanas, ya que permitirá conocer el funcionamiento de las estructuras y dinámicas de las relaciones interpersonales, proporcionando información detallada sobre el comportamiento colectivo dentro de la esfera sentimental.

La implementación de la triangulación metodológica presenta varias ventajas, siendo una de las principales la reducción del sesgo propio de cualquier investigación. Este aspecto adquiere especial relevancia en este estudio, dado que los fenómenos de interés (los rituales sociales y la felicidad) presentan una alta complejidad tanto en su naturaleza como en su medición. Dicha complejidad se deriva, por un lado, del nivel de abstracción y la profundidad intelectual necesarias para comprenderlos y, por otro, del contexto social en el que se

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

analizan. En particular, las dinámicas íntimas de las parejas suponen un desafío adicional debido a la reticencia habitual de las personas a revelar información sobre su vida privada. Por este motivo, ha resultado esencial emplear herramientas metodológicas capaces de acceder a las distintas dimensiones de estos fenómenos.

La aplicación de estos tres enfoques complementarios permite contrastar los resultados obtenidos por cada una de las vías, pudiendo obtener información más rigurosa. En definitiva, esta metodología enriquece la investigación al ofrecer una visión más completa. Dada la naturaleza abstracta de los rituales sociales, requieren ser medidos desde distintas perspectivas y con diferentes instrumentos. Realizar un análisis detallado sería difícil de alcanzar con un solo enfoque metodológico.

3.3.1 Análisis cualitativo

Respecto a la metodología cualitativa se ha dispuesto de datos primarios. Se ha llevado a cabo el diseño y desarrollo del trabajo de campo como parte del proyecto de investigación “La gestión de la intimidad en la sociedad de la información y el conocimiento. Parejas y rupturas en la España actual” (GESTIM)[2]. Es un proyecto asociado a la Universidad de Málaga, financiado por la fundación BBVA (2019/214). Este estudio se ha centrado en recoger información sobre las dinámicas y comportamientos de las parejas españolas en la sociedad digital. Esta esfera requiere un profundo análisis en la actualidad por el rápido proceso de cambio experimentado y la reducida disposición de datos sobre la misma. Es cierto que existen institutos españoles que recogen información sobre las parejas, pero sobre todo desde una perspectiva demográfica y menos orientada al análisis de las dinámicas intimas de las parejas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

[2] En Requena y Ayuso (2022), estudio derivado del proyecto GESTIM, puede encontrase más información metodológica sobre el desarrollo del trabajo de campo.

Se han realizado 27 entrevistas en profundidad a distintos tipos de parejas de diferentes lugares de España, distinguiendo entre una parte individual a cada miembro de la pareja, y una parte conjunta, por lo que se dispone de un total de 81 entrevistas. En cuanto al muestreo cualitativo de las entrevistas se construyeron diferentes tipologías de pareja para aproximarnos a la multitud de variantes de parejas existentes en la actualidad: parejas casadas, parejas de hecho, parejas LAT, parejas sin hijos, parejas homosexuales, parejas reconstituidas (al menos uno de los miembros de la pareja tiene un hijo de una relación anterior).

El orden de las entrevistas se diseñó siguiendo criterios metodológicos orientados a maximizar la fiabilidad de las respuestas. En este sentido, se decidió realizar primero entrevistas individuales a cada miembro de la pareja y, posteriormente, una entrevista conjunta a ambos (Botía-Morillas y Jurado-Guerrero, 2018). Las entrevistas individuales permitían a los participantes hablar sin la presión de la presencia de su pareja, facilitando así la expresión honesta de sus percepciones personales. Una vez completadas estas entrevistas, se llevaron a cabo las entrevistas conjuntas, en las cuales se retomaban algunas de las cuestiones tratadas previamente, pero desde una perspectiva compartida. Esto permitía observar cómo la interacción entre ambos influía en la forma de expresar desacuerdos y cómo se negociaban las diferencias. Además, proporcionaba la oportunidad de contrastar similitudes y divergencias en los discursos individuales y conjuntos, lo cual proporcionaba una mayor comprensión de las dinámicas de pareja. Este enfoque evitaba que los participantes, al inicio del proceso, se sintieran cohibidos o modificaran sus respuestas para agradar a la pareja, lo que podría haber contaminado las entrevistas individuales posteriores. Por tanto, el establecimiento del primer contacto de forma independiente ha contribuido a la calidad de la información recogida.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Además, se han realizado 9 grupos de discusión. Estos estaban formados por 7 u 8 miembros, entre los cuales se pretendía que hubiese variedad en cuanto al

sexo, al nivel de estudios y la situación sentimental (emparejados y solteros). Además, se consideró la variabilidad de los grupos en función de la edad, conformándose tres categorías: jóvenes (18-34 años), personas de mediana edad (35-64 años) y mayores (65 años o más). También se tuvieron en cuenta factores como el contexto sociodemográfico y el grado de ruralidad o urbanidad de las zonas de procedencia de los participantes.

Tanto para las entrevistas como para los grupos se optó por el uso de guiones semiestructurados debido a las ventajas que ofrecen en comparación con otros formatos de entrevista (ver anexo A). Por un lado, un cierto nivel de estructuración garantiza que se aborden temas clave necesarios para cumplir con los objetivos de la investigación. Por otro lado, estos guiones permiten obtener discursos más enriquecedores que los completamente estructurados, ya que dejan espacio para la espontaneidad de los entrevistados. Además, favorecen una lógica discursiva más fluida y adaptada a cada experiencia individual. En este sentido no es estrictamente necesario que se toquen todos los subtemas, siempre y cuando se traten los temas principales, asimismo se puede alterar el orden según la dinámica de la entrevista o grupo.

Se utilizaron guiones diseñados para abordar los principales momentos del ciclo vital de las relaciones. Estos incluyeron temas como el significado de la pareja y el amor, la formación de la relación, la gestión de las dinámicas en las distintas esferas de la vida y, finalmente, la ruptura de la relación. En cuanto a la estructura de los guiones de las entrevistas, aunque se incluyeron algunas preguntas específicas según el tipo de pareja en general, siguieron un esquema parecido. Comenzaban con preguntas generales sobre la percepción de la vida en pareja y avanzaban hacia aspectos más íntimos y personales relacionados con sus experiencias personales. Una estructura similar se aplicó en los guiones de los grupos de discusión, en los que se adaptaron algunas preguntas y bloques temáticos en función del perfil del grupo (jóvenes, mediana edad o mayores).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Es importante señalar que, en cuanto al objeto principal de investigación, no se formularon preguntas directas sobre los rituales. En su lugar, se abordaron

cuestiones relacionadas con la gestión de las dinámicas familiares y de pareja, haciendo un recorrido a lo largo del ciclo de vida de la relación desde la formación a la posible ruptura. Estas incluyeron desde aspectos más íntimos, como la sexualidad, hasta temas relacionados con la toma de decisiones relativas a etapas de transición claves, como la decisión de convivir, casarse o tener hijos, así como aspectos prácticos de la vida cotidiana, como la administración del dinero, la organización de las tareas domésticas y el cuidado de los hijos. Asimismo, se exploraron elementos vinculados a la felicidad, preguntando qué aspectos de su vida en pareja les proporcionaban mayor bienestar y cuáles eran imprescindibles para el logro de una pareja feliz. Otra cuestión central analizada fue la interacción de los participantes con sus redes personales más cercanas. Se exploró cómo gestionaban el tiempo dedicado a sus familiares, tanto propios como políticos, así como a sus amigos, ya fueran individuales o comunes. Se abordaron cuestiones relacionadas con la organización de visitas y encuentros con estas personas, lo que permitió obtener una comprensión detallada del funcionamiento de sus relaciones y dinámicas sociales.

El hecho de no formular preguntas directas sobre los rituales no representa una limitación significativa para el estudio. Algunos autores (Pisco, 2011) señalan que los rituales, como fenómeno social, suelen ser difíciles de reconocer o identificar por los propios individuos. Esto se debe a que pueden existir diversas concepciones sobre su significado ya que, con frecuencia, los rituales se encuentran integrados en la cotidianeidad de tal forma que pasan desapercibidos. Por esta razón, resulta más adecuado analizar en profundidad las distintas dinámicas de las parejas y, a partir de ellas, identificar las acciones que pueden ser interpretadas como rituales, utilizando los criterios teóricos establecidos. De este modo, los discursos obtenidos se convierten en una valiosa fuente de información, permitiendo detectar comportamientos que corresponden a rituales. Este enfoque metodológico ofrece una ventaja significativa, ya que permite interpretar los rituales implícitos en las prácticas cotidianas sin depender exclusivamente de la percepción de los entrevistados.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En cuanto al trabajo de campo, cabe destacar que las entrevistas y grupos de discusión fueron diseñados para ser realizados de forma presencial. Sin embargo, una vez iniciado el proceso de recogida de información el surgimiento de la crisis provocada por el COVID-19, inevitablemente obligó a realizar modificaciones. Se introdujeron en los guiones preguntas específicas sobre las nuevas dinámicas y cambios provocados por la pandemia, cuyos ítems aparecen destacados en cursiva (ver anexo A). De modo que tuvimos que adaptarnos a la nueva situación y continuamos realizando el trabajo de campo de forma virtual. Pero más que un contratiempo, puede considerarse una oportunidad que ha permitido combinar ambos medios aportando mayor diversidad y enriquecimiento al estudio. Además, también permitió introducir nuevas preguntas sobre las dinámicas seguidas durante el confinamiento, y, por tanto, conocer los rituales implantados durante esta etapa.

Es importante mencionar que tanto las entrevistas como los grupos de discusión en formato online llevadas a cabo mediante una paltaforma de videollamadas funcionaron de manera satisfactoria. En esta tercera ruta digital, fue necesario organizar grupos con participantes mayores, lo cual inicialmente generaba cierta inquietud en el equipo ante la incertidumbre sobre su capacidad para adaptarse a las nuevas tecnologías. Sin embargo, los participantes se amoldaron satisfactoriamente. El formato virtual, que permitía observar fácilmente las expresiones faciales y determinar quién estaba hablando facilitó su desarrollo generando un ambiente óptimo para la interacción. En este sentido, las experiencias relacionadas con los aspectos técnicos del trabajo de campo aportan información valiosa más allá de los datos obtenidos.

Las transcripciones se realizaron de forma manual mediante el uso del ordenador y un pedal transcriptor, lo que permitió un control preciso sobre los tiempos de reproducción de los discursos. Aunque este procedimiento implicó una inversión considerable de tiempo, favoreció una escucha reiterada y detenida del material. Las entrevistas en profundidad fueron transcritas personalmente junto a una

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

compañera del equipo de investigación, mientras que las transcripciones de los grupos de discusión fueron realizadas por una empresa externa especializada.

Asimismo, se valoraron como material analítico las notas registradas en el diario de campo y las observaciones directas realizadas durante las entrevistas y los grupos de discusión. Estas anotaciones permitieron contextualizar las intervenciones verbales con información sobre gestos, tono de voz, emociones y dinámica relacional entre los participantes. La combinación del diario de campo, los discursos y las reflexiones entre el equipo investigador permitieron interpretaciones más completas del contenido.

En cuanto a las técnicas analíticas empleadas, se ha seguido un enfoque interpretativo, concretamente enmarcado dentro del análisis descriptivo-interpretativo (Tesch, 1990; Valles, 1999). Este tipo de análisis tiene como finalidad no solo describir los contenidos expresados por los participantes, sino también interpretar el sentido de sus discursos, atendiendo a los significados subjetivos, las estructuras simbólicas compartidas y los contextos relacionales en los que se producen. El proceso ha consistido en la identificación y categorización de temas, significados y contenidos relevantes, a través de una lectura iterativa del material discursivo, que ha permitido establecer relaciones conceptuales y reconocer patrones comunes y divergencias en las experiencias de los rituales sociales en las relaciones de pareja.

No obstante, este enfoque no se ciñe exclusivamente al plano descriptivo. Tal como sugiere Valles (1999), el análisis cualitativo no debe entenderse como una técnica cerrada, sino como un proceso flexible que permite articular diferentes niveles de interpretación. En este caso, el análisis se ha enriquecido mediante un análisis interpretativo con orientación inductiva (Mason, 2011), en el que el objetivo ha sido generar reflexión teórica a partir del discurso empírico. Este enfoque ha permitido desarrollar una comprensión profunda del fenómeno estudiado y, a partir de ella, elaborar aportaciones teóricas que dialogan con el marco conceptual existente, sin pretender construir una teoría sustantiva desde cero. Así, el análisis cualitativo ha funcionado no solo como herramienta para

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

clasificar contenidos, sino también como espacio de teorización emergente y construcción conceptual. Este enfoque podría asociarse con el *Análisis constructor de teoría* propuesto por Tesch (1990) en el que se enmarca la teoría fundamentada (*Grounded Theory*) (Glaser y Strauss, 1967). No obstante, a pesar de compartir principios como la codificación abierta, el análisis inductivo y la construcción progresiva de categorías, no puede considerarse que se haya aplicado esta estrategia metodológica, dado que se partió de hipótesis previas y un marco teórico inicial.

El enfoque inductivo también se ha utilizado para la creación de códigos, distinguiendo entre categorías generales y subcategorías. Esta categorización permitió realizar un análisis cualitativo de los discursos por temáticas. La codificación de los discursos se realizó mediante el programa Atlas.ti. En una primera fase, una parte del contenido discursivo fue analizado de forma individual personalmente junto a la investigadora implicada en el proyecto, generando propuestas iniciales de códigos basados en los temas emergentes. Posteriormente, se realizó una puesta en común que permitió contrastar perspectivas, discutir criterios y acordar una base común para continuar la codificación hasta alcanzar la saturación teórica. Este trabajo colaborativo favoreció una mayor consistencia y rigurosidad en la categorización. En fases posteriores, se desarrollaron códigos más específicos vinculados a los objetivos particulares de la investigación. A su vez, se diseñó un sistema de códigos alfanuméricos basado en la asignación de un identificador a cada intervención de las entrevistas (iniciales del lugar + n.º de orden + A/B según la persona; si hablaba la pareja conjuntamente, AB) y grupos de discusión (iniciales del lugar + n.º de participante + G). Estos identificadores se asociaron a los códigos temáticos correspondientes. Se emplearon para vincular cada fragmento con su interlocutor durante el análisis (ver anexo B).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

De forma complementaria, el software Atlas.ti permitió la elaboración de redes conceptuales o semánticas, utilizadas como herramienta visual para representar las relaciones entre categorías y conceptos. Estas redes forman parte del

proceso de análisis interpretativo y contribuyen a sintetizar las reflexiones teóricas.

En cuanto a las cuestiones éticas, se garantizó la anonimización de todos los participantes. Los nombres utilizados en la presentación de los resultados no son reales, ya que han sido modificados para garantizar su anonimato de las personas involucradas en el estudio.

3.3.2 Análisis cuantitativo

En cuanto a la metodología cuantitativa, se ha hecho uso de datos secundarios a partir de la explotación de diferentes fuentes de datos relativos a España. Se ha contado con encuestas españolas y andaluzas que tratan cuestiones de pareja y redes de apoyo. Estas encuestas cuentan con muestras estadísticamente representativas que aportan solidez a los resultados. A partir de estas fuentes, se llevaron a cabo análisis de carácter exploratorio, descriptivo, comparativo y explicativo, complementados con el uso de técnicas multivariantes para profundizar en el análisis de las relaciones entre las variables estudiadas.

En lo que respecta a los rituales de pareja como objeto de estudio, cabe destacar que se trata de un tema de investigación generalmente poco estudiado desde la Sociología. Esto supone tanto ventajas como inconvenientes. Por un lado, la novedad del estudio le confiere una gran originalidad. Sin embargo, este factor lleva consigo la reducida disponibilidad de datos para su análisis. Aunque existen diferentes fuentes de datos que abordan el tema de la familia y la pareja, especialmente la recopilación de información cuantitativa específica sobre los rituales fue complicada en los inicios de la investigación. No obstante, durante el desarrollo del estudio, fue posible la obtención de información cuantitativa precisa gracias a la participación en proyectos y trabajos de investigación que incluyeron la cuestión de la gestión de la intimidad de las parejas como una de sus áreas de estudio. Para abordar esta esfera se emplearon cuestionarios a nivel nacional y andaluz.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 2. Información técnica de las fuentes cuantitativas

Fuente	Fecha realización cuestionario	Población	Muestra	Tipo de muestreo	Error muestral	Muestra Parejas
Encuesta del Proyecto (ERRSPED)[3]	Del 7 de febrero al 31 marzo de 2024	Residente en España de ambos sexos de 18 y más	3500	Aleatorio	±1,6% para un nivel de confianza del 95,5%	2177
Encuesta del proyecto (NEDSA)[4]	Del 15 de febrero al 31 de marzo de 2023	Residente en Andalucía de ambos sexos de 18 y más	1227	Aleatorio	±2,9% para un nivel de confianza del 95,5%	812
Encuesta sobre la Realidad Familiar en Andalucía	Del 16 al 21 de enero de 2021	Resiente en Andalucía de ambos sexos de 18 y más	3596	Aleatorio	±1,6% para un nivel de confianza del 95,5%	2634

Fuente: elaboración propia

La vinculación como investigadora en tales proyectos hizo posible no solo la disposición de datos relevantes para la investigación, sino que permitió la participación en el diseño y elaboración de las preguntas para la construcción del cuestionario. De modo que esto proporciona una doble ventaja. La utilización de preguntas específicas sobre el fenómeno de estudio ha permitido aproximarnos de forma directa pudiendo completar el resto de información disponible. Además, ha concedido la oportunidad de producir datos de primera mano, y, por tanto, originales. La singularidad de los datos puede atribuirse en dos sentidos. Por un lado, cabe mencionar el hecho de que no existen preguntas similares sobre la práctica de rituales de pareja en otras encuestas nacionales ni extranjeras. Por otro lado, dichos datos no han sido analizados previamente por otros investigadores.

[3] Proyecto “La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales” PID2020-115673RB-I00. Plan Nacional de I+D del Ministerio de Ciencia e Innovación. Duración: 01/09/2021 hasta 31/03/2025

[4] Proyecto “Nuevas estrategias para el desarrollo socioeconómico de Andalucía” UMA20-FEDERJA-015. Programa Operativo FEDER Andalucía 2014-2020. Duración: 01/06/2022 hasta 1/06/2024

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Sin embargo, es importante considerar que la elaboración primaria de los ítems de un cuestionario puede estar sujeta a ciertos sesgos. Por ejemplo, el riesgo de subjetividad del investigador sobre el diseño de las preguntas. En nuestro caso, este riesgo fue mínimo ya que el diseño de las preguntas se fundamentó en estudios previos, tomando como referencia los resultados cualitativos obtenidos durante el trabajo de campo. Además, se consideraron argumentos teóricos relevantes sobre el fenómeno de interés, que permitieron garantizar que cada ítem estuviera alineado con los objetivos de la investigación y evaluara de manera adecuada las variables clave. Este enfoque buscó maximizar la validez del cuestionario.

Otra de las limitaciones es la relativa a la consistencia de la pregunta. En contraste con otras preguntas más consolidadas y con un largo recorrido de validación y aplicación en diferentes momentos, la validez de las preguntas primarias puede verse reducida. No obstante, esta ha sido solventada mediante un extenso proceso de validación previo. En una primera fase, las preguntas se sometieron a la validación de contenido mediante la cual expertos en la materia y miembros del equipo investigador evaluaron su claridad y pertinencia. Posteriormente se procedió a realizar una prueba piloto que permitió identificar ciertos problemas de comprensión y realizar una readaptación. Asimismo, tras el análisis estadístico se ha observado que los resultados reflejan la solidez y consistencia de las preguntas diseñadas.

Una tercera limitación es la dificultad de comparación temporal. Debido a la inexistencia de estudios previos con datos similares no es posible realizar análisis longitudinales que permitan identificar posibles tendencias. Sin embargo, cabe destacar que para nuestra investigación hemos podido reproducir algunos ítems en diferentes encuestas relativas a distintos contextos geográficos (Andalucía y España). Esto ha permitido realizar comparaciones entre los dos contextos, facilitando la identificación de similitudes y diferencias en los comportamientos y actitudes de ambos grupos, y, por tanto, enriqueciendo el análisis.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En relación a la encuesta ligada al estudio “La realidad familiar en Andalucía 2021”, financiado por la Fundación Centro de Estudios Andaluces, y realizada por el Centro de Investigación Social Aplicada de la Universidad de Málaga, se introdujo la siguiente pregunta sobre los rituales de las parejas, y concretamente sobre los rituales afectivos.

(SOLO A LOS QUE TIENEN PAREJA Y CONVIVEN CON ELLA) ¿Con qué Frecuencia (Todos o casi todos los días, Una o dos veces por semana, De vez en cuando, Casi nunca o nunca, No contesta) suele hacer cada una de las siguientes actividades con su pareja?

-Va de la mano por la calle con su pareja
-Se da un beso antes de dormir
-Se abraza
-Se dice “te quiero”

En cuanto a la encuesta correspondiente al proyecto de investigación FEDER (UMA20-FEDERJA-015) “Nuevas estrategias para el desarrollo socioeconómico de Andalucía (NEDSA)” financiado en el Marco del Programa FEDER Andalucía, y realizada por el Centro de Investigación Social Aplicada de la Universidad de Málaga, se abordaron las siguientes cuestiones centradas en los rituales de comunicación de las parejas, tanto presenciales como digitales.

(SOLO A LOS QUE TIENEN PAREJA) En cuanto al uso de WhatsApp, redes sociales u otras aplicaciones de mensajería, ¿con qué frecuencia (Todos o casi todos los días, Una o dos veces por semana, De vez en cuando, Casi nunca o nunca, No contesta) las utiliza para…?

-Dar los buenos días o buenas noches a su pareja
-Organizar el día a día con su pareja
-Discutir sobre algún problema de la pareja

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

(SOLO A LOS QUE TIENEN PAREJA) Pensando en las conversaciones que tiene con su pareja de forma presencial (cara a cara), ¿con que frecuencia (Todos o casi todos los días, Una o dos veces por semana, De vez en cuando, Casi nunca o nunca, No contesta) hablan sobre…?

-Cómo les ha ido el día
-Los problemas de la pareja
-Planes de ocio conjuntos
-Toma de decisiones sobre el hogar

Respecto a la Encuesta del Proyecto de investigación I+D "La Emoción Racional a través de las Redes de Sociabilidad Presenciales y los Ecosistemas Digitales (ERRSPED)" (PID2020-115673RB-I00), financiado por el Plan Nacional de I+D del Ministerio de Ciencia e Innovación, y realizada por el Centro de Investigación Social Aplicada de la Universidad de Málaga, se incorporaron dos preguntas referentes a los rituales sociales. Una de ellas sobre la práctica de rituales afectivos y de actividades cotidianas conjuntas de las parejas, y la otra sobre los rituales de sociabilidad compartidos con las redes personales de la pareja.

(SOLO A LOS QUE TIENEN PAREJA, INDEPENDIENTEMENTE DE SI VIVEN O NO JUNTOS) Pensando en las actividades que comparte/realiza con su pareja, ¿con qué frecuencia (Todos o casi todos los días (7 o 6 días), Cuatro o cinco días, Tres o dos días, Casi nunca o nunca (1 día), No sabe, No contesta) a la semana…?

- Coméis juntos (desayuno, almuerzo, cena)
-Dormís juntos (en la misma cama)
-Os llamáis con un apodo cariñoso
-Os decís te quiero

(SOLO A LOS QUE TIENEN PAREJA, INDEPENDIENTEMENTE DE SI VIVEN O NO JUNTOS) Pensando en las actividades que comparte/realiza con su pareja ¿Con qué frecuencia (Todos o casi todos los días, Una o dos veces por semana, Una o dos veces al mes, Una o dos veces al año, Solo en fechas especiales, Nunca, No tengo ese tipo de relación, No sabe, No contesta) hacéis juntos como pareja…?

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

-Planes con amigos principalmente de su pareja
-Planes con amigos principalmente suyos
-Planes con amigos de los dos (amigos comunes)
-Planes con vuestros hijos
-Planes con familiares de su pareja
-Planes con tus familiares
-Planes con familiares suyos y familiares de su pareja (juntar a las dos familias)

Para el análisis de la información cuantitativa se han empleado diversas técnicas, que se detallan a continuación. Además de realizar análisis descriptivos y bivariados, se han aplicado técnicas multivariantes, incluyendo regresiones, análisis factorial y análisis de trayectorias (*Path Analysis*). Los análisis fueron realizados mediante el uso del programa estadístico SPSS.

3.3.2.1 Estrategia analítica

Modelos de regresión

Para alcanzar los objetivos de investigación propuestos se han realizado distintas regresiones logísticas en las que la felicidad actúa como variable dependiente, y los rituales como principales variables independientes, junto con otras características relevantes de las parejas. Esta técnica ha permitido conocer cómo los rituales y otros factores relacionales influyen en la felicidad.

La forma en la que se trata la variable felicidad en los análisis estadísticos es un tema que en los últimos años se ha sometido a debate. No obstante, algunos estudios metodológicos sobre la felicidad (Abdel-Khalek, 2006; Beytía y Calvo, 2011) muestran cierta preferencia por el uso de las escalas, como se ha empleado en el presente estudio. Incluso, algunos autores (Kalmijn, Arends, y Veenhoven, 2011) han propuesto técnicas estadísticas para convertir las respuestas recogidas en los cuestionarios mediante opciones verbales sobre el nivel de felicidad concentradas en pocas categorías (infeliz, no muy feliz, bastante feliz o muy feliz) en valores numéricos en una escala continua (0-10)

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

para poder obtener información sobre la distribución de la felicidad en una determinada población.

No obstante, en ciertos casos, una vez recopilada la información a través de una escala y realizados los análisis descriptivos y de distribución de la población en torno al fenómeno estudiado, puede ser útil aplicar un enfoque complementario. Es decir, se pueden definir diferentes grupos categóricos para facilitar la comparación. Esta agrupación permite realizar un análisis más enfocado en segmentos concretos de la población. Además, la agrupación se hace necesaria cuando la variable presenta poca variabilidad y pocas observaciones se encuentran en los niveles más bajos (Gamero, 2009) como ocurre con la variable objeto de estudio.

En este estudio, se ha optado por regresiones logísticas. La elección del modelo *logit* en lugar de otros tipos de regresiones, como la lineal para analizar la relación entre los rituales y la felicidad de las parejas, se fundamenta en las características específicas de la variable dependiente. Al tratarse de una escala mide la felicidad como una categoría ordinal más que como una variable continua (Chen et al., 2019). El modelo logit es particularmente adecuado en este caso, ya que permite estimar la probabilidad de que una persona pertenezca a un grupo específico de felicidad. Entre las principales ventajas de este enfoque destaca la facilidad para manejar e interpretar los resultados a través de probabilidades u *odds ratios*. Estos proporcionan una comprensión más intuitiva del impacto de los rituales analizados sobre la variable dependiente, y a su vez una mejor comunicación de los resultados. En comparación con los modelos lineales, el enfoque logit evita supuestos inapropiados sobre la distribución de la variable dependiente, garantizando mayor precisión en los resultados.

Respecto al tratamiento de la variable felicidad para su inclusión como variable dependiente en la regresión logística, se ha procedido a su conversión en *dummy*, distinguiendo entre los individuos que presentan elevados niveles de felicidad “muy felices” frente a los que presentan niveles inferiores. El criterio considerado para la división de los grupos ha sido la distribución de la variable,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

concretamente a partir de la posición de los cuartiles. De forma que la categoría de referencia denominada “muy felices” corresponde con el 25% de la población que se encuentra entre el tercer y cuarto cuartil. El tercer cuartil coincide con el valor 9 de la escala, por lo que dicho valor se ha considerado como punto de corte para la agrupación de la variable correspondiendo los individuos “muy felices” a los valores 9 y 10. A pesar de a la dificultad de reagrupar nominalmente la variable medida de forma ordinal, se vuelve evidente y objetivo que las personas que se encuentran en dichos valores son muy felices.

Es importante destacar que se ha optado por excluir el valor 8 de la escala en la construcción de la variable dummy. Esta decisión metodológica responde a la necesidad de evitar problemas potenciales en la interpretación y robustez de los resultados. Los individuos que eligieron el valor 8 pudieron haber considerado, en algún momento, la opción de responder con un 9, lo cual difuminaría la distinción entre las categorías de "muy felices" (valores 9 y 10) y el resto de respuestas. Dicho valor intermedio podría generar confusión en la delimitación entre los dos grupos, afectando así la claridad de los resultados. Además, se observó que el valor 8 concentra una proporción significativa de la muestra, lo que podría introducir sesgos en los modelos al dificultar la diferenciación entre los grupos. Al excluir este valor, se logra una mayor distinción entre los grupos comparados, permitiendo obtener resultados más claros. A pesar de que esta decisión implica renunciar a una parte de la muestra, la estimación de la variable dependiente omitiendo dicho valor mejora tanto la explicación como la significatividad de los modelos logísticos. De este modo, se garantiza una interpretación más precisa y se minimizan los posibles problemas derivados de la categorización en este tipo de variables.

Cabe destacar que la variable felicidad presenta una distribución parecida en cada una de las bases de datos utilizadas para la elaboración de las regresiones analizadas, lo cual muestra la solidez de la pregunta. Por lo tanto, se ha seguido el mismo criterio para las distintas bases de datos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Cabe destacar que la menor significatividad de alguno de los modelos puede asociarse a la complejidad de la variable dependiente. En ella influyen diversos factores difíciles de recopilar en los modelos. No obstante, el propósito de este estudio no es explicar la variable felicidad en su totalidad, sino centrarse específicamente en el impacto de los rituales sociales sobre este fenómeno. Es decir, se persigue analizar cómo el contexto relacional de la pareja contribuye a la felicidad de sus miembros. Por ello se ha optado por la regresión logística binaria, para poder cuantificar dicho efecto y conocer la variación de la probabilidad en la felicidad en función de la pertenencia a una u otra categoría. En definitiva, esta técnica analítica nos ayudará a conocer las características que definen el perfil de aquellos individuos con mayor probabilidad de sentirse muy felices en pareja en relación a la práctica de distintos tipos de rituales.

Análisis factorial

El análisis factorial es una técnica estadística multivariante que permite identificar y agrupar variables que guardan cierta relación. Su principal finalidad es descubrir estructuras subyacentes que expliquen las correlaciones entre las variables observadas, agrupándolas en factores que representen dimensiones más amplias (Bryman y Cramer, 1990). De esta manera, se logra simplificar la interpretación de los datos manteniendo la mayor cantidad posible de información relevante.

En el contexto de este estudio, el análisis factorial ha sido útil para abordar la complejidad de las variables que componen la satisfacción con la vida. Dado que la felicidad, como variable dependiente, está influida por múltiples dimensiones de la vida (Veenhoven, 1997) (las relaciones personales, la situación económica, el entorno laboral y los hábitos de vida), era necesario reducir el número de variables individuales relacionadas con la satisfacción para facilitar la construcción de un modelo explicativo. El análisis factorial permitió identificar patrones comunes entre las variables y agruparlas en distintos factores conceptualmente significativos. Mediante este análisis se distinguieron tres dimensiones principales de satisfacción: relaciones, trabajo y economía, y estilo

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

de vida. Además, el análisis factorial fue útil para corroborar las agrupaciones conceptuales planteadas en el diseño teórico inicial del estudio. Aunque en general los resultados estadísticos confirmaron las categorías previstas, también ofrecieron información adicional que enriqueció la comprensión de las variables. Esta capacidad de ajuste convierte el análisis factorial en una herramienta útil para refinar hipótesis y mejorar la validez teórica del modelo. Además, posteriormente se trabajó con las variables generadas en la realización de regresiones. La conversión de las variables originales en factores contribuyó a evitar los problemas de correlación entre las variables. De modo que su uso en este estudio ha sido clave para garantizar que los resultados obtenidos sean sólidos e interpretables.

Aunque existen otras técnicas válidas para la reducción de componentes, como el Análisis de Componentes Principales (PCA), el análisis factorial exploratorio (AFE) fue considerado más adecuado para los objetivos de esta investigación por varias razones. En primer lugar, el análisis factorial no se limita a la reducción de datos, también busca identificar constructos latentes que expliquen las correlaciones entre las variables observadas (Bryman y Cramer, 1990). Esto es particularmente relevante en este estudio, donde el interés principal no es solo simplificar el conjunto de variables relacionadas con la satisfacción con la vida, sino también comprender las dimensiones conceptuales que subyacen a las mismas. En segundo lugar, destaca la capacidad del análisis factorial para incluir un proceso de rotación de factores (por ejemplo, la rotación Varimax utilizada en este caso). Este paso facilita la interpretación de los factores, maximizando las cargas factoriales en un solo factor y minimizándolas en los demás. Esto fue esencial para garantizar que las variables individuales quedaran claramente asociadas a un único factor, lo que permitió una categorización precisa de las dimensiones. En conclusión, el análisis factorial exploratorio se ha utilizado porque además de reducir la dimensionalidad de los datos, facilita la interpretación teórica de los factores extraídos, alineándolos con los objetivos de este estudio: identificar dimensiones conceptuales clave que expliquen la relación entre la satisfacción con distintas áreas de la vida y la felicidad.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Path Analysis

El Path Analysis es una técnica estadística utilizada para analizar modelos de relaciones causales entre variables. Este método permite analizar simultáneamente las relaciones directas e indirectas entre un conjunto de variables (Bryman y Cramer, 1990). A diferencia de los modelos de regresión tradicionales, el path analysis no se limita a una sola ecuación, utiliza múltiples ecuaciones interrelacionadas para modelar sistemas complejos donde una variable puede actuar como predictora en una relación y como dependiente en otra. Cabe destacar que el empleo de esta técnica se basa en la construcción de un modelo teórico previo que especifica las relaciones hipotéticas entre las variables. Permite, por tanto, evaluar la adecuación del modelo a los datos observados. En primer lugar, el path analysis requiere que el investigador desarrolle un modelo conceptual basado en argumentos teóricos que permitan especificar las relaciones esperadas entre las variables. Posteriormente, esta técnica permite analizar y visualizar las interacciones entre las variables de forma estructurada mediante la representación de rutas directas o indirectas. Se trata de una técnica estadística diseñada para evaluar la viabilidad de un modelo conceptual previamente definido, más que para establecer relaciones causales entre variables (Bryman y Cramer, 1990).

Una de las principales ventajas de este enfoque es su capacidad para integrar variables continuas y categóricas. Además, el path analysis aporta una interpretación útil al considerar además de las relaciones aisladas entre variables, su interconexión dentro de un sistema más amplio. Por tanto, es una herramienta útil para construir modelos complejos de relaciones de variables en las investigaciones de ciencias sociales.

El Path Analysis requiere cumplir con una serie de requisitos metodológicos y estadísticos para garantizar la validez de los datos. En primer lugar, como se ha mencionado anteriormente, es fundamental contar con un modelo teórico bien definido que permita establecer conexiones de variables coherentes y que estén justificadas conceptualmente. No obstante, las variables incluidas deben estar

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

bien medidas y ser compatibles con el modelo. Cabe tener en cuenta la forma correcta con la que han de ser tratadas cada tipología de variable. En el caso de las variables nominales, estas deben codificarse como variables dicotómicas o *dummies*, donde cada categoría se convierte en una variable binaria que toma valores de 0 o 1. Para las variables ordinales, pueden asignarse valores numéricos que reflejen un orden lógico. El tamaño muestral es otro requisito esencial. Para obtener estimaciones estables y fiables, se sugiere contar con al menos de 10 a 20 casos por cada parámetro que se desea estimar. Desde un punto de vista estadístico, el Path Analysis asume ciertas condiciones, como la linealidad de las relaciones entre variables, la ausencia de multicolinealidad entre predictores y la homoscedasticidad de los errores. Un modelo debe ser parsimonioso, es decir, lo suficientemente simple para ser interpretable, pero lo bastante completo para explicar las relaciones teóricas.

El objetivo principal del uso del path analysis en este estudio es comprobar la influencia de determinadas características de las parejas en la práctica de diferentes tipos de rituales, y a su vez, la relación entre los rituales y la felicidad (considerada esta última como variable dependiente de los modelos). Cabe destacar como una de las limitaciones del estudio, que no se dispone de una variable cuantitativa que mida la satisfacción con la realización de los rituales de pareja o bien el nivel de significatividad de los mismos. Asimismo, conviene tener en cuenta que la felicidad es una variable compleja en la que intervienen múltiples factores sociológicos, económicos, culturales, etc., más allá de las relaciones sociales y de pareja. Por lo tanto, es apropiado incluir alguna variable que refleje la calidad de la relación y actúe como variable moderadora entre los rituales de pareja y la felicidad.

3.3.3 Análisis de redes

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En este estudio se utilizará el Análisis de Redes como herramienta metodológica que permite comprender y representar las interacciones que conforman un conjunto complejo de relaciones que definen un espacio social determinado

(Borgatti, Everett, y Johnson, 2013). Es un instrumento muy valioso para abordar el tema de estudio, ya que permite vincular la metodología cuantitativa y cualitativa. Su capacidad para analizar información meso ofrece una perspectiva intermedia entre lo individual o micro y lo estructural o macro. Por tanto, permite comprender mejor el fenómeno de interés y completar los resultados derivados de las perspectivas anteriores.

Durante la realización del trabajo de campo del Proyecto GESTIM, se aplicó el análisis de redes sociales mediante la realización de un cuestionario para estudiar las redes de apoyo personales de los participantes[5]. Se diseñó un cuestionario específico que permitió captar la composición, estructura y funcionalidad de dichas redes. Se aplicó tanto a los participantes de las entrevistas en profundidad como de los grupos de discusión, mediante el uso del programa Egonet. En el análisis se han incluido 107 redes de apoyo, de las cuales 94 corresponden a encuestados con pareja, independientemente de si esta fue mencionada o no como parte de la red.

Una de las herramientas clave en este proceso para la configuración y representación de las redes de cada individuo fue el uso de un generador de nombres, que preguntaba por las personas con las que había hablado de temas importantes en los últimos meses:

"De vez en cuando, la mayoría de las personas habla de temas importantes con otras personas. Pensando en los últimos seis meses, ¿con qué personas ha hablado de temas importantes para Ud.? Por favor, dígame el nombre de pila, las iniciales o el apodo de estas personas (o la relación de parentesco)".

Se estableció un número máximo de 5 personas para el que se proseguía con el cuestionario. No obstante, este límite no se le notificaba a la persona, de manera que se anotaba el número total de personas mencionadas. Cabe destacar que la mayoría de entrevistados no mencionaron a más de cinco personas. Este

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

[5] El estudio Requena y Ayuso (2022) dispone de más información sobre el diseño y desarrollo del cuestionario para el Análisis de Redes.

resultado muestra que el tamaño de las redes personales de los españoles no suele ser mayor de cinco. Además, concuerda con la información que proporcionan algunos estudios (Ayuso, Khamis y Jiménez, 2021) sobre el tamaño de las redes familiares de apoyo de los andaluces, que suelen estar conformadas por 4 o 5 personas.

Esta técnica ha permitido además de representar gráficamente las conexiones sociales entre los participantes y las personas mencionadas, obtener información cualitativa y cuantitativa adicional relevante para comprender el contexto personal y de la relación de pareja. Mediante dicho cuestionario también se recogió el tipo de relación o parentesco con las personas mencionadas, así como los diferentes tipos de apoyo para los que acudían a ellas. Además, se preguntó por la frecuencia de comunicación tanto de forma digital como cara a cara. En este sentido, se ha considerado el factor tecnológico para el mantenimiento de los vínculos. También proporcionó información sobre ciertas características demográficas que nos permiten disponer de un perfil completo de la persona entrevistada. Este estudio puede ofrecernos información relevante en cuanto a la estructura y forma de sus redes sociales, pudiendo realizar comparaciones entre ambos miembros de la pareja, por ejemplo, permite ver si mencionan a la pareja en la red apoyo, si son parecidas o no las redes para cada miembro, ver cómo son las relaciones con la familia de la pareja, si las redes están compuestas principalmente por familiares o amigos. En definitiva, esta metodología proporciona una visión enriquecedora, permitiendo identificar muchos detalles relevantes para poder entender los rituales. Para la visualización y representación gráfica de las redes, así como para su análisis se hizo uso del programa STATA.

3.4 Reflexión ética transversal

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Es importante mencionar las garantías éticas que han orientado esta investigación. Declaro la ausencia de conflictos de interés y confirmo que los proyectos que sustentan esta tesis se desarrollaron de forma independiente, con

muestras diferenciadas y sin solapamiento de participantes. Cada proyecto contó con su propia hoja de información y consentimiento informado aprobado por el comité de ética correspondiente, garantizando que los participantes podían retirarse libremente en cualquier momento. El riesgo psicológico se consideró mínimo: en el trabajo de campo cualitativo algunas personas mostraron cierta emotividad al abordar aspectos sensibles de la vida en pareja, pero la mayoría valoró la experiencia como gratificante, e incluso terapéutica. Las bases de datos se almacenan cifradas en repositorios separados y sólo son accesibles al equipo autorizado.

En los distintos estudios desempeñé funciones de investigación y de análisis como integrante de un equipo multidisciplinar. Esta doble responsabilidad resultó ventajosa porque me permitió seguir la trayectoria completa desde la planificación de las preguntas hasta la interpretación final. La proximidad al material no comprometió la objetividad, ya que cada paso y decisión fue consensuado mediante reuniones colectivas con el equipo investigador. Además, durante el trabajo de campo mantuve un diario reflexivo personal que registró mis supuestos y cada fase del análisis, facilitando la detección y corrección de sesgos. Estas estrategias conjuntas refuerzan la solidez metodológica del estudio y garantizan la protección ética de los participantes.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4. Orientaciones y trayectorias hacia la felicidad compartida

4.1 Resultados cualitativos: Significados y símbolos cotidianos de los rituales

4.1.1 Pareja y felicidad

El concepto de felicidad relativo a la pareja es complejo. Este se presenta como un fenómeno subjetivo cuyo significado adquiere diferentes matices en función de las experiencias individuales y de la evolución del ciclo de vida de la pareja. A partir de las entrevistas en profundidad, se ha podido explorar cómo las parejas interpretan y expresan su felicidad. A pesar de la diversidad de las respuestas, en general, se revelan un conjunto de elementos emocionales que componen la noción de felicidad en la pareja. Este epígrafe examina cómo las personas describen este fenómeno, destacando la importancia de aspectos como el bienestar emocional, la ilusión y la conexión.

La mayoría de las personas, al definir su relación de pareja, lo hacen positivamente, coincidiendo en que se sienten felices y satisfechas. Una de las expresiones más frecuentes utilizadas para describir como se sienten respecto a su relación es “estoy contento”, la cual describe un estado de alegría y de satisfacción emocional. De manera similar, frases como “me siento bien” o “tranquilo” refuerzan la idea de que la felicidad en pareja se define por un sentido constante de equilibrio y estabilidad emocional. Estos términos reflejan una percepción de seguridad afectiva, donde la relación proporciona un espacio de calma y comodidad.

> Pues bastante bien, yo estoy contenta (E: Mujer, 30).

> Yo estoy feliz, estoy bien, estoy contento, tranquilo, bien (E: Hombre, 44).

Sin embargo, la felicidad en pareja también se manifiesta a través de gestos y momentos específicos. La mención de elementos como “sonrisas” o “momentos de diversión” para definir el estado de la relación, aluden a pequeños detalles que refuerzan el vínculo emocional, y en su conjunto influyen en el bienestar de la pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Estoy bien porque todo funciona, porque todo es sonrisas y cosas bonitas (E: Mujer, 42).

Otro aspecto clave que emerge de los discursos cualitativos es la ilusión que las personas sienten hacia su relación, expresada en frases como “estoy ilusionado”. Este sentimiento va más allá del presente, y apunta hacia una expectativa positiva del futuro compartido. La ilusión es un componente de la felicidad que implica esperanza y motivación de seguir construyendo una relación juntos. De modo que se traduce en una intención de proyección hacia el futuro, que genera un sentido de propósito y dirección compartida.

De estos discursos puede percibirse que aunque se relacionan con la felicidad ciertas emociones positivas como la alegría, la noción de felicidad va más allá de una emoción pasajera, convirtiéndose en un estado de bienestar más completo. En el contexto de la pareja, la felicidad se define como un estado general positivo que no se reduce a instantes efímeros de alegría, sino que se extiende a una sensación de satisfacción sostenida en el tiempo. Este estado abarca tanto los aspectos más positivos de la relación como aquellos que podrían ser menos ideales, configurándose como el resultado de un balance favorable entre los diferentes elementos que componen la dinámica de la pareja.

No obstante, la felicidad en la relación se presenta como un fenómeno dinámico y cambiante, sujeto a fluctuaciones en su intensidad. Los participantes señalan la dificultad de mantener este estado en sus niveles más elevados de manera constante. Desde este enfoque, la felicidad en la pareja se describe como un estado intermitente que atraviesa distintos grados de intensidad a lo largo del tiempo, en lugar de ser un estado permanente.

> Nadie es absolutamente feliz o absolutamente infeliz, yo me acuerdo de alguien que me decía “la felicidad es algo como cuando vas andando y hay una farola, otra farola…” pues al final hay ratos entre farolas que no ves y hay ratos… que no eres muy feliz y hay ratos pues que eres más feliz, es que… (GD: Hombre, 57).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Esta visión refleja cierto escepticismo sobre la posibilidad de alcanzar un estado pleno y sostenido de felicidad. Para algunos, la felicidad absoluta se percibe

como un *tipo ideal* inalcanzable. Según esta perspectiva, un nivel máximo de felicidad, si llega a alcanzarse, solo puede mantenerse de forma esporádica y breve, pero no como una condición constante. En consecuencia, lo que parece estar al alcance de los individuos es un estado moderado y estable de bienestar emocional con ciertos momentos de alegría controlados. Desde esta perspectiva, la ausencia de conflictos o perturbaciones podrían identificarse como un estado relativo de felicidad.

> Bien, bien, la verdad que no voy a decir maravillosamente, porque eso creo que… no se si habrá gente que lo pueda conseguir, pero yo creo que la vida hay que tomársela con más relatividad o calma ¿no? ni la tristeza, ni lo malo es tan malo ni tan irresoluble, ni la alegría es tan real ni la felicidad existe como tal, son momentos son sensaciones. Entonces yo me siento feliz en el día a día y en el momento, pero no te quiero decir que yo ahora me siento feliz y por la tarde de repente me sienta melancólico, pero no preocupa porque se después de eso volveré a estar feliz o alegre, y cuando estoy feliz tampoco me vuelvo loco porque sé que lo siguiente va a ser no estar tan feliz, entonces…" (E: Hombre, 58)

Esta percepción más moderada de la felicidad es especialmente frecuente entre parejas de mediana edad, y con mayor prevalencia en los hombres. En cambio, los jóvenes y las parejas en las primeras etapas de la relación suelen experimentar una felicidad más intensa, marcada por una mayor efervescencia emocional.

La edad desempeña un papel importante a la hora de entender cómo las parejas interpretan y viven la felicidad, ya que afecta directamente a la forma en que experimentan las emociones dentro de la relación. Es común que las parejas jóvenes presenten una mayor ilusión y una visión de la felicidad más estrechamente vinculada a emociones intensas. De modo que, en las primeras etapas de la relación, la felicidad se asocia principalmente con situaciones protagonizadas por la exaltación e impulsadas por las expectativas idealizadas sobre el amor y la vida en común. Esta perspectiva suele estar influenciada por representaciones románticas que describen la felicidad como un estado permanente de alegría desmedida. En cambio, a medida que aumenta la edad,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

la visión de la felicidad tiende a adoptar un enfoque más realista. A partir de la mediana a edad, la felicidad comienza a interpretarse más como un estado de calma, estabilidad y emociones más moderadas, donde el bienestar se basa en la serenidad y el apoyo mutuo, más que en la búsqueda de emociones intensas.

No obstante, la etapa vital de la relación también es un factor determinante en la forma en que se percibe la felicidad. Por ejemplo, los discursos reflejan que algunas parejas de mediana edad o mayores que se encuentran en los inicios de una nueva relación pueden experimentar una sensación renovada de ilusión y entusiasmo, similar a lo que viven las parejas jóvenes. Esto demuestra que la emoción intensa no es exclusiva de los primeros años de vida adulta, también puede reaparecer en nuevas dinámicas de pareja.

> La verdad es que estamos muy bien. Claro la ventaja que tenemos ante otras parejas es que como llevamos poco tiempo no hemos caído todavía en la rutina y la monotonía, aún estamos muy ilusionados (E: Mujer, 51).

Sin embargo, a medida que avanza la edad, se observa una tendencia general a la reducción de expectativas, no solo en la relación, sino también en la vida en general. Las expectativas idealistas que predominaban en la juventud se vuelven más realistas, lo que lleva a una mayor aceptación de la vida tal como es, y a un cierto grado de conformismo. Esta transformación hace que muchas parejas valoren más la estabilidad emocional y la ausencia de conflictos, adaptando su concepto de felicidad a un equilibrio más tranquilo y menos dependiente de grandes momentos de exaltación.

> Pues me siento bien, me siento bien, me siento tranquila que no es poco eh, porque veo otras relaciones que son de estas que uff, y dice que suerte tengo madre mía. Estoy tranquila, ya está. Y no es poco, tranquilidad, me da tranquilidad y estoy a gusto (E: Mujer, 52).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En este sentido, el análisis de los discursos revela, que la percepción de la felicidad en las parejas no es una experiencia universalmente compartida, sino que está mediada por construcciones sociales. El análisis cualitativo también muestra ciertas diferencias según sexo. Para las mujeres, el bienestar en la

pareja suele atribuirse en mayor medida con el mantenimiento de la conexión emocional, la empatía y el apoyo mutuo. Mientras que, para los hombres, la noción de felicidad suele estar más asociada a la estabilidad y la ausencia de conflictos.

En cuanto al papel subjetivo que la pareja juega en la felicidad en la sociedad moderna, los discursos muestran que existe un acuerdo generalizado en cuanto a la idea de que no es necesario tener pareja para ser feliz. Aunque la pareja puede contribuir a generar un mayor nivel de bienestar individual no es la única vía, se trata de una opción de vida más. Aquellos que tienen una opinión más positiva de la tenencia de pareja, aunque también reconocen que no es imprescindible, reafirman que puede contribuir a la obtención de un mayor grado de felicidad.

> No diría que “hay que tener pareja”, porque no es obligatorio, pero sería recomendable, porque es mucho más feliz la vida (E: Hombre, 39).

> El estar enamorado es una sensación de bienestar (E: Mujer, 66).

En cuanto a las ventajas de tener pareja, los discursos se orientan principalmente en torno a la percepción de la pareja como una fuente proveedora de afecto y apoyo ante distintas adversidades de la vida.

> Para mí es toda una ventaja, una persona que te quiere que te está esperando cuando llegas a casa que puedes hablar con ella de problemas (E: Hombre, 54).

Se aprecian dos perspectivas principales en cuanto a la explicación del surgimiento de deseo o necesidad de tener pareja. Por un lado, destaca aquel grupo que considera que se trata de una cuestión natural o biológica de toda persona, siendo la compañía, el recibir afecto, incluso el contacto físico, cualidades inherentes al individuo como ser social. Por otro lado, destaca el discurso de que el impulso de buscar pareja tiene su origen de forma externa por parte de la sociedad que ejerce presión en el individuo haciendo que este lo interiorice como una norma u obligatoriedad social.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Hay gente que yo creo que sí que necesita tener pareja por el simple hecho de que la sociedad te lo impone (E: Mujer, 27).

En este sentido, también se justifica la necesidad de tener pareja mediante la falta de costumbre social a estar sin pareja. No se debe tanto a una visión negativa de la soltería, que cada vez adquiere mayor aceptación social como estilo de vida respecto a épocas pasadas, sino a la percepción personal de la soledad como una experiencia negativa. Se refleja, por tanto, una fuerte relación entre el no tener pareja con el sentimiento de soledad. De hecho, la soledad se presenta como una de las principales razones por las que muchos de los participantes decidieron buscar pareja, especialmente en el caso de los reemparejamientos.

> Entrevistadora: ¿Y qué fue lo que te llevó a volver a emparejarte?
>
> Hombre, 54: Supongo que había obtenido la oportunidad de conocer la soledad, sin buscarla, y no me gustó.

Se aprecian algunas diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la percepción y sentimientos asociados a la soledad. Las mujeres comentan en mayor medida que los hombres, que a pesar de encontrarse bien en su relación actual, el tiempo que han estado sin pareja lo experimentaron de forma positiva. En cambio, los hombres hacen mayor énfasis en su desagrado por la soledad. De modo que la soledad como razón para volver a emparejarse es más común para los hombres que para las mujeres.

En definitiva, aunque se reconoce que la soltería puede brindar un elevado grado de satisfacción personal, se valora la vida en pareja como una vida más completa, ya que ofrece el intercambio de amor, de compañía y apoyo. La pareja es considerada, por tanto, como un complemento que contribuye a un nivel adicional de felicidad, más allá del que se puede obtener de forma individual.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Pues una pareja es dos personas que aparte de quererse, quieren convivir juntos porque eso les va a hacer complementarse más y estar más felices, y compartir cosas y tener siempre a alguien (E: Hombre, 39).

En cuanto a los elementos que proporcionan la felicidad en la relación de pareja, destaca como uno de los elementos principales el cariño y el afecto. El hecho de que la expresión del amor sea uno de los aspectos considerados más importantes para ser feliz en pareja reafirma la importancia de las emociones y la afectividad en las relaciones modernas. Los besos, abrazos o caricias son ejemplos de expresiones más comunes y al mismo tiempo valoradas, que manifiestan a la otra persona la existencia de amor. Pero no es suficiente el hecho de que la pareja se ame, cada una de las partes deben sentirse queridas. En este sentido, las expresiones de afecto no solo funcionan como una manifestación del amor, sino que se interpretan como la reafirmación de la existencia de un interés y preocupación especial por parte de la pareja.

> A todo el mundo le gusta el cariño, le gusta una persona cariñosa, las caricias, los abrazos y todo eso, pues es imprescindible (E: Mujer, 47).

> Yo valoro mucho una persona buena que sea cariñosa, que se preocupe por ti (E: Hombre, 54).

Otro de los elementos más mencionados es la confianza. Cabe destacar que adquiere un significado complejo ya que abarca distintos aspectos de la vida en pareja. Uno de los significados asociados a este elemento hace referencia al hecho de poder mantener la personalidad propia sin necesidad de modificar la conducta, es decir poder "sentirse uno mismo". También incluye la capacidad de compartir sus experiencias y preocupaciones sin miedo a ser juzgado, implicando la ausencia de secretos: "plena confianza con una persona, que le pueda decir lo que quiera sin tener que... ocultar, ir como por detrás, si no sentirme tal cual soy de natural, de no tener que aparentar nada que no soy" (E: Mujer, 46). Otro de los significados se asocia con la proporción de ayuda cuando sea necesaria, reflejada en frases como "puedo contar con mi pareja para todo". Se concibe en este caso como un término para describir la unión o fortaleza del vínculo. Un tercer significado es el relacionado con la fidelidad en el sentido del cumplimiento del contrato implícito de la exclusividad sexual y sentimental. De manera que la confianza en la pareja se refiere al sentimiento de seguridad de

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

que la otra parte no va a incumplir el contrato cuando se encuentren en espacios separados. Se relaciona por tanto con el respeto de la libertad e independencia de la pareja y con la ausencia de celos:

(GD: 30-55, urbano)

Hombre, 33: Que la infidelidad te puede… lo que dicen ellos del móvil, si tu… tienes móvil y yo que se lo coges y dices "uy" y tiene contraseña o algo, ya hay algo que… Yo en cambio con mi mujer le digo "toma" o yo… sin problema, pues eso no te lleva a pensar, a desconfiar.

*Muje*r, 53: Claro

Hombre, 33: Si tu tienes esa relación… otra cosa, tu pillas una conversación pues entonces ya es lo que dice él, ya no confías en esa persona y entonces esa relación ya no va bien. Solo sin haber tenido ningún contacto sexual ni nada ni ningún encuentro, pero ya con solo la desconfianza yo para mí eso es… una infidelidad que quizás me doliera más que el contacto físico.

También se considera importante para lograr un mayor grado de felicidad en la pareja tener ciertos intereses comunes. Justifican que la afinidad y gustos similares les permitirá experimentar momentos juntos de los que ambos puedan disfrutar. Otros, en cambio, enfatizan el significado de la compañía, haciendo referencia a la capacidad de crear un entorno de armonía. En este sentido priorizan el llevarse bien y sentirse tranquilos. Se otorga, por tanto, gran relevancia además de a las experiencias positivas y alegres, a la ausencia de estímulos negativos.

Otros elementos nombrados son la estabilidad económica y la implicación igualitaria en las tareas y dinámicas del hogar. Los discursos se orientan en torno a dos debates principales en cuanto a la importancia del aspecto económico en la pareja. Por un lado, se considera que la estabilidad económica debe encontrarse sobre la base de la relación para que puedan florecer el resto de elementos. Resaltan, por tanto, que los problemas económicos pueden actuar desajustando la armonía y favoreciendo el surgimiento de conflictos en la pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Si tú empiezas a tener problemas con esa persona por dinero, si empiezas a tener muchos problemas por el dinero, al final la relación se gasta porque tienes problemas con esa persona y siempre estás discutiendo, entonces no vas a estar feliz, no vas a ser feliz, si tienes problemas por el dinero (E: Mujer, 28).

Por otro lado, se manifiesta la idea de que, aunque la situación económica es importante para el bienestar de la relación, son más relevantes otros factores internos. Destacan que elementos primarios como el cariño, la confianza y el apoyo son la base de la relación, y los que verdaderamente se encargan de la solidez del vínculo. Por lo tanto, si estos elementos son fuertes, las dificultades económicas no han de crear daño o desgaste alguno sobre el vínculo construido.

> Si hay confianza y hay cariño es lo que más vale, aunque mira te comas un bocadillo de sardinas en todo el día (E: Mujer, 30).

Respecto a la sexualidad, cuando se les pregunta de forma general sobre los aspectos necesarios para la felicidad de la pareja, no suele aparecer entre los mencionados. Sin embargo, cuando se les pregunta de forma directa sobre la importancia de dicho elemento en la relación, si reconocen su relevancia. De modo que, aunque se trata de un elemento importante, no lo destacan como elemento esencial para lograr la felicidad en la pareja. Las parejas mayores por su parte consideran las relaciones sexuales menos importantes que los más jóvenes. Destacan en su lugar otros aspectos más importantes como la compañía y el apoyo.

En definitiva, la percepción de la felicidad en las parejas es un fenómeno complejo y dinámico. Factores como la edad, las experiencias vividas tanto en la relación presente como en las pasadas, así como las expectativas influyen en cómo las parejas entienden y persiguen la felicidad. Este fenómeno puede ser entendido como una construcción dinámica, que varía en función de las etapas de la vida y de cómo los individuos interpretan y se adaptan a los desafíos de la vida en común.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.1.2 Tipos de rituales

4.1.2.1 Emparejamiento

Las narrativas reflejan una percepción general negativa en cuanto al proceso de formación de las parejas en la actualidad. Describen un contexto generalizado de complejidad del emparejamiento, especialmente entre los jóvenes. Este fenómeno parece estar vinculado a transformaciones significativas en las dinámicas y expectativas de las relaciones afectivas. Están han experimentado notables cambios en cuanto a la forma en que construyen sus proyectos comunes.

Una de las principales observaciones es que en el pasado, los rituales de transición que marcaban las diferentes etapas de la vida en pareja ya estaban definidos por las normas culturales y tradiciones sociales. Estas prácticas ofrecían una guía clara para los miembros de la pareja, quienes solo debían aprenderlas y reproducirlas. Sin embargo, en la actualidad, las relaciones han adquirido una flexibilidad destacable. Ya no se trata de seguir un camino establecido, sino de crear, de manera conjunta, rituales que se adapten a las preferencias y valores individuales.

Esta mayor capacidad de elección, aunque liberadora, también conlleva complejidades. En un contexto donde los rituales y proyectos comunes deben ser diseñados desde cero, las expectativas individuales adquieren un peso importante en el proceso de emparejamiento. Las personas no solo buscan una pareja con quien compartir su vida, también a alguien cuyas preferencias coincidan plenamente con las propias. Este nivel de exigencia dificulta la formación de nuevas parejas, y aumenta la probabilidad de rechazo hacia quienes no comparten las mismas visiones de futuro. Como resultado, muchas personas prefieren la soltería, que comprometerse en una relación que no cumpla con sus ideales. Además, incluso en las parejas ya formadas, los encuestados describen una percepción de desunión o individualismo excesivo. La falta de proyectos comunes sólidos y la priorización de los deseos individuales

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

sobre las necesidades colectivas pueden erosionar la sensación de unión en la relación.

> Veo mucha gente, o sea, los que están en pareja, veo en pareja, pero como si caminaran en paralelo, pero no van juntos hacia el mismo camino, ¿me entiendes? Veo como que van ahí a la par, pero no a la par. Yo creo que con intereses que parecen comunes, pero en realidad no lo son (E: Mujer, 41).

De modo que el emparejamiento en la actualidad se configura como un proceso influido por las tensiones entre individualismo y la colectividad, entre libertad de elección y la necesidad de compromiso. Este capítulo explora cómo estas dinámicas están redefiniendo las relaciones de pareja contemporáneas y los retos que enfrentan las nuevas generaciones para construir vínculos significativos.

Un elemento clave en el proceso de emparejamiento en la sociedad moderna es el impacto de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Estas herramientas están generando transformaciones significativas en la manera en que se conforman y desarrollan las relaciones de pareja, reconfigurando profundamente la esfera sentimental. En primer lugar, las TIC han ampliado las oportunidades de interacción, rompiendo las barreras geográficas y sociales tradicionales. Aplicaciones de citas y redes sociales han transformado los escenarios tradicionales de encuentro, permitiendo que personas con intereses diversos se conozcan, incluso sin compartir un espacio físico. De este modo, diversifican las posibilidades de elección y cambian las normas de interacción social.

> La conocí por internet, por una red de estas de solteros, así la conocí, así (E: Hombre, 54).

Por otro lado, las tecnologías también juegan un papel importante en la consolidación de vínculos afectivos. Incluso cuando las parejas se han conocido en contextos presenciales, el uso de estas herramientas permite mantener el contacto, creando espacios virtuales donde los vínculos pueden ser fortalecidos

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

a través de mensajes, llamadas, videollamadas o intercambio de contenido en redes sociales.

> Conocí a mi pareja un día en Albacete de fiesta (…). Luego si es verdad que las redes sociales, Facebook, nos unió de seguir hablando y eso (E: Mujer, 27).

> Fue cosa de… nos vimos en el local, nos vimos, hablamos un poquito y luego sí, nos entregamos las redes sociales, empezamos a hablar, y a raíz de ahí, aquí seguimos (E: Hombre, 29).

Según los discursos cualitativos, podemos señalar diferentes tipos de emparejamientos en función del grado de implicación de las tecnologías o redes digitales. Por un lado, destaca aquel que se produce de forma totalmente presencial al margen del marco digital, correspondiente a la idea tradicional propia de las generaciones más mayores. Por otro lado, se pueden dar los rituales mixtos, en los que los encuentros presenciales se combinan con los digitales. Estos son lo más comunes en la sociedad actual en las distintas edades. En algunos casos el ritual comienza con un primer encuentro presencial, al que le sucede un tiempo de contacto digital mediante el que ambas partes se van conociendo a través de conversaciones, pero, sobre todo, se acuerdan los siguientes encuentros físicos o citas de forma presencial. En otros casos, el ritual comienza con el contacto digital mediante el que se organiza el primer encuentro presencial. Por último, podemos encontrar el ritual puramente digital en el que tanto el primer contacto como los siguientes pasos de conformación de la relación hasta formalizarla como pareja, tienen lugar a través de los medios de comunicación. De forma que no se ha producido ningún encuentro presencial pero ambas partes reconocen el vínculo como pareja.

En cada uno de estos rituales de emparejamiento intervienen una serie de elementos y símbolos característicos, donde algunos adquieren mayor importancia que otros. Por ejemplo, el ritual de emparejamiento presencial o tradicional, se asocia con un desarrollo más lento. Esta percepción de lentitud es considerada como un rasgo que aporta un mayor encanto y romanticismo al

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

ritual. En cambio, los emparejamientos en los que intervienen las nuevas tecnologías se perciben como más acelerados.

Las etapas de los rituales de emparejamiento varían según el tipo y contexto cultural en el que se desarrollan. En el caso de los rituales presenciales tradicionales, el proceso solía iniciarse con un primer encuentro caracterizado por una interacción cara a cara, comúnmente iniciada por el hombre. Una de las formas más representativas de este inicio era la invitación a un baile o el inicio de una conversación, una propuesta que la mujer tenía la libertad de aceptar o rechazar. Aunque el encuentro inicial podía tener lugar en distintos espacios, ciertos contextos sociales, como bailes y fiestas, se consideraban especialmente propicios para el cortejo. A pesar de las diferencias temporales y culturales, estos rituales compartían algunas pautas comunes, como el uso del baile y la conversación para conocerse mutuamente, acompañado de gestos y miradas discretas que expresaban interés. Si la atracción era recíproca, el proceso continuaba con sucesivas interacciones, como conversaciones y bailes repetidos, que iban consolidando la relación. Posteriormente, el deseo de formalizar el cortejo solía comunicarse a los padres de la mujer, quienes desempeñaban un papel clave en el proceso al ofrecer su aprobación. Una vez obtenido su consentimiento, el noviazgo daba comienzo, caracterizándose por visitas supervisadas y un periodo de interacción regulado y limitado en el tiempo, durante el cual se profundizaba en el conocimiento mutuo y se evaluaba la posibilidad de establecer una relación más duradera. Este esquema, aunque con variaciones específicas, reflejaba un modelo estructurado que marcaba claramente las etapas y normas del emparejamiento.

En el contexto de los rituales de emparejamiento digital, por ejemplo, a través de una aplicación de citas, el proceso generalmente comienza con una imagen. Esta por alguna razón, capta la atención del usuario dentro de un conjunto más amplio de perfiles. Si la persona representada en la imagen resulta atractiva, el siguiente paso suele ser iniciar una interacción, que puede manifestarse mediante un mensaje de texto, un emoticono, o una reacción que indica de manera implícita

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

el interés por la otra persona. Si el receptor de este gesto siente una afinidad similar, se genera reciprocidad en la interacción, marcando el inicio de una segunda fase. En esta etapa, ambas partes intercambian mensajes durante un periodo generalmente breve, cuyo propósito principal es evaluar si la afinidad inicial es auténtica. Este intercambio funciona como una especie de prueba de verificación, diseñada para minimizar el riesgo de que un eventual encuentro presencial resulte fallido. En función de esta interacción preliminar, las personas deciden si avanzar hacia una cita cara a cara.

Sin embargo, si el tiempo dedicado al intercambio de mensajes se prolonga demasiado, puede interpretarse como una señal de falta de interés en avanzar hacia el siguiente nivel de la relación. El encuentro presencial, cuando finalmente ocurre, se convierte en un momento decisivo. Durante este primer encuentro, los participantes tienen la oportunidad de observar aspectos de la otra persona que no son perceptibles en el entorno digital, como su lenguaje corporal, su manera de expresarse verbalmente, su forma de caminar, su olor o la intensidad de su mirada. Estos elementos, ausentes en la interacción virtual, suelen jugar un papel crucial en la decisión de continuar o no con la relación. El proceso inicial de emparejamiento digital según los discursos podría resumirse en las siguientes fases:

> Foto, te gusta, like, empiezas a hablar, quedas... (E: Mujer, 29).

Los propios participantes de los grupos de discusión califican ese proceso como una expresión del consumismo (Byung-Chul, 2020; llouz, 2020), donde los individuos conforman una dinámica en la que se asemejan a objetos. Comparan este ritual con el hecho de ir a una tienda de ropa, donde entre multitud de opciones de prendas eligen una o varias que llaman su atención a partir de la observación de un escaparate o exposición ordenado meticulosamente. De forma similar a la interacción digital, guiándose por una primera impresión favorable se eligen varias prendas para pasar al probador. El momento de la prueba correspondería con la fase de intercambio de mensajes. Mediante la comprobación de que las prendas sientan satisfactoriamente conforme a las

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

expectativas, se decide cuáles de ellas serán escogidas para su compra y cuales se descartarán. La compra representa el acuerdo y ejecución del primer encuentro, y si posteriormente las percepciones son trasformadas, es posible rectificar y proceder a la devolución del artículo. Este paralelismo destaca cómo las interacciones digitales, a menudo orientadas a la conexión interpersonal, se estructuran bajo lógicas propias del mercado. Las personas participan en un sistema donde la presentación, evaluación y selección están regidas por principios de consumo.

A pesar de las múltiples diferencias, entre ambos tipos de rituales de emparejamiento, existen algunas similitudes. La primera interacción en ambos modelos tiene como base la atención o impresión favorable de una persona y de la elección de ella como potencial pareja frente al resto de personas. Para que el ritual continue es necesaria la interacción, ya sea visual, escrita o verbal, así como la existencia de reciprocidad e interés mutuo. Tanto el atractivo físico como la personalidad juegan un papel fundamental en ambos rituales, pero estos factores son percibidos y valorados de forma diferente en cada uno de ellos.

En el ritual presencial, la impresión inicial se basa en una percepción más completa, ya que permite captar una variedad de rasgos que no son accesibles a través de una imagen digital como el lenguaje corporal, el tono de voz, las expresiones faciales, o la manera de moverse. Además, los primeros pasos en el proceso de interacción tienden a desarrollarse de manera más rápida en comparación con el entorno digital. En una conversación cara a cara, el flujo de interacción es continuo, sin las pausas que caracterizan las comunicaciones digitales, donde pueden pasar horas o incluso días antes de recibir una respuesta. Esta diferencia temporal también afecta la forma en que se accede a la personalidad de la otra persona. En un encuentro presencial, la interacción exige una mayor capacidad de improvisación, ya que las respuestas deben ser inmediatas y espontáneas. En cambio, el ritual digital otorga a los participantes más tiempo para reflexionar sus respuestas, lo que puede dar lugar a una representación más medida de uno mismo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Otra diferencia importante radica en la cantidad de opciones de parejas potenciales disponibles. En el contexto presencial, las oportunidades de conocer a nuevas personas suelen percibirse como limitadas, lo que puede incrementar la determinación o la atracción hacia la persona elegida. Este menor número de opciones también podría generar una mayor valoración del contacto establecido en comparación con el contexto digital, donde la abundancia de perfiles disponibles puede llevar a un fenómeno mayor indecisión o menor atención. Estos factores también influyen en la intensidad y significado del primer encuentro. En el ritual presencial, el proceso fluye de manera más rápida y sin pausas, pasando directamente de la impresión inicial a la comunicación verbal. Esto puede crear una experiencia más inmediata y emocionalmente intensa. Por otro lado, en el contexto digital, el tiempo de interacción previo a través de mensajes también puede intensificar las expectativas y la carga emocional del primer encuentro cara a cara.

En definitiva, las diferencias entre los rituales presenciales y digitales no solo afectan la manera en que las personas se conocen, sino también el ritmo, la profundidad y la intensidad emocional de las primeras interacciones. De modo que el medio a través del cual se inicia el contacto moldea la experiencia del emparejamiento.

Una de las principales ventajas del uso de las TIC para encontrar pareja es la utilidad que supone para las personas tímidas. A través de la red las personas introvertidas no tienen que mostrarse por completo, solo una parte de ellos mismos. A través de la conversación y de algunas imágenes meticulosamente seleccionadas dejan ver solo los aspectos que ellos consideran más atractivos y ocultan los menos deseados. De acuerdo con Goffman (1991) representan un papel, aquel que muestra la mejor versión de sí mismos para crear una buena impresión en los espectadores. Además, las redes digitales y aplicaciones para la búsqueda de pareja facilitan una interacción más lenta y menos improvisada, puesto que la comunicación a través de mensajes permite un espacio de tiempo más amplio para la reflexión de la repuesta que la comunicación cara a cara.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Esto proporciona un espacio de intimidad que permite a las personas tímidas llevar a cabo la interacción con mayor confianza en sí mismas. Asimismo, las plataformas de citas ofrecen un nivel adicional de seguridad al reducir el riesgo de rechazo debido a la indisponibilidad sentimental del candidato. Esto se debe a que estas plataformas hacen explícita la intención de sus usuarios de buscar pareja, creando un entorno donde todos comparten un propósito similar. Como resultado, la inseguridad asociada al acercamiento inicial disminuye, ya que se parte de una mayor receptividad por parte de los demás.

> Hombre, si ayudan porque hoy hay personas que son bastante tímidas y, a lo mejor, por ahí son capaces de tener un… un poco de iniciativa para intentar conocer a una persona (E: Hombre, 45).

Otra de las ventajas asociadas a este ritual digital es la mayor eficiencia y comodidad que ofrece ante la falta de tiempo y estrés de la vida cotidiana. Este formato no requiere trasladarse a lugares específicos para el encuentro, otorgando la posibilidad de conocer a diferentes personas desde la comodidad del hogar. Por lo tanto, puede resultar una vía ventajosa para quienes disponen de poco tiempo o tienen dificultades para frecuentar lugares considerados generalmente típicos para encontrar pareja, como bares o pubs.

> Para buscar pareja ya, cada vez es menos perso… cara a cara, tiene que ser a través de una plataforma, yo que sé. No me parece lo natural, pero bueno, es que cada vez más, por falta de tiempo, por falta de… de seguridad, por falta de… no sé, de qué, la gente cada vez está más aislada en su casa, con un aparato o con 4 o 5 aparatos y todo es a través de la red (E: Mujer, 47).

También destacan como ventaja proporcionada por la vía digital la amplitud de posibilidades de personas con las que poder contactar. Se difuminan las barreras físicas y se expande el contexto geográfico y el entorno social del que pueden proceder dichas personas, enriqueciendo las interacciones y aumentando las oportunidades de encontrar una pareja idónea acorde a las preferencias de cada persona.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Te permite conocer a ampliar el campo, no solo de tu ciudad y de tu barrio, si no tienes posibilidad de conocer, contactar, no conocer sino contactar con más gente, entonces te abre más el abanico (E: Mujer, 60).

Se refleja un ideario común sobre las múltiples ventajas del uso de las aplicaciones digitales para buscar pareja. Muchos de los participantes las han usado gratamente para este fin. Sin embargo, sobresale la preferencia general de encontrar pareja de forma presencial. Destacan principalmente del ritual presencial el elemento de la espontaneidad. Parece que la idea de amor romántico se vincula en mayor medida con el ritual tradicional por el hecho de que la persona ideal aparece como por arte de magia sin ser buscada. No obstante, también está visible este ideal de amor en el ritual digital, a través de la convención de "poder encontrar a tu alma gemela sin fronteras", aunque esta se halle en la otra parte del mundo.

> Sin esa herramienta a lo mejor no se hubieran conocido en la vida (E: Hombre, 23).

Algunos de los inconvenientes atribuidos al ritual digital, sobre todo a aquel en el que el primer contacto se produce a través de las redes sociales, son aspectos como la impersonalidad. En la mayoría de los casos, la primera fase se centra en determinar si la persona resulta atractiva, basando esta decisión principalmente en su fotografía. Si la decisión es positiva entonces comienza la siguiente fase de comenzar una conversación escrita. Esta forma de comunicación adquiere gran relevancia en este ritual, pudiendo incluso ser las faltas de ortografía un factor de interrupción del proceso.

> (GD: 30-55, urbano)
>
> *Hombre*, 39: …tiene que ser… eso… es un inventazo porque ahorras un montón de tiempo y ya simplemente comunicarte con una persona y ya ver cómo escribe, al ver… cualquier cosa pues puedes empezar a descartar
>
> *Hombre*, 39: Es que si ves la forma en la que escribe ya descartas el 99%

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Otro de los inconvenientes de este tipo de ritual más repetido en los discursos, es la desconfianza que genera el no haber conocido previamente a la persona

de forma presencial. Este temor se basa en la posibilidad de ser engañado, ya que el entorno digital facilita la adopción de roles o identidades que pueden no corresponder con la verdadera personalidad del individuo. El físico juega una importancia notable tanto en el ritual presencial como en el digital. Aunque se proyecten de forma diferente, es uno de los primeros estímulos que se perciben. Sin embargo, la experiencia presencial aporta elementos adicionales, como el contacto físico, que enriquecen y completan la percepción inicial de la otra persona.

> Yo prefiero… no sé, ver, tocar, sentir (E: Hombre, 57).

Existen aparentes contradicciones entre las características del ritual de emparejamiento tradicional presencial y el actual digitalizado. Mientras que el modelo tradicional se percibe como más lento y cuidadoso, el contemporáneo se considera rápido y brusco. Sin embargo, este último incluye nuevas etapas, como el intercambio de mensajes y los extensos periodos de noviazgo, que, paradójicamente, alargan el proceso en comparación con el pasado. Estas fases adicionales funcionan como mecanismos preventivos destinados a reducir el riesgo de fracaso en la relación. No obstante, a pesar de estas oportunidades para profundizar en el conocimiento mutuo, también parece aumentar la inseguridad, así como el temor al compromiso y la formalización del vínculo.

Se describe que tradicionalmente el tiempo de cortejo era más largo. La iniciativa correspondía generalmente al hombre, describiéndose dicho proceso como la persecución de la correspondencia por parte de la mujer, y en muchos casos ligado al acceso físico o sexual. En los emparejamientos actuales la reciprocidad en las interacciones o encuentros sexuales suele ser más accesibles, en parte como consecuencia de los cambios de los valores de género y las mentalidades más liberales. No obstante, esto no tiene por qué implicar la formalización de la relación, que tarda en darse más que en los emparejamientos tradicionales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El emparejamiento tradicional común se caracteriza por un noviazgo de un tiempo generalmente breve que tenía inicio desde las primeras citas. El noviazgo funcionaba como único ensayo previo de la relación antes del matrimonio, siendo

este la mayor y auténtica expresión de formalización del vínculo. Estas contrariedades pueden explicarse principalmente por la trasformación de la concepción de formalización de una relación. Incluso se puede considerar que actualmente este concepto ha perdido parte del significado tradicional y está constituido por interpretaciones ambiguas, pero que al mismo tiempo se le atribuye relevancia e inquietud.

El concepto de noviazgo surge en torno al siglo XVIII en algunas sociedades europeas y estadounidenses. Se crea con la finalidad de proporcionar a la pareja, especialmente a las mujeres (con menor autonomía de elección), un tiempo específico y reducido para poder conocer a la persona con la que se iba a casar. Este se establece como un periodo previo al matrimonio, puesto que una vez formalizado el vínculo mediante el casamiento era difícil de disolver, legal y socialmente (Becerril, Jurado y Jiménez, 2023).

Hoy en día parece estar desempeñando una función ilógica respecto al sentido con el que se creó, ya que por un lado, los vínculos sentimentales modernos se caracterizan por una gran libertad de elección e independencia, que supone mayor facilidad para la disolución de las relaciones, con menores implicaciones y presiones sociales. Por otro lado, la etapa posterior (tradicionalmente el matrimonio), no está clara o bien definida. Algunos mencionan el noviazgo como una etapa previa a una relación más formal, que no siempre implica el matrimonio, puede incluir alternativas como la convivencia. Para otros, simplemente no hay una etapa posterior, y el noviazgo conforma la base de su relación.

En el contexto de las relaciones modernas, el concepto de noviazgo puede explicarse desde dos perspectivas. O bien se está tratando de replicar un ritual anticuado que hoy carece de sentido. O bien se ha mantenido el término, pero el noviazgo en la actualidad desempeña otras funciones diferentes. Esto coincide con la incorporación de una nueva etapa previa al noviazgo, conocida como "amigos" o "rollo", que asume funciones más cercanas a las del noviazgo tradicional. En este nuevo esquema, el noviazgo se redefine como una etapa

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

formal de la relación que, aunque presenta características distintas al matrimonio, para muchos cumple un rol comparable en términos de compromiso y significado.

Se añaden, por tanto, más etapas “de prueba” en un recorrido en el que no está claro el sentido, este se va decidiendo sobre la marcha. Incluso el matrimonio en ocasiones se convierte en otra prueba de verificación de la pareja ante el menor riesgo que supone la unión matrimonial por la facilidad de romperlo y retroceder al estado inicial de soltería. Puede deducirse, por tanto, que el noviazgo se ha convertido en un fenómeno más complejo y amplio, dentro del cual puede identificarse varias fases asociadas con distinto grado de formalización del vínculo.

La relación de pareja parece convertirse en este sentido, en una prueba infinita, donde todos parecen dirigirse hacia una meta socialmente compartida. Sin embargo, se trata de una meta que no está bien definida, y cuyos requisitos para lograrla también se desconocen. Asimismo, muchos no tienen la intención real de querer alcanzarla, y otras parejas simplemente no saben cuál es su propósito.

En este contexto de incertidumbre y en relación al dilema de la abundancia amorosa, parecen cobrar fuerza algunos elementos del amor romántico en el ritual de emparejamiento. Ante tal infinidad de posibilidades de potenciales parejas, los individuos se sienten abrumados al tener que hacer la mejor elección posible. Buscan una conexión especial entre la multitud, siendo cada vez más uno de los aspectos más valorados en las personas la autenticidad. Tratan de identificar algo que los diferencie del resto, como si de una especie de señal divina se tratara. Pero al ser infinitas las opciones, los individuos no pueden clasificarlas en orden de preferencia, de modo que quedan indecisos e incapaces de elegir. Por tanto, ante dicha decisión tan compleja, no quieren sentirse responsables y prefieren dejarla en manos de elementos externos a ellos. Algunos hacen referencia al destino, otros a Dios, y otros a una especie de magia, que hizo posible que apareciera esa persona especial en su camino. Prefieren que “aparezca” en lugar de buscarla. Existe un acuerdo general con

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

ideas como “la pareja no se busca” o “eso surge solo”. De esta manera también se externaliza la responsabilidad de fracaso de la relación, en caso de que esta no perdure.

> Pienso que eso no hay que buscarlo, eso tiene que surgir, o tiene que venir, porque ya el hecho de decir voy a buscar pareja, es que no. Es que pienso que eso no se busca (E: Mujer, 47).

> (GD: 30-55, urbano)
>
> *Hombre*, 31: Las cosas llegan
> *Mujer*, 53: Carmen: No puedes pensar…
> *Mujer*, 31: Es que es algo que te llega
> *Hombre*, 40: No se busca
> *Mujer*, 53: Exacto. Ni tú vas a buscarlo porque yo por ejemplo en mi caso no lo buscaba y en cambio en el momento, pues ya está, ha surgido de esta manera pues…

4.1.2.2 Matrimonio

El ritual del matrimonio, tal como se ha concebido tradicionalmente, ha experimentado una transformación significativa, mientras surgen alternativas que lo reemplazan o complementan. Elementos esenciales que lo definían como un ritual de transición o una manifestación simbólica del amor han ido debilitándose, modificando su significado original, incluso difuminándose su carácter simbólico y ritual. Este proceso ha llevado a un cuestionamiento de su relevancia y función en la sociedad contemporánea, donde las dinámicas relacionales y las expectativas individuales se configuran de manera más diversa y compleja.

Los discursos reflejan que en las últimas décadas las motivaciones para efectuar el matrimonio han sufrido importantes alteraciones, produciéndose una pérdida importante de los elementos más emotivos o sentimentales. Destacan dos motivaciones principales, de carácter práctico o material, enfocada en la organización de la vida familiar y la estabilidad económica. Por otro lado, una

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

motivación más centrada en la celebración, donde la boda se convierte en una mera festividad. En ambos casos, estas motivaciones tienden a desvincularse de la finalidad tradicional del matrimonio como una unión de la pareja.

Una de las principales motivaciones que llevan a las parejas a contraer matrimonio en la sociedad actual son las ventajas legales asociadas a esta institución, que ofrecen un reconocimiento formal del vínculo más allá de la reafirmación del amor. Este enfoque práctico responde a las necesidades de protección jurídica y económica que el matrimonio garantiza, tanto para las parejas como para sus hijos, especialmente en situaciones imprevistas o críticas.

> Si tú no arreglas unos documentos que tienes que arreglar para que seas pareja es como si como si tuvieses soltero a ojos de la de la ley y de todo, entonces si por ejemplo tú no estás casado y te surge alguna enfermedad o cualquier cosa tu mujer, si estás tú trabajando o al revés, o está tu mujer trabajando y tú no trabajas es que te quedas sin nada, entonces, así al menos dejas que cobres la pensión de viudedad ¿estamos? (…) que al menos puedas salir a hacer algo, sino no, entonces de ser pareja, pero sin arreglar papeles y sin nada, al principio está bien, cuando empiezas con... pero eso luego tienes que arreglarlo, y más bueno si tienes hijos ya no piensas por ti ni por tu pareja, ya tienes que pensar por ellos (E: Hombre, 47).

En este sentido, aunque para algunas personas sigue siendo una institución sagrada, particularmente desde una perspectiva religiosa, cada vez son menos quienes lo consideran una representación del amor. En muchos casos, el matrimonio se redefine como una forma de asociación o una herramienta para organizar la vida en pareja, desvinculándose del ideal romántico. Para algunos, el matrimonio se reduce a un trámite burocrático, un "simple papel" que no altera la dinámica de la relación ni asegura el compromiso emocional. Esta percepción está influida, en parte, por la facilidad con la que el vínculo matrimonial puede disolverse a través del divorcio, lo que refuerza la idea de que el matrimonio no garantiza la perdurabilidad de la relación. De modo que el matrimonio deja de ser visto como un símbolo del amor y se convierte en un acto funcional que no necesariamente representa un cambio significativo en la convivencia o el

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

compromiso. Las narrativas subrayan la idea de que un contrato legal no es un indicador absoluto del amor o la permanencia de una relación.

> Es que el matrimonio es un papel. Yo que se, que tampoco es que te diga porque estés casado o vivas en pareja, ¿qué diferencia hay? No hay ninguna. Un papel, ahí que has firmado, que estás con esa persona de por vida y ya está. Y luego dentro de… como me pasó a mi ¿no? Y al poco tiempo me tuve que separar, o sea que… Y ahora estoy con Rafa, estamos juntos y demás y… ¿Qué diferencia hay? Pues llevo más tiempo de convivencia con él, porque las cosas me han ido muy bien con él, que anteriormente. O sea que… un papel no te va a decir te quiero para toda la vida (E: Mujer, 47).

Esta visión más práctica o escéptica del matrimonio es más frecuente entre personas divorciadas o separadas, quienes suelen percibir el matrimonio con mayor pesimismo que quienes nunca han pasado por esa experiencia. Desde este enfoque, el matrimonio se valora principalmente por su dimensión legal y las implicaciones administrativas que conlleva, relegando a un segundo plano otros significados tradicionales asociados, como el compromiso emocional o la celebración del amor.

> Pero que lo haríamos no tanto como una fiesta sino como… una cuestión administrativa (E: Mujer, 39).

A esta percepción contribuye el hecho de que el matrimonio ya no se considera como un rito de paso o transición, pues para muchas parejas no supone cambios importantes en su relación. Tradicionalmente actuaba como una etapa esencial en la vida de las parejas que formalizaban la relación y marcaban el inicio de las siguientes etapas como la cohabitación, la práctica sexual o la tenencia de hijos. Sin embargo, en la actualidad muchas parejas se casan tras llevar varios años de convivencia, incluso teniendo hijos. Esta evolución del matrimonio muestra que ha perdido su papel como un rito crucial y ahora se integra en nuevas formas de relación, donde etapas claves de la vida en pareja pueden ocurrir sin necesidad de formalizar la unión.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Claro, antes sí que el matrimonio era lo que daba pie a independizarte, a empezar a tener hijos… ahora no, o sea, ahora es te casas y lo celebras. Punto (E: Mujer, 29).

En la actualidad, aunque el matrimonio sigue cumpliendo una función formalizadora de la relación, su lugar en la línea temporal de las parejas ha cambiado notablemente en comparación con el modelo tradicional. La decisión de casarse a menudo está influida por la necesidad de garantizar que la pareja es la adecuada, lo cual se logra, en gran medida, a través de la convivencia previa o de un noviazgo prolongado. Este periodo permite a las parejas conocerse más profundamente, enfrentarse a desafíos cotidianos y evaluar su compatibilidad a largo plazo antes de formalizar la unión. De esta manera, el matrimonio ha dejado de ser una decisión tomada al inicio de la relación para convertirse en un paso posterior, basado en la experiencia compartida y en una mayor certeza sobre el futuro de la pareja.

No obstante, al mismo tiempo la pérdida del carácter funcional del casamiento ha contribuido a que cada vez más se perciba como una mera celebración. El enfoque del ritual parece haberse desplazado progresivamente hacia su dimensión festiva, dejando en segundo plano los significados más profundos relacionados con la unión del vínculo. Muchas parejas dedican gran cantidad de tiempo a la organización de la boda centrándose en preparar la mejor fiesta sin escatimar en gastos. Incluso, en algunos caos, prefieren no casarse o posponer el matrimonio si económicamente no se pueden permitir organizar la ceremonia que desean.

> Pero sí que me gustaría por lo menos ya que me caso, hacer un banquete y eso, y todavía para lo que yo quiero hacer no tengo dinero para eso (E: Hombre, 39).

Esta interpretación del matrimonio basada en la idealización de la ceremonia o en la necesidad de que la celebración cumpla altos estándares puede influir en la disminución del número de casamientos. También puede empujar a las parejas hacia otras opciones de asociación como la unión de hecho, que, por lo general, su festejo suele asociarse con una celebración más discreta.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Aunque la percepción contemporánea del matrimonio apenas alude a su significado simbólico como expresión del amor, la tradición sigue siendo una motivación importante para una parte de la población española. Esta influencia tradicional es especialmente visible en las generaciones mayores, que intentan transmitir este significado y promover el matrimonio como una norma social. Muchas parejas señalan que tomaron la decisión de casarse debido a la presión ejercida por sus familiares, particularmente por los padres. La presión social es mayor cuando la pareja ha tenido algún hijo/a antes de casarse, ya que de alguna manera no ha seguido la trayectoria normativa. Asimismo, aunque el matrimonio ha perdido parte de su función como ritual de transición en sentido estricto, ya que no conlleva a cambios notables en la vida en pareja, sigue teniendo un significado de transición en sentido simbólico. Algunas parejas utilizan la expresión “dar el paso” para referirse al matrimonio, identificándolo como una declaración de compromiso y como un acto que marca un antes y un después en su pareja. Este doble significado tradicional y simbólico refleja cómo el matrimonio sigue ocupando un lugar relevante en las dinámicas relacionales contemporáneas.

Por lo general, se percibe que los miembros de la pareja suelen tener interpretaciones parecidas del matrimonio, no obstante, existen ciertos casos en los que se presentan importantes diferencias de opiniones en cuanto al significado o ejecución del matrimonio. Por un lado, se dan parejas en las que una de las partes si quiere casarse y la otra no. En estos casos, suele ocurrir que aquel que no quiere casarse termina cediendo ante las convicciones de aquel que sí quiere. Generalmente quien no muestra afinidad por el matrimonio suele mantener una postura más flexible. Otro factor diferencial en las perspectivas sobre el matrimonio entre los miembros es la relativa al procedimiento de casamiento (si este debe llevarse a cabo por la iglesia o el juzgado). En este caso, aquel que no quiere casarse por la iglesia suele adoptar una postura rígida e inflexible. Por tanto, quien termina cediendo es aquel que quería casarse por la iglesia, y finalmente acepta esa vía, ya que es preferible a no casarse.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Cabe destacar que la aparente pérdida de importancia del matrimonio en la actualidad ha podido verse influida además por la aparición y aceptación social de nuevas formas de unión que sustituyen al matrimonio. Entre las principales alternativas al matrimonio se encuentran las uniones libres o de hecho, entendidas como aquellas parejas que deciden convivir sin formalizar legalmente su relación; o los pactos civiles de convivencia, como las parejas de hecho reconocidas legalmente. Estas nuevas formalidades otorgan ciertos derechos y deberes similares al matrimonio sin requerir su institucionalización completa, lo cual las hace cada vez más atractivas especialmente entre las generaciones más jóvenes.

Esta evolución del matrimonio refleja las transformaciones culturales y sociales de las últimas décadas, marcadas por el creciente protagonismo del individualismo, la lógica del consumo y la construcción de la identidad a través de la apariencia. El matrimonio, por tanto, no solo ha trasformado sus motivaciones, también su función dentro de la sociedad. Se posiciona como un fenómeno complejo, donde los valores tradicionales y modernos coexisten, a menudo en tensión, adaptándose a las nuevas expectativas de las parejas contemporáneas.

4.1.2.3 Convivencia

Irse a vivir juntos se concibe como un ritual importante de transición en la vida en pareja, ya que supone una nueva etapa con cambios significativos. De hecho, en la actualidad el inicio de este ritual requiere la decisión conjunta de la pareja. Tradicionalmente este paso no era discutido ni verbalizado de forma abierta por los miembros de la pareja, sino que se asumía como etapa posterior al matrimonio. En la actualidad generalmente este es un tema que requiere ser conversado para establecer acuerdos sobre el momento propicio para proceder a la cohabitación. Este cambio refleja una transformación significativa en las normas sociales sobre la convivencia, pasando de ser un aspecto normativo a convertirse en un proceso negociado.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Hoy en día, la cohabitación sigue comprendiendo una fase de formalización fundamental de la relación. Para muchas parejas adquiere una importancia mayor incluso que el matrimonio. Excepto en situaciones concretas como el caso de las parejas que deciden vivir separadas (LAT), la convivencia es considerada como un elemento indispensable para la consolidación de la pareja en la mayoría de los casos. El acto de compartir un mismo hogar está ligado incluso al propio concepto de pareja, convirtiéndose en un requisito necesario para valorar un vínculo como tal. Quienes consideran necesaria la cohabitación abogan que es la única forma para conocer verdaderamente a la pareja. Esta perspectiva puede asociarse con una idea de la relación de pareja más tradicional donde permanecer en este tipo de vínculo implica un gran conocimiento del otro, y compartir en cierto grado el tiempo y rutinas diarias.

> Pues que es para conocer mejor a alguien bien, a verle sus defectos, si no convives realmente no lo conoces (GD: Mujer, 29)

La mayoría de las parejas entrevistadas manifiestan que la convivencia funciona como un proceso que sirve para entender verdaderamente a la pareja y verificar el buen funcionamiento de la relación y su duración a largo plazo. La cohabitación, en muchos casos, actúa como una etapa previa al matrimonio que sirve para sopesar la decisión de casarse, basándose en la afinidad y compatibilidad entre ambas partes.

> Yo siempre decía que antes de casarme con alguien tenía que convivir, tienes que ver si tú con esa persona tienes afinidad, si vas a estar bien, si no vas a estar bien, porque la vida es muy larga, y aguantar tanto tiempo… (E: Mujer, 30).

En otros muchos casos, la cohabitación también funciona como alternativa al matrimonio. Anteriormente el matrimonio era la única forma legítima hacia una unión estable y reconocida, sin embargo, la cohabitación ahora ofrece una opción más flexible que muchas parejas encuentran atractiva. Para muchas parejas, esta alternativa evita los compromisos formales asociados al matrimonio, pero mantiene el sentido de conexión y estabilidad emocional.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

La convivencia implica la creación de nuevos rituales íntimos y cotidianos, ya que introduce la necesidad de establecer pautas y acuerdos sobre diversos aspectos de la vida compartida. En cuanto a la gestión de la convivencia es propicio que esta se oriente en torno a la conformación de rituales en distintas esferas más allá de la intimidad, como el reparto de las tareas del hogar, el cuidado de los hijos o la administración del dinero. Establecer estas normas compartidas favorece una gestión cotidiana del hogar más equilibrada y cooperativa, y al mismo tiempo fortalece los cimientos para una pareja más feliz.

En este sentido, el análisis cualitativo refleja que emparejarse con cierta edad, supone un cambio o al menos cierta perturbación en los rituales de la otra persona que ya los tiene fuertemente asentados. Por ejemplo, sus relaciones de amistad, o el hecho de vivir solos. Por lo que la decisión de las parejas LAT de no vivir juntos, puede deberse a que se niegan a cambiar sus rituales de convivencia. Es más complicado construir nuevos rituales, propios de la pareja en los casos de reemparejamientos.

> No es que, a ver, lo que te decía, a estas alturas nosotros tenemos una vida hecha (E: Mujer, 66).

Los discursos muestran que las relaciones familiares, especialmente los hijos tienen una importante influencia en la decisión de no vivir juntos. La tenencia de hijos convivientes de una relación anterior, supone una barrera para la convivencia con una nueva persona. Los hijos forman parte de los rituales previamente conformados de la persona, de manera que se añade una mayor dificultad a la conformación de nuevos rituales de la pareja al haber terceras personas implicadas. Los padres reconocen que la llegada a casa de una nueva persona supondría alteraciones sobre la dinámica de los hijos, que prefieren evitar. Además, dejan entrever que la nueva cohabitación podría derivar en tensiones o conflictos entre los hijos y el nuevo miembro, y ante el temor a tales efectos, la pareja, y principalmente la parte con hijos, opta por la no convivencia. Este contexto conflictivo se aprecia en algunos casos de parejas reconstituidas en las que se ha llevado a cabo la cohabitación en hogares con hijos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Entre uno de los principales motivos de la conformación de las parejas LAT destaca la valoración de la libertad individual, entendiéndola como la disposición de un amplio espacio propio. En este sentido la convivencia con la pareja supondría la renuncia de parte de dicho espacio personal. De modo que en este tipo de pareja se detecta una mayor importancia de los rituales individuales.

> Yo también valoro mi espacio eh. Mucho, mucho, ya te digo. Yo a veces estoy con el dos días o tres y llego a mi casa, estoy aquí, me ducho, me voy a la cama, me pongo la televisión, no me la apago hasta las tantas… a ver esas cosas pequeñas (E: Mujer, 52).

Entre las parejas convivientes, especialmente entre las generaciones más jóvenes, se observa una mayor tendencia hacia la negociación equitativa en el reparto de responsabilidades y una implicación más igualitaria. Las parejas adoptan diversas estrategias para organizar las tareas domésticas. Por ejemplo, hacen un reparto especifico de las funciones basándose en criterios como las habilidades o preferencias individuales de cada miembro. También se observa una distribución del nivel de responsabilidades en función de su participación de cada uno en el mercado laboral. No obstante, en muchos casos se afirma que hay una contribución igualitaria, aunque no se hayan determinado normas específicas.

> No sé**,** lo que más me gusta a mí lo que hago yo, y lo que más le gusta a él vamos a decir, lo hace él. Yo qué sé, cocinar ¿no? Bueno pues yo cocino y tú friegas. Yo plancho, tú cuelgas lo planchado (E: Mujer, 34).

> Pues ella suele estar más tiempo en casa, yo hago creo que bastante más de lo que debería. (E: Hombre, 39).

Además, las nuevas tecnologías desempeñan un papel cada vez más relevante en las dinámicas de gestión del hogar. Estas herramientas facilitan tanto la organización como la ejecución de las tareas domésticas, optimizando el tiempo y promoviendo una distribución más eficiente de las actividades. Mediante nuevas herramientas como aplicaciones para la planificación de las tareas, calendarios compartidos, etc., es posible llevar el control de la gestión del hogar

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

desde cualquier lugar y en cualquier momento. Sin embargo, cuando se pregunta a las personas sobre los beneficios que perciben en su vida cotidiana gracias al uso de estas tecnologías, rara vez hacen referencia a este ámbito. Esto podría deberse a que su uso en el hogar se ha integrado de manera tan natural que ya no se percibe como algo excepcional, sino como una parte intrínseca de la rutina diaria.

> Pues mira, compras para lo cotidiano de la casa tenemos un grupo de WhatsApp que se llama compras diarias, y ahí vamos anotando todo lo que necesitamos, y el que sale de casa y pasa por delante del super pues hace la compra (E: Mujer, 40).

Sin embargo, persiste una diferenciación de roles de género en el ámbito doméstico. Según Bott (1990), en las parejas de mayor edad es más frecuente observar un mayor grado de separación en los roles conyugales. Esto implica que las responsabilidades y actividades relacionadas con el hogar están claramente definidas y diferenciadas por género. Los datos obtenidos en el trabajo de campo reflejan patrones similares a los observados en el estudio de Bott. En general, las mujeres suelen asumir una mayor carga de responsabilidades domésticas que los hombres, incluso cuando ambas partes participan en el mercado laboral.

El diseño metodológico del trabajo de campo, que incluyó entrevistas individuales a cada miembro de la pareja y entrevistas conjuntas, nos ha permitido una aproximación más precisa a esta cuestión. Suele destacar la respuesta socialmente aceptada de que ambos participan por igual, pero el análisis reveló cierta desigualdad latente. Un indicador significativo de este desequilibrio es el uso de expresiones como “me ayuda” o “le ayudo”, que implican la existencia de un encargado principal de las tareas (generalmente la mujer) y un colaborador secundario.

> Pues yo, sí, le ayudo mucho la verdad a ella… es cierto que la mujer, no soy machista, pues tira más de su casa porque, por… por genética, pero yo le ayudo mucho. A lo mejor ella, hago la cama con ella, le ayudo a tender, le ayudo… le ayudo mucho, me gusta mucho cocinar, hago la comida, pongo la mesa, la quito, fregamos, hacemos…

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> nos las repartimos mucho. Ella siempre va a decir que hace más que yo, pero… por ejemplo, a la hora de planchar, no sé planchar, hombre si me pongo, me plancho, pero ahí me saca ella ventaja (E: Hombre, 29)

Además, las mujeres suelen expresar una mayor insatisfacción respecto a la distribución de las tareas del hogar. Este desequilibrio es destacado con frecuencia como una fuente de conflicto en las relaciones de pareja, posicionándose como uno de los principales motivos de tensiones relacionadas con la convivencia.

> Pues sobre todo por la casa. Por temas de la casa, es por lo que más se puede discutir, porque llegan los fines de semana y no unos nos relajamos más que otros. Pero bueno bien (E: Mujer, 47).

Los discursos de las generaciones más mayores señalan que la percepción social sobre el hecho de que la mujer trabajara fuera de casa era negativa y dejaba en mal lugar al hombre. Ya que representaba que este no estaba desempeñando correctamente su rol masculino, teniendo que realizarlo también la mujer. Esta misma idea se reflejaba en algunos participantes de tercera edad en las narraciones de sus dinámicas de pareja cuando eran más jóvenes. Algunos discursos de mujeres muestran como llevaban a cabo tanto las responsabilidades dentro del hogar, como otras actividades profesionales en el mercado laboral. Sin embargo, debían realizar estas últimas de forma oculta, incluso al marido porque eran consideradas tareas masculinas correspondientes al varón.

> (GD: 56 y más, rural)
>
> *Mujer*, 67: pues mi madre tenía un porrón de hijos y trabajaba
>
> *Mujer*, 72: bueno, trabajé 11 años sin que lo supiera él, por horas ¿eh?
>
> Moderadora: ¿sí? ¿y él no lo sabía?
>
> *Mujer*, 72: sí porque antiguamente había mucho machismo lo que había “mi mujer no trabaja” claro, eh…
>
> *Hombre*, 56: sí, sí, sí, eso es cierto, eso es cierto
>
> Mujer, 72: bueno el machismo que había… “mi mujer no trabaja, la mantengo yo”

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Hombre, 56: en muchos, en muchas clases, en muchas clases sociales estaba muy mal visto que las mujeres trabajaran

Mujer, 72: y si se entera… si se hubiera enterado no lo hubiera gustao, 11 años por horas

Hombre, 64: que trabajara, que trabajara la mujer estaba mal visto

Hombre, 56: sí, sí, sí

Cabe destacar que los rituales de pareja no siempre se construyen de forma consciente o intencionada. A veces surgen a partir de la repetición de un acto o por costumbre. Estas costumbres pueden ser generadas a partir de relaciones con el entorno social próximo. Por ejemplo, puede ocurrir que se adopten en la relación de pareja ciertas normas que provienen de relaciones anteriores, o que se han aprendido del entorno familiar, o que simplemente actúan como normas culturales. En ocasiones puede ocurrir que se institucionalicen como ritual de la pareja sin una negociación o verbalización previa. Por ejemplo, los rituales relacionados con la administración de las tareas domésticas en algunos casos si fueron un tema debatido sobre el que se llegó a acuerdos, pero mucho otros casos no fueron debatidos ni consensuados. Algunos participantes afirman que se trató de algo que simplemente fue surgiendo.

Bueno, fue un poco así natural, es decir, no fue nada en plan, hoy vamos a hacer un cuadrante tú vas a hacer esto, lo otro… (E: Mujer, 47).

Cuando este tipo de rituales que surgen sin ser comunicados no reportan significatividad para uno de los miembros de la pareja es conveniente que se trasmitan las preferencias sobre el ritual para que pueda configurarse conforme a los intereses de ambos. En ocasiones si pueden estar basados en el mutuo acuerdo y pueden perdurar en el tiempo generando EEE. No obstante, en los discursos sobre los rituales de reparto de las responsabilidades del hogar se observan ciertos desacuerdos y necesidades de reconfiguración, especialmente por parte de las mujeres que no llegan a ser negociadas. Como resultado esta cuestión se convierte en una fuente de conflicto importante en muchas relaciones que surge del establecimiento de rutinas no consensuadas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.1.2.4 Tenencia de hijos

En este apartado se analiza la relación entre la tenencia de hijos y la felicidad en la pareja. Se investigan las experiencias de parejas con descendencia, analizando su grado de satisfacción respecto a la decisión de tener hijos. La llegada de un hijo altera significativamente la dinámica de la relación de pareja. La transición de un vínculo formado por dos unidades a un grupo de mayor tamaño, implica la creación de nuevos rituales que incorporen al nuevo integrante. Además, los roles de la pareja aumentan. Además de ser compañeros sentimentales, ahora asumen la responsabilidad de ser padres, lo que añade una nueva dimensión a gestionar en su vida diaria. Este cambio puede generar desafíos, pero también brinda oportunidades para fortalecer la relación. En el contexto de parejas con descendencia, se ha investigado sobre su grado de satisfacción con la elección de tener hijos. Emergen tres perspectivas principales, que a pesar de compartir algunos puntos comunes, presentan importantes contradicciones.

La primera perspectiva se caracteriza por una visión optimista de la maternidad y paternidad, que refleja un alto grado de emocionalidad. Los hijos son percibidos como elementos centrales en la vida de los padres, considerándolos uno de sus principales logros. Además, describen la experiencia de la parentalidad como extraordinaria. Atribuyen a los hijos, gran parte de su felicidad y se muestran totalmente satisfechos con la tenencia de hijos. Los padres que comparten esta visión suelen experimentar una elevada realización personal, considerando a sus hijos una fuente constante de alegría y propósito en la vida.

> Pues para mí, los hijos es una de las cosas más bonitas que me ha ocurrido en la vida (E: Hombre, 60).
>
> Pues, a mi es lo más grande que me ha pasado (E: Mujer, 41).
>
> Pues, para mí, ahora son lo primero de mi vida (E: Hombre, 42).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En segundo lugar, se distinguen aquellos progenitores que, aunque admiten que la crianza de los hijos tiene ventajas e inconvenientes, manifiestan sentirse

felices por haberlos tenido. Esta percepción positiva se refleja un fuerte compromiso hacia la crianza, donde las recompensas emocionales superan los desafíos propios de la paternidad/maternidad. Al igual que los optimistas, reflejan sentirse satisfechos con su situación. Sin embargo, en lugar de responder con una respuesta rotundamente positiva, no pueden evitar mencionar ciertas quejas sobre los aspectos negativos que implica la vida con hijos.

> Que es lo que te digo que a veces te dan muchos dolores de cabeza, pero también te dan mucha felicidad (E: Hombre, 47).

> Te dan alegrías, te dan amarguras y te dan de todo, pero vamos más es alegrías que… (E: Hombre, 66).

Por otro lado, surge la figura contrapuesta de aquellos padres que, sin lamentarse y reconociendo ciertas ventajas derivadas de la paternidad/maternidad, consideran que la decisión de tener hijos está sobrevalorada. Concluyen en muchos casos, que el tener hijos no necesariamente está relacionado con una mayor felicidad. En ambas perspectivas, destaca la dificultad inherente a la tarea de criar a los hijos como un elemento común entre la mayoría de padres y madres, admitiendo que implica un laborioso y arduo trabajo, que no compensa los momentos de felicidad.

> Está sobrevalorado el ser madre, es decir, cuando te dicen que es lo mejor que te ha pasado en la vida, creo que eso está equivocado, cada uno es feliz con su vida, un hijo no te hace más feliz, sino te da más… no te hace más feliz, sino ya desde el día en que nace tú ya no estás tranquila, ya no vives tranquila, ya no puedes hacer tu vida que hacías antes, es muy difícil ser madre, y ser padre también (E: Mujer, 27).

La percepción de la paternidad o maternidad puede variar según la edad de los hijos y el contexto familiar. Cuando los niños son pequeños, los padres suelen experimentar sentimientos de cansancio y desgaste; sin embargo, también reportan niveles elevados de felicidad y gratificación. A medida que los hijos crecen, especialmente durante la adolescencia, pueden surgir conflictos familiares que incrementan el descontento entre los progenitores. Además, el contexto familiar en su conjunto desempeña un papel importante en la

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

percepción de la paternidad. Factores como la estructura familiar, el apoyo social, la estabilidad económica y la calidad de las relaciones interpersonales influyen significativamente en cómo los padres viven su rol.

Asimismo, resaltan dos debates contrarios en cuanto al efecto que generan los hijos sobre el vínculo de la pareja. Por un lado, se perciben los hijos como elemento fortalecedor del amor en la pareja. Las narrativas más optimistas sostienen que, al compartir sentimientos, intereses y afecto hacia el hijo, la pareja refuerza su conexión emocional. Además, se plantea un nuevo objetivo común que han de perseguir conjuntamente, la felicidad de hijo. Desde la perspectiva de los rituales, un hijo cumple una función similar a la de un tótem sagrado, alrededor del cual los padres estructuran su dinámica y construyen un propósito compartido. Ambos padres, al rendirle culto, participan en una especie de ritual cotidiano, donde cada acto de cuidado, enseñanza y afecto se convierte en una manifestación de veneración. De modo que contribuye a la cohesión a la vida familiar.

> Es el punto de unión, fíjate. Cualquier problema, cualquier cosa que tengamos entre nosotros, cuando está la niña se olvida (E: Hombre, 54).

Desde una perspectiva opuesta, se argumenta que la llegada de los hijos puede deteriorar el vínculo de la pareja. Generalmente este desgaste se atribuye a rol de la crianza. Esta exige la creación de nuevos rituales que deben abordarse desde valores y principios compartidos, como su educación, la gestión del tiempo o los cuidados. A su vez, esta nueva dinámica altera los rituales íntimos establecidos previamente a la llegada de los hijos entre los miembros de la pareja. La sustitución de los rituales originales por otros nuevos puede generar tensiones que pueden afectar la relación. Adaptarse a este nuevo contexto, en el que el grupo familiar se expande, es un proceso complejo que requiere un esfuerzo constante de negociación. Además, a medida que los hijos crecen y evolucionan, es necesario implementar ajustes continuos que permitan responder a las demandas de cada etapa del desarrollo, añadiendo mayor complejidad a la dinámica familiar.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Es algo que te cambia la vida 100%, pero sino eres madre no te pasa nada y no eres más feliz por ser madre, incluso yo creo que hay hijos que rompen relaciones porque es muy difícil cambiar tanto de golpe (E: Mujer, 27).

La gestión del conflicto en relación a los hijos, destaca como uno de los rituales de la crianza sobre los que existe más comunicación entre la pareja para su configuración. Se valora el hecho de mantener una posición de poder igualitaria de las dos partes ante los hijos, donde las pautas concretas del ritual se consensuan al margen de estos. Esta dinámica refleja la intención de un esfuerzo por equilibrar la autoridad y promover un modelo cooperativo de crianza basado en el respeto mutuo y la deliberación conjunta.

> Lo que dice uno, en el momento se respeta, él otro, normalmente, se queda… se queda a un lado y cuando ya no están los niños delante, "pues oye, ¿crees que de esta forma lo estamos haciendo bien o sería mejor de esta otra forma?" (E: Hombre, 42).

Como se ha mencionado, la tenencia de hijos, supone la reconfiguración de los rituales de la pareja, tanto por la alteración de los rituales previamente establecidos, como por la necesidad de crear otros nuevos. Uno de los factores perturbadores que genera la parentalidad es la menor disponibilidad de tiempo y la disminución de los momentos de intimidad con la pareja. Señalan que el tiempo, que antes se destinaba a fortalecer el vínculo a través de actividades compartidas o espacios de conexión emocional, se ve destinado hacia las responsabilidades del cuidado de los hijos. Además, la falta de intimidad no se reduce al ámbito sexual, también incluye momentos de conversación profunda, actividades de ocio conjuntas o simplemente espacios de tranquilidad.

> Pues es difícil como pareja organizar el tiempo. No tenemos, quiero decir, vivimos en casa, tenemos el trabajo en casa, tenemos dos niños… tiempo de pareja tenemos un poquito por la mañana y al final del día, cuando los niños se van. Bueno y a veces nos dejan tomar un café durante el día (E: Mujer, 40).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> (E: Pareja conviviente)
>
> Entrevistadora: ¿Y cómo ha cambiado vuestra vida tras tener hijos?

Mujer, 39: Pues mucho (ríe). Ya no tienes tanto tiempo para estar sola.

Hombre, 36: Sí ha cambiado pues eso, sobre todo el tiempo. También el estar a solas juntos, también lo pierdes más.

A veces ocurre que ante la llegada de los hijos la dinámica de la pareja se orienta únicamente hacia la práctica de rituales familiares, compartidos con los hijos. Esto puede provocar el abandono de los rituales propios de la pareja. No obstante, es conveniente diferenciar entre el grupo que conforma la pareja como tal, por un lado, y el compuesto por el núcleo familiar (pareja e hijos) por otro lado. Ambos niveles requieren dinámicas propias, ya que atender únicamente al ámbito familiar puede reducir la conexión entre el vínculo de la pareja, comprometiendo su relación en el largo plazo. Por ello, es fundamental que las parejas encuentren un equilibrio entre estos dos tipos de rituales.

Sobre todo ahora que tenemos hijos pues ya estamos, yo creo, pensando más los dos en la estabilidad que les podemos dar a nuestros hijos, que tanto en nosotros (E: Hombre, 42).

Las parejas resaltan la importancia de mantener rituales propios de la pareja a lo largo de las distintas etapas de la parentalidad. De esta forma es posible proteger la conexión entre ambos y evitar los efectos negativos que pueden surgir tras la salida de los hijos del hogar. Este fenómeno, conocido como *síndrome del nido vacío*, se caracteriza por una sensación de desorientación y emociones negativas experimentadas por los padres cuando los hijos abandonan el hogar familiar. La causa principal radica en que, en muchos casos, la pareja ha funcionado únicamente como parte del grupo familiar centrado en los hijos, sin haber desarrollado rituales independientes que fortalecieran su vínculo fuera de ese contexto. Mantener estos espacios propios a lo largo del tiempo es esencial para que la relación de pareja conserve su identidad y pueda adaptarse a los cambios naturales del ciclo familiar.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Evidentemente son importantes, pero yo creo que hay que intentar buscar parcelitas personales para ti también. Porque si no cuando los niños crecen y se van, así se quedan muchas parejas que luego no saben qué hacer (E: Mujer, 52).

En este contexto, se destaca la importancia de que la parentalidad se desarrolle en un entorno óptimo y equilibrado dentro de la relación de pareja, caracterizado por elementos fundamentales como el amor y la estabilidad. De lo contrario, si inicialmente el vínculo de la pareja se encuentra debilitado, las alteraciones provocadas por la llegada de los hijos pueden perjudicar aún más la relación. Por tanto, la adaptación a esta nueva etapa será más compleja.

La decisión de tener o no hijos puede identificarse como un ritual en sí mismo. No obstante, muchas parejas manifiestan que esta cuestión, no se basó en una decisión consensuada entre ambos, sino que se trató de algo que fue surgiendo. Llama la atención como una cuestión considerada tan importante, ya que supone importantes cambios en la vida, en muchos casos no es dialogada entre la pareja. En algunos discursos se refleja como el tener hijos fue algo que se dejó en manos del azar y del tiempo, basando su justificación aquellos que si tuvieron, en ideas como “era lo que tocaba”, o aquellos que no tuvieron en ideas como “no se dio”.

> Y decidimos pues porque queríamos y porque... También igual ya lo necesitábamos también, porque realmente al tiempo que llevábamos juntos pues ya lo lógico en una pareja es tener hijos vamos, pienso yo (E: Hombre, 47).

Tras el análisis cualitativo realizado se ha podido observar, en términos generales, tres posibles casos de pareja en cuanto a la percepción y deseo de tener hijos. Por un lado, se encuentran aquellas parejas, en las que ambos miembros quieren tener hijos. En estos casos, el hablar previamente sobre el deseo de tener hijos no es una cuestión que haya sido muy dialogada, ya que de algún modo estaba claro. En segundo lugar, se dan aquellas parejas en las que ninguna de las dos partes quiere tener hijos. En este tipo de pareja, si suele ser un tema que ha sido dialogado y justificado, de hecho, tienen diversos motivos y amplios argumentos para reafirmar su idea. Resaltando principalmente las desventajas que conlleva tener un hijo. En tercer lugar, se encuentran las parejas en los que uno de los dos tiene claro que no quiere tener hijos, y a la otra parte si le gustaría o le hubiese gustado. En estos casos, la parte más predispuesta a

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

la maternidad/paternidad no expresa de forma directa o con palabras su deseo de tener hijos, sino que lo hace de forma indirecta con sus gestos o actitudes. Asimismo, aporta argumentos que refuerzan las ventajas de haber tomado la decisión de no tener hijos o las dificultades que implicaba tenerlos como, por ejemplo, la inestabilidad laboral, el paso del tiempo, etc, que además suelen coincidir por los mencionados por el otro miembro de la pareja. Por lo general, en este último caso, suele ser la mujer la parte menos convencida de la decisión de no tener hijos.

Por un lado, entre los principales aspectos positivos de tener hijos destacan el afecto y cariño que brindan. También se habla de que aportan una especie de fuerza o superpoder para afrontar los desafíos de la vida.

> Lo que me hace es como la fortaleza que te da no, la motivación que te da para vivir muchas veces, que dices es que esto es una mierda vamos (E: Hombre, 39).

Por otro lado, en cuanto a las razones más frecuentes por las que deciden no tener hijos se mencionan las siguientes: poder disfrutar de la vida y tener más tiempo para compartirlo con la pareja, por razones económicas o por la situación negativa generalizada de la sociedad, según la cual consideran que no deberían traer a una persona a este mundo en tales condiciones.

> Yo no quiero traer un niño a esta sociedad, no quiero porque es que… Y encima cada vez vamos a peor no quiero, y segundo pues es un tema que no, que no por tener un hijo nos llena más la pareja. Yo creo que igual egoístamente desune a la pareja ¿no? Porque yo veo a mis amigas y que con los niños ya la pareja ya no es lo mismo. También como dice mi madre ¿no? Tienes hijos y cuando seas mayor estarás sola, bueno pues vale, pues me arriesgo a estar sola, pero la felicidad que yo tengo con él yo me la he llevado y no la he compartido. Pero vamos que no es un tema de egoísmo es un tema de que yo no quiero traer u niño a este mundo (E: Mujer, 39).

Se establece un debate que contradice las ideas en cuanto a la consideración de los hijos como un fin o un complemento. En cuanto a la consideración de los hijos como un fin, refleja una perspectiva más tradicional. Enfatiza la visión de la descendencia como un legado, una forma de perpetuar la identidad familiar y

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

dejar un impacto perdurable en el mundo. Se centra en la idea de la continuidad generacional y la importancia de la familia. Bajo esta mirada, los hijos son considerados no solo como una fuente de felicidad personal, sino también como un deber moral y un lazo que conecta con las generaciones pasadas y futuras.

> Porque es lo único que vas a dejar. Mis padres ya han fallecido, lo único que queda de mis padres somos nosotros, mis hermanos y yo. Entonces lo primero que vas a dejar van a ser ellos, porque el coche cuando te mueras… es un coche sabes va al desguace y ya está, o se lo compra otro, de tu vida no es nada ya. Ni tu coche, ni tu ropa ni nada. Lo único tus hijos. Ni las casas ni nada (E: Hombre, 39).

Por otro lado, resalta un discurso que percibe a los hijos como un complemento. Esta idea se enmarca en una visión más individualista y contemporánea. Aquí, los hijos son vistos como parte importante de la vida personal, pero no necesariamente es el propósito último de la persona. Esta perspectiva cuestiona las expectativas sociales y culturales sobre la parentalidad y enfatiza la autonomía y la búsqueda de la felicidad individual por encima de las normas tradicionales. Se aleja de la idea de que la realización personal depende necesariamente de la crianza de hijos, y sugiere que existen otras formas igualmente válidas de encontrar significado y plenitud en la vida.

> Nosotros vemos los hijos como un complemento no como un fin, o sea mi objetivo no es que mi apellido se perpetúe, porque no tengo… no tengo esa intención, entonces claro por responsabilidad lo que veíamos era que para ser felices no necesitamos eso, entonces es yo soy feliz, porque tengo que cambiarlo (E: Hombre, 39).

Desde la perspectiva más tradicional, se asocia la tenencia de hijos con la expectativa de recibir cuidados en la vejez, considerando esta labor como un deber implícito dentro de los lazos familiares. En cambio, las parejas que deciden no tener hijos suelen argumentar que esta concepción del familismo ha perdido relevancia en la actualidad. Estas parejas consideran que, incluso si tuvieran hijos, no podrían garantizar que estos asumieran su cuidado en la vejez, siendo probable que tuvieran que recurrir a servicios sociales o sistemas de apoyo externos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

A pesar de las distintas percepciones en cuanto a los hijos, todas las parejas con hijos llegan al consenso común de que estos constituyen un elemento transformador importante de la relación de pareja. Inevitablemente la presencia de nuevos miembros en el hogar requiere la adopción de nuevas dinámicas y la inclusión de nuevos rituales familiares, suponiendo una disminución considerable del tiempo compartido por la pareja.

4.1.2.5 Afectivos

Todos estamos familiarizados con la idea del amor, o al menos creemos saber lo que significa. Utilizamos esta palabra a diario, está presente en las películas, en las canciones, etc. Y la utilizamos como si compartiésemos un significado común. Pero cuando de forma individual se les pide a los entrevistados que definan el significado que adquiere para ellos el término amor, consideran esta tarea como compleja, y por lo general, tardan un tiempo en contestar porque necesitan pensar la respuesta. Además, se percibía en ellos cierta sensación de incomodidad al tratar de definirlo. De hecho, algunos afirmaban no saberlo, y otros señalaban que nadie sabía lo que era en realidad.

> El amor pues no sé, yo que sé, no sé cómo explicarlo. El amor… Pues el amor es… a ver espérate (E: Hombre, 45).

Por supuesto, cada uno plantea una definición diferente. Se aprecian dos debates contradictorios. Por un lado, hay quienes explican la concepción del amor como una sensación agradable o un estado especial, pero que solo existe al comienzo de la relación y que se va desvaneciendo con los años.

> ¿El amor? El amor es precioso, el amor es bonito, pero al final yo creo que el amor puede que se acabe, el amor se acaba, al final una pareja es… es… es… yo pienso que el amor a la larga se acaba" (E: Hombre, 27).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Otros, en cambio, plantean la idea contraria, describiéndolo como un sentimiento que se va cultivando y fortaleciendo con el tiempo. Según esta perspectiva, el amor verdadero no surge de manera espontánea, por el contrario, requiere

dedicación y esfuerzo mutuo. No obstante, aunque el amor puede adoptar diferentes formas y significados, su relación con el bienestar personal es una idea generalmente compartida. Se asocia con sensaciones positivas y un estado de bienestar o felicidad.

> El estar enamorado es una sensación de bienestar (E: Mujer, 66).

> Bueno, pues es un estado de felicidad, es un estado de felicidad, es que no sé cómo expresarlo, ahí me has pillado… no sé si es un estado de felicidad con que compartes, que disfrutas los momentos… (E: Mujer, 51).

En este sentido puede relacionarse el amor con la felicidad. Destaca una concepción generalizada del amor como un fenómeno amplio que integra elementos esenciales de la relación. Curiosamente, estos mismos elementos suelen coincidir con los factores que las personas identifican como clave para alcanzar una relación feliz.

> Bueno para mí el amor es… pues compromiso, complicidad, pasarlo bien, estar a gusto junto con esa persona, ser tu misma…, que... ser cien por cien tu misma, que no tengas trabas si estás un día triste decirle que estas tristes, si estas... y compartir con esa persona todo lo que tienes diariamente, tanto lo bueno como lo malo, y que te entienda (E: Mujer, 30).

De modo que el amor no solo actúa como un componente más, sino como un elemento superior que engloba y da sentido al resto de aspectos de la relación. Además, existen importantes similitudes entre las definiciones de pareja y de amor, lo cual refleja que la pareja sin amor es inconcebible.

> ¿Qué es el amor? Pues más o menos lo que te he dicho antes de pareja, es la confianza, el tenerlo todo uno con el otro, el compartir… (E: Mujer, 39).

De hecho, mencionan que la existencia del amor es esencial para el mantenimiento de una relación de pareja, funcionando como un motor que permite superar desafíos. Asimismo, validan que ante la desaparición de este elemento se pueda poner fin a la relación. De hecho, se menciona como uno de los principales motivos posibles para la ruptura.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Las diferentes interpretaciones de lo que es el amor pueden explicarse por las distintas etapas o formas que adopta el amor a lo largo de la relación. La sensación que se suele experimentar en las primeras fases de la relación se puede denominar enamoramiento, en la que los individuos se sienten en un estado de idealización, ilusión o fantasía, “como sumergido en otro mundo”. En ocasiones la sociedad hace creer que ese es el estado en el que debe permanecer la pareja, dando a entender que si termina este estado, termina el amor. Sin embargo, es solo una etapa más en la vida de la pareja, y cada etapa conlleva sus propios sentimientos y sensaciones. El amor es mucho más que eso, no surge sin más, se construye. Y, por tanto, lo lógico y natural es que esta fase termine, y se sustituya por otra, en la que siguen presentes muchas de las sensaciones anteriores, pero de forma diferente, a la vez que surgen otras nuevas.

Si no sienten ninguna de esas sensaciones, de forma que no puedan sentirse enamorados, es porque no han aplicado rituales propios para la construcción del amor, y no han sabido adaptarse a la nueva etapa. La falta de aplicación de esos rituales puede darse por varios motivos, bien por el desconocimiento de la necesidad de los mismos, por la incompatibilidad a la hora de encontrar rituales afines, o por la falta de interés en construirlos.

Normalmente el amor es representado con un corazón rojo. Debido a su valor simbólico, se puede decir incluso te quiero mediante gestos (haciendo con los dedos la forma de un corazón) o mediante el dibujo propio o emoticono del corazón. Sin embargo, a pesar de su fácil representación mediante símbolos sigue siendo un concepto abstracto e invisible, que nos cuesta definir con palabras. No obstante, cuando percibimos determinadas escenas o actos sociales sabemos reconocer o identificar el amor en ellos. Por ejemplo, cuando vemos a una pareja besarse por la calle pensamos: están enamorados, o cuando alguien tienen un detalle bonito con su pareja decimos: eso es amor. Por tanto, los elementos que permiten adoptar al amor una forma más o menos visible son determinados actos significativos, es decir, los rituales afectivos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Dentro de los rituales afectivos en las relaciones de pareja, se incluyen diversas formas de expresión que refuerzan el vínculo. Estas expresiones abarcan tanto el ámbito verbal como el físico y simbólico. En el plano verbal, frases como *"*te quiero*"*, palabras de aprecio, reconocimiento o admiración hacia la pareja desempeñan un papel importante, ya que además de comunicar afecto, refuerzan la autoestima del otro. En cuanto a los actos físicos, gestos como abrazos, besos o caricias funcionan como manifestaciones tangibles de amor. Estas expresiones físicas generan seguridad y fortalecen la intimidad. Además, los actos simbólicos también ocupan un lugar importante. Realizar acciones que respondan a ciertas necesidades de la pareja, como cuidar de ella en momentos de enfermedad o realizar pequeños gestos que alegren su día son formas de trasmitir el amor.

> Es muy hermoso enamorarse, muy bonito compartir con una persona ese sentimiento, caricias, esas risas. Todo es hermoso, aunque estés mal, pues estás con esa persona y se te pasa. Estás pasando por un momento malo y te da la mano o te abraza, o solamente con que te mire pues a ti se te pasa, aunque sigue el problema ahí, fíjate lo que te digo, pero el amor es bonito (E: Mujer, 42).

Para algunas parejas, la práctica de rituales sencillos, como desearse buenos días o darse un beso antes de ir a trabajar, adquiere un importante valor emocional. Estos pequeños gestos se convierten en expresiones de afecto cargadas de significado, que refuerzan el vínculo emocional y permiten a ambos miembros experimentar amor y bienestar en su relación diaria. Estos actos cotidianos, aparentemente simples, cumplen una función clave en la relación, ya que además de transmitir cariño, también expresan atención y cuidado mutuo. Su repetición constante, incluso en medio de las demandas del día a día, contribuyen tanto al bienestar individual como de la pareja. De modo que, los rituales afectivos se consolidan como un pilar fundamental en la construcción de una relación feliz.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Aunque haya pasado tiempo esas mariposillas que tienes aquí a lo mejor cuando te manda un mensaje así bonito, o solamente un "buenos días", o por ejemplo que te

> den el besito antes de irse a trabajar cada día, aunque sean las 6 de la mañana, el que se preocupe por ti (E: Mujer, 54).

Este discurso refleja la importancia de las nuevas tecnologías como instrumentos que permiten la transmisión de afecto y la creación de nuevos rituales afectivos. Los rituales afectivos digitales como enviar un mensaje cariñoso, o un simple emoji representativo han ganado un lugar importante en la comunicación diaria de las parejas. Estos rituales pueden ser muy significativos, especialmente cuando la interacción presencial no es posible. Estas prácticas permiten a las parejas reforzar su vínculo incluso en la distancia, asegurando la continuidad de gestos afectivos que, aunque adaptados al medio digital, tienen un efecto emocional. Además, tienen la capacidad de adaptarse a las dinámicas de la vida moderna, donde las responsabilidades laborales y geográficas pueden limitar la interacción cara a cara.

Los rituales afectivos significativos van más allá de las simples expresiones de afecto. Estos implican acciones que demuestren que estás amando, pero al mismo tiempo que sean recibidas como tal. Es decir, requieren acciones definidas que conviertan el ente abstracto del amor en expresiones tangibles. Pero para que un ritual sea verdaderamente significativo y cumpla su propósito de fortalecer el vínculo, es fundamental que esté alineado con las necesidades, expectativas y formas de percibir el amor de la otra persona. Dicho de otro modo, el ritual debe construirse sobre un lenguaje del amor compartido y mutuamente comprendido. Desde esta perspectiva sociológica el amor se convierte en un fenómeno social que se construye y reafirma a través de prácticas relacionales intencionadas. Amar implica una decisión consciente de participar en estas prácticas, de crear y sostener dinámicas que refuercen el vínculo afectivo. Por tanto, se puede afirmar que amar es una decisión.

En cuanto a la sexualidad, aunque como se mencionó en el aparatado teórico, la práctica sexual no necesariamente ha de estar asociada a la afectividad, normalmente en las relaciones de pareja con cierto grado de formalización, la

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

sexualidad incluye elementos emocionales y afectivos, por lo que puede incluirse dentro de la categoría de rituales afectivos.

A pesar de que la sociedad actual es más abierta y liberal, la sexualidad es un tema que cuesta tratar de forma pública reflejando cierto pudor al hacerlo. En las entrevistas realizadas cuando se les preguntaba sobre su satisfacción con su vida sexual, la respuesta mayoritaria solía ser una simple y escueta palabra "bien". Mostraban cierta incomodidad al hablar de este tema, especialmente las mujeres. Esta respuesta mayoritaria, aunque breve, positiva, reflejaba que no solo se mantenían reticentes a aportar detalles sobre esta cuestión, sino que se negaban a hablar negativamente de ello y revelar los problemas de su relación. Tras el intento de profundizar en este aspecto, aunque no demasiada, se obtuvo más información. En estas segundas respuestas se apreciaba una mayor disconformidad y señalaban aspectos que les gustaría que mejoraran. Sin embargo, también lo hacía restándole importancia, y reafirmaban la satisfacción general con su vida sexual. Se aprecia, por tanto, cómo la sexualidad es una cuestión asociada a una gran deseabilidad social y la insatisfacción con la misma un tabú que no debe hacerse público, especialmente si se tiene una pareja estable.

> Ah estoy satisfecho. Si mucho sí, sí. Si que es verdad que con los años y todo esto pues a lo mejor ha habido unas semanas o unos meses que realmente pues a lo mejor estamos como más estresados o más así. Que no es lo mismo que los primeros años, pero en general bien (E: Hombre, 37).

Las parejas interpretan que revelar sus problemas sexuales supone reconocer que su relación no funciona correctamente, entendiendo que una pareja feliz implica una vida sexual plena y satisfecha. Esto parece contradecir, en cierto modo, la importancia otorgada a la sexualidad para la felicidad en pareja, que aunque reconocen su importancia no la destacan como uno de los elementos imprescindibles para el logro de la felicidad conyugal.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El aspecto negativo más resaltado sobre la vida sexual es la disminución de la frecuencia con la que mantienen relaciones sexuales respecto a etapas

anteriores de la relación. Generalmente se atribuye a la falta de tiempo o ganas derivadas de las amplias jornadas laborales, la multitud de responsabilidades del hogar y el estrés de la rutina diaria. También señalan el importante cambio producido tras la llegada de los hijos al hogar, destacando como uno de los principales factores que dificultan la intimidad de la pareja.

> Hombre, nos gustaría poder tener más intimidad, porque a los dos nos apetece más intimidad, la verdad, porque, porque sí, pero nos vemos un poco limitados, pero no por nosotros que, o sea, en ese aspecto, nosotros estamos guay, nos sentimos bien, porque nosotros queremos estar juntos, o sea, y estamos cuando podemos, pero los problemas muchas veces son cuando están los pequeños por el medio (E: Mujer, 41).

Otro de los factores que repercute negativamente sobre las relaciones sexuales es el paso del tiempo, asociando a este la disminución o falta de deseo. La mayoría de las parejas más mayores o con más años de relación coinciden en este aspecto. Sin embargo, algunos atribuyen estos efectos a la edad. Mientras que otros asocian la menor actividad sexual a la duración de la relación, considerando que la monotonía y la ausencia de novedad apagan el apetito sexual. Los discursos muestran que para las parejas más mayores la sexualidad pierde cierta importancia en comparación de otros aspectos como la compañía o el cariño. No obstante, cabe mencionar que el reconocimiento de la pérdida de relevancia de la actividad sexual es más común entre las mujeres que entre los hombres.

> Eh menos de lo que quisiera. Pero la edad influye, sí. Pero es que se necesita menos ¿sabes? Un afecto muy alto, un cariño especial como persona. No necesariamente el sexo es un condicionante, no. No es tan necesario, no tengo 20 años tampoco (E: Hombre, 61).

> Bien, bien porque claro, a ver después de tantos años en la novedad, pues cambia ¿no? Cuando estás muchos años con una persona y tal, y que esa ilusión vuelva a surgir pues cambia. A ver cada menos, a ver nuestra relación está basada más que nada en la compañía, y eso complementa, pero no es nuestro principal... (E: Mujer, 55).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Establecer rituales de comunicación para la gestión de este tipo de conflictos es fundamental para poder trasmitir las necesidades que tiene cada miembro de la pareja. También es imprescindible compartir los códigos y significados de cada uno sobre este tema, y así evitar malentendidos. Por ejemplo, para algunas personas el acto sexual puede significar un gesto de amor, y el rechazo del mismo interpretarlo como la pérdida de interés y afecto por parte de la pareja. Otras en cambio, pueden confundir un gesto de cariño como un beso o un abrazo, cuya finalidad era la expresión de afecto con la pretensión de mantener relaciones sexuales, generándose una confusión en la que ambas partes se pueden sentir afectados ante la falta de entendimiento.

Los discursos reflejan que la vida sexual y la satisfacción con la misma no es un tema del que suela hablarse en la pareja. Pocas parejas hablan de ello trasmitiendo el uno al otro sus necesidades o preferencias de mejora. La mayoría muestra cierto grado de desconocimiento de la opinión de su pareja sobre este tema, haciéndolo visible por ejemplo a través de expresiones como “no sé qué te habrá dicho él/ella”, o preguntándolo directamente a la entrevistadora “¿qué te ha contado él/ella?”. Parece que esta cuestión es un tema que genera vergüenza al tratarlo en público, pero también dentro de la propia pareja.

4.1.2.6 Ocio y tiempo compartido

El tiempo de ocio compartido por una pareja no solo favorece momentos de descanso o diversión, sino que también puede transformarse en un espacio cargado de simbolismo y conexión emocional, donde actividades aparentemente cotidianas se convierten en rituales significativos que fortalecen el vínculo y contribuyen a la identidad conjunta. Sin embargo, es importante diferenciar el tiempo compartido con la pareja de la práctica de un ritual, porque no implica que este sea significativo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

La principal distinción entre el tiempo compartido y el ritual reside en la calidad de la interacción y el simbolismo asociado, ya que no es lo mismo hacer algo juntos que hacer algo "significativo" juntos. La pareja puede compartir

actividades como ver una película o salir a caminar, pero estas acciones solo adquieren un sentido ritual si hay una atención y un significado que ambos miembros aportan conscientemente. Por lo tanto, el ritual de ocio no es solo una cuestión de lo que se hace, sino más bien de cómo y por qué se hace. Esta intencionalidad, marca una diferencia, ya que es lo que permite el establecimiento de un espacio de conexión y complicidad entre los miembros de la pareja.

Por ejemplo, el hecho de salir a cenar o ir de viaje con la pareja, no necesariamente garantiza una conexión emocional o una experiencia gratificante. Estas actividades han de implicar una cierta intencionalidad, es decir, una cena puede convertirse en un ritual si implica, por ejemplo, la elección conjunta de un lugar especial, la dedicación de tiempo a la conversación, o la creación de un ambiente propicio para la conexión. A menudo, la planificación de forma conjunta de una actividad, como una escapada de fin de semana o una cena especial, se convierte en un ritual en sí misma. Este proceso supone la colaboración de ambas partes, requiriendo tomar decisiones, acuerdos y expectativas compartidas, lo que fortalece la relación y contribuye a crear emoción. Por ejemplo, la discusión sobre el destino del viaje, la elección del hotel, la planificación de actividades e, incluso, la compra de ropa o preparativos especiales para el evento son elementos que refuerzan la experiencia compartida y le añaden un valor ritual. La inclusión de un ritual dentro del tiempo de ocio de la pareja reside, entonces, en el valor simbólico que se les asigna a esos momentos. La idea de compartir además de espacio y tiempo, emociones y significados, es lo que convierte un simple evento en un ritual de pareja.

Uno de los problemas clave que enfrentan las parejas hoy en día es la falta de tiempo libre, lo que limita considerablemente la posibilidad de mantener rituales de ocio compartidos. La mayor parte del tiempo que las parejas comparten se da en un contexto de responsabilidades (domésticas o laborales), es decir, están juntos físicamente en el mismo lugar (en el hogar), pero su atención suele estar dirigida hacia otras actividades. Esto supone que el tiempo compartido no se

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

traduce en una experiencia relacional significativa, sino en una serie de interacciones secundarias, orientadas a completar labores específicas más que a fortalecer el vínculo emocional. Como resultado, son escasas las oportunidades en las que la pareja pueda crear espacios de dedicación mutua, es decir, donde la pareja sea el centro de atención y el hecho de interactuar sea en sí la finalidad de la propia interacción. Sin embargo, es en estos espacios donde la pareja se convierte en el centro de la experiencia compartida es donde verdaderamente se desprende lo que Collins (2009a) denomina Energía Emocional Especial.

> En nuestro caso, yo trabajo a 75 kilómetros de casa, como fuera de casa y prácticamente nada más que voy prácticamente a cenar y a dormir. O sea, prácticamente por la mañana nos levantamos, nos vemos por la mañana tempranito y prácticamente ya hasta la noche, o sea que nos vemos muy poco (E: Hombre, 55).

> Lo que creo que nos falta es un poco de vida en común, de disfrutar de la vida. Es el problema que creo que tenemos, de tiempo (E: Hombre, 34).

Otro posible factor influyente en el mantenimiento de la atención en la pareja son las nuevas tecnologías. Existe un debate sobre si estas favorecen o disminuyen la significatividad de los rituales conjuntos de la pareja. En cuanto a la influencia de las TIC sobre la comunicación de la pareja, presenta diferencias en función del propio contexto, y según el uso que se hace de ellas. Para las parejas a distancia destaca el papel ventajoso de las TIC para su relación, ya que les permite mantenerse conectados. De modo que actúan como un factor relevante de sustento del vínculo. Sin embargo, para las parejas convivientes, la mayor presencia de las TIC puede tanto enriquecer como debilitar la comunicación entre los miembros de la pareja en función de su uso. Para algunas parejas el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales fomentan y enriquecen la comunicación incluso cuando están juntos físicamente.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Como estamos los dos en casa, pues solemos desayunar, estamos hablando un rato, pero a través… o sea cogemos el teléfono y si yo estoy metida en Facebook pues le voy comentando: “ay, mira lo que ha puesto no se quien en Facebook” “ ah, pues…”, o sea nos vamos comentando cosas a la par que estamos los dos juntos y entonces

> no… no es que no nos afecte, es que pues tenemos noticias de gente a través de las redes sociales, entonces… o “mira lo que ha pasado aquí” nos comentamos cosas (E: Mujer, 39).

Otros discursos, en cambio manifiestan que las tecnologías repercuten negativamente sobre la comunicación de la pareja de forma presencial, ya que los dispositivos móviles contribuyen a desviar la atención de la pareja o personas del entorno físico.

> Hay días que no hablamos apenas nada, por el tema de… de los móviles, de… sí, móviles o la televisión, que es lo único que hacemos, por lo demás… incluso, estando uno al lado del otro, nos hemos llegado a mandar WhatsApp (E: Hombre, 45).

> Muchas veces a lo mejor estoy con el móvil y me está hablando, pues no le estoy haciendo caso (E: Mujer, 52).

La configuración de rituales basados en actividades conjuntas, repetidas con una cierta frecuencia, puede ser altamente favorable para la relación, ya que permite generar espacios regulares de conexión que favorecen el desarrollo de metas comunes. A través de la elección de actividades de interés compartido por ambos, como la práctica de un deporte o un hobbie, la pareja construye un contexto en el que ambos pueden desligarse de las rutinas cotidianas, pero al mismo tiempo, cultivar habilidades e intereses que los enriquecen tanto a nivel individual como de la pareja. La regularidad de la actividad dota al ritual de un carácter estructurante, en tanto que convierte la actividad en un espacio de reafirmación del compromiso relacional. A través de la repetición, la pareja genera una serie de experiencias compartidas que configuran una narrativa de vida común, pero también reafirma continuamente su identidad colectiva, convirtiendo el ritual en un elemento cohesionador. Por tanto, la frecuencia de estos rituales permite a los miembros de la pareja construir un espacio de seguridad y previsibilidad, fortaleciendo los valores compartidos y reforzando las estructuras simbólicas que sostienen el vínculo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Siempre intentamos que haya una actividad física, lúdica cada semana juntos (E: Mujer, 39).

En ocasiones hay rituales en los que se asigna un tiempo y fecha concreta a la práctica del ritual. “Tenemos el vicio de tomarnos un café juntos a la 10 de la mañana, que a todo el mundo le puede parecer algo cotidiano, pero nosotros llevábamos años sin vivirlo.” (E: Mujer, 40). Aunque esta práctica podría considerarse parte de lo cotidiano, en realidad representa un momento de conexión consciente y compartida. El uso del término “vicio” para describir la actividad de tomarse un café juntos revela un matiz interesante en cómo algunas parejas interpretan y valoran estos momentos compartidos. La palabra “vicio” generalmente se asocia a un hábito placentero que se repite de manera casi compulsiva, que puede incluso, sentirse un poco transgresor, como si se tratase de un pequeño placer culpable. Al considerar este ritual de esta forma, lo ubican en un espacio distinto al de las actividades meramente rutinarias. La pareja lo expresa como algo que les resulta irresistiblemente atractivo, que a pesar de su aparente simplicidad, sienten la necesidad de recurrir porque les proporciona una sensación gratificante.

En este sentido, algunas parejas configuran rituales de ocio en el hogar como parte de la convivencia, como si tuvieran una especie de citas en casa. Sin embargo, para otras parejas los rituales de ocio conjunto se asocian con salidas a restaurantes, ir de viaje, etc., pero en la intimidad del hogar cada uno se dedica a la práctica de sus propios hobbies de forma individual. Esto refleja cómo el contexto puede influir en la forma en la que se estructuran los momentos de conexión. En el entorno doméstico, la pareja suele centrar su atención en otras obligaciones o priorizar actividades personales, lo cual limita la oportunidad de crear rituales que promuevan la interacción directa. En cambio, cuando las parejas cambian de ambiente y salen de la rutina asociada al hogar, el espacio adquiere un nuevo significado, y el foco se convierte en la experiencia conjunta.

> Salimos a tomar una cerveza, quedamos con los amigos a pasar un día de campo, salir cuando se puede de vacaciones, nos gusta salir de viaje y bueno cuando estamos en casa, la verdad que cuando estamos en casa, él se dedica más a lo suyo y yo a lo mío. A lo mejor por la noche pues vemos una película, eso, pero él tiene sus hobbies y yo tengo los míos (E: Mujer, 52).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Por otro lado, cabe destacar la importancia de los rituales individuales, entendidos como aquellos, en los que no interviene la pareja o se realizan al margen de esta, pero que no necesariamente han de llevarse a cabo en soledad. Estos rituales pueden incluir la presencia de amigos, familiares o incluso compañeros de trabajo. Permiten a cada miembro desconectarse del rol "pareja" y experimentar otras conexiones externas que contribuyan a su bienestar emocional y social.

> Yo los domingos lo dejo ahí barriendo en casa y me voy a tomar café con mis amigas (E: Mujer, 66).

Los discursos muestran un consenso general en cuanto a la importancia de incluir actividades individuales en la relación de pareja, considerando que no es necesario compartir todas las experiencias. Se percibe como positivo el hecho de que cada miembro tenga sus propios intereses y pasatiempos, y que los cultive de manera independiente, sin que exista la obligación de involucrar a la pareja en cada actividad.

> No tengo que ir a todo junto, o sea, yo que pinto en el café con sus amigas, o ella que pinta viniéndome a mí hacer deporte que me voy yo solo, ¿no? Pero luego te juntas y es mucho mejor (E: Hombre, 39).

Es este sentido, resaltan los beneficios de mantener los planes individuales o con otros vínculos sociales al margen de la propia relación de pareja. Esta autonomía permite que cada persona conserve su individualidad, es decir, que dedique tiempo a las áreas de su vida que le brindan satisfacción personal. De esta forma, cada uno puede tener experiencias significativas, expandir su círculo social y participar en actividades que no sean de interés para la pareja. Por ejemplo, asistir a clases de yoga, tomar un café semanal con los amigos, o ir a una reunión familiar de forma recurrente. Estas actividades proporcionan un espacio para la autoexpresión y el desarrollo personal, que son esenciales para el bienestar emocional. De modo que este tipo de rituales ofrecen un equilibrio saludable, ya que contribuyen a una relación más completa, donde ambos miembros se sienten realizados individualmente. Asimismo, al no requerir que la

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

pareja participe en cada una de estas actividades, se fomenta un entorno de respeto y comprensión.

> Importante, sano, necesario para que la pareja sea sana también, ya te lo digo yo eh, porque si no nos acabaríamos matando, no hombre es un decir, pero es importante tener tu espacio y cuidarlo. Porque antes de tener tu pareja tenías tus amigos también, y es importante tu familia y tus amigos y respetar ese espacio (E: Hombre, 43).

> Sí, porque necesitas también tú desarrollarte personalmente fuera del ámbito familiar. O sea, fuera del ámbito de la pareja necesitas tener… socializarte con más gente (E: Mujer, 39).

A pesar de la idea compartida sobre la importancia de mantener actividades individuales dentro de la relación amorosa, algunas parejas prefieren pasar la mayor parte del tiempo juntas y compartir la mayoría de sus actividades de ocio. Esta perspectiva, aunque menos común, responde a la necesidad de ciertas parejas de experimentar una conexión constante y profunda, en la que la interacción compartida se convierte en el núcleo de su vínculo. Para estas parejas, la mayoría de las experiencias y momentos de ocio están vinculados directamente con la compañía del otro. Compartir la mayor parte del tiempo puede sugerir un deseo de mantener una conexión estrecha y que se nutre de la presencia mutua.

En estos casos se acepta la organización de planes con amigos independientes a la pareja, pero destacando el carácter esporádico. Esta idea indica que, aunque se afirma la importancia de mantener vínculos sociales fuera de la pareja, existe una preocupación implícita por evitar que estos planes se conviertan en una rutina, ya que tal recurrencia podría percibirse como una amenaza de la exclusividad emocional y el tiempo compartido en pareja. El carácter esporádico de los planes con amigos actúa como un regulador que mitiga posibles tensiones, permitiendo que la pareja siga sintiéndose prioritaria, sin negar cierto espacio individual para que cada miembro nutra sus relaciones personales. De modo que este perfil de parejas acepta la independencia, pero de manera

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

controlada, para evitar que la relación se vea comprometida por la presencia frecuente de terceros.

> A ver cómo forma esporádica que se quede algún día por lo que sea o… claro que, sin ningún problema, si fuera todas las semanas, todas las semanas entonces pues... yo sí que tendría problemas, ¿es verdad no? Y tú también lo tendrías si yo cogiera todas las semanas y me fuera por ahí, tú también tendrías ese problema (ríe) (E: Mujer, 51).

Los discursos reflejan una mayor aceptación de la realización de planes independientes a la pareja cuando estos se realizan en solitario en comparación con aquellos que involucran a amigos. Esta percepción sugiere que, aunque hay un consenso mayoritario sobre la importancia del espacio personal dentro de la relación, los límites y las reglas sobre cómo se utiliza ese espacio están sujetos a interpretaciones que varían en función del contexto y de las personas involucradas. Esto puede deberse a que los planes individuales se perciben en mayor medida como actos de autocuidado necesarios para el bienestar personal. En cambio, el hecho de compartir experiencias con amigos puede percibirse como una desviación del tiempo y energía que originalmente correspondía a la pareja. De modo que especialmente para las parejas que pasan juntos la mayor parte del tiempo, los planes con amigos suponen una especie de competencia por el espacio emocional. Este perfil de parejas más interdependientes suele corresponder con parejas que pasan gran parte del tiempo juntas y que comparten la misma vivienda. Asimismo, es más común entre las parejas de mediana edad que entre las más jóvenes que suelen presentar una perspectiva más individualista de las relaciones sentimentales.

En definitiva, los discursos analizados reflejan que en las relaciones de pareja contemporáneas los planes independientes con amigos, aunque generalmente aceptados, tienden a ser esporádicos y poco ritualizados. Esta falta de regularidad en las interacciones sociales fuera de la pareja indica que las relaciones con amigos se sitúan en un segundo plano en comparación con la relación de pareja, la cual ocupa el centro de la vida cotidiana.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.1.2.7 Rituales relacionales compartidos

La creación de rituales relacionales compartidos, es decir en los que participan otros vínculos cercanos requiere cierta integración de la pareja dentro de una red personal compartida. Presentar la pareja ante los familiares y amigos para la mayoría de las personas es un paso muy importante, que funciona como un ritual de transición del vínculo. Supone el paso de la relación de un estado más frágil e informal, a otro más formal y sólido. Normalmente este momento suele darse tras pasado un tiempo de relación y haber adquirido cierta estabilidad.

La presentación de la pareja ante un público o entorno social supone recibir un feedback que puede ser tanto positivo como negativo, por lo que puede generar cierta inseguridad. Sin embargo, cabe destacar que aunque sea grato recibir la aceptación de la pareja por parte de la red personal próxima, la elección de la pareja en la actualidad se trata mayormente de una decisión individual. Tradicionalmente, aunque con variaciones según el contexto, se trataba principalmente de una decisión familiar, donde en muchos casos los protagonistas del matrimonio no tenían potestad para intervenir. Incluso el ritual de presentación se daba al revés, primero eran los familiares los que conocían y elegían al candidato, y posteriormente organizaban un encuentro para que los futuros novios se presentaran.

El logro de cierta solidez del vínculo antes de la presentación oficial puede favorecer el mantenimiento de la relación y una menor perturbación de las retroalimentaciones negativas por parte del entorno, al tener conformada una firme opinión propia sobe la persona. Asimismo, otro factor que puede contribuir al trascurso de un considerable tiempo previo de relación es alcanzar cierta certeza personal de que la persona elegida se trata de una potencial pareja con la que poder construir una relación satisfactoria y duradera. De este modo será posible evitar tener que reconocer de forma pública el fracaso precoz de la misma. En cuanto al tiempo trascurrido hasta la decisión de la presentación oficial, la mayoría de entrevistados consideran que llevaban poco tiempo de relación. La respuesta mayoritaria hace referencia a “unos pocos meses”, tiempo

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

que generalmente es inferior a los 6 meses, aunque en algunos casos es superior.

Generalmente se percibe menor presión a la hora de presentar la pareja a los amigos que a los familiares, por lo que suele conocerse antes a estos o a familiares más afines como los hermanos, que a los padres. Los discursos muestran que la presentación de la pareja puede implicar diversas particularidades y distintos niveles de ritualización. En ocasiones este ritual es premeditado y planificado, y otras ocurre de forma casual. Asimismo, a veces el ritual se realiza en una sola vez, de forma colectiva en el que participa un grupo de elevado tamaño, y otras se realiza en diferentes pasos, es decir, conociendo a distintos integrantes de la red familiar en diferentes momentos en el tiempo.

Respecto a la presentación planificada, normalmente se utiliza un evento familiar ya estructurado en el que se invita a participar a la nueva persona. Destacan fechas ritualizadas con encuentros familiares como la Navidad, o días en los que se celebra alguna fiesta particular, como el cumpleaños de algún familiar. Son muy pocas las parejas que organizaron una reunión específica para la presentación oficial.

> Nos fuimos a comer por ahí porque mis padres tenían muchas ganas de conocerlo, y nada pues organizamos una comida, y nos fuimos a comer (E: Mujer, 31).

En cuanto a las presentaciones casuales destacan encuentros imprevistos con algún familiar en la calle u otro lugar público. También destacan decisiones espontáneas sobre la invitación a pasar a casa de la pareja, incluso ciertas "trampas" si está no se muestra muy motivada a la presentación familiar.

> Pues nada, subiéndolo a casa un día (E: Mujer, 47).

> Me llamó un amigo que estaba con ella y dice vente a tomar una copa y yo no le dije a ella que iba con toda mi familia, entonces nos presentamos allí, con toda mi familia y ella pues de mal humor, en la que me has metido. Entonces dijo ella "¿Qué me has hecho aquí tio? Que encerrona" (E: Hombre, 29).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Cabe destacar que en algunos pueblos rurales pequeños, las respectivas familias ya se conocen previamente a la formación del vínculo, de modo que el ritual de la presentación en muchos casos no es necesario o resulta menos intimidante. Aunque entre los distintos discursos no sobresale un ritual de presentación de la pareja específico, el más normalizado es el ritual colectivo en una reunión familiar previamente organizada con motivo de alguna festividad, pero que cuyo fin principal es otro distinto al conocer a la nueva pareja. Este tipo de ritual podría denominarse *ritual de doble sentido*, ya que se aprovecha una ocasión previamente establecida en la que la familia se reúne, para integrar a la pareja en el círculo social. Este enfoque permite una presentación más natural y menos formalizada, facilitando la interacción en un ambiente en el que el nuevo integrante puede pasar más desapercibido.

Cabe destacar que en algunos casos, la presentación de la pareja ante el círculo social no se realiza de manera directa, sino que se disfraza bajo el término de "amigo". De este modo se evita el reconocimiento público del vínculo sentimental existente. Este comportamiento sugiere cierta incomodidad o incluso vergüenza asociada al ritual. Esta particularidad es más común entre los más jóvenes.

> Si es verdad que yo la presenté como una amiga de primeras, porque o no estábamos o mis padres no lo sabían y yo no quería decírselo (E: Mujer, 30).

La falta de aceptación del emparejamiento por parte de familiares o amigos puede ser un obstáculo importante para el correcto funcionamiento de la relación, y convertirse en una fuente de conflicto. A pesar de que no tenga influencia directa en la percepción de la persona sobre su pareja, si puede suponer consecuencias adversas para las relaciones implicadas en el desacuerdo. En muchos casos la organización de determinados rituales o celebraciones familiares puede generar conflicto en la pareja hasta el punto de cancelarlos o transformarlos para evitar el encuentro entre las partes enfrentadas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Por ejemplo, semana santa si podemos nos iremos con el crío, así ni una familia ni la otra (E: Mujer, 27).

Conforme a los argumentos teóricos, en una parte importante de los rituales vitales de la pareja intervienen otras personas, principalmente familiares y amigos. Dicho de otro modo, los rituales compartidos son naturales o inevitables. Cuantos más códigos se compartan entre la pareja escogida y las personas participantes de la red de la otra parte de la pareja, más eficaces serán los rituales compartidos. Sin embargo, más allá de la cordialidad en las interacciones, es fundamental planificar y coordinar los rituales compartidos para mantener el equilibrio en la relación. Una adecuada organización contribuye a gestionar el tiempo y las dinámicas con las respectivas redes familiares y sociales de manera óptima para ambos integrantes de la pareja. Esto requiere acuerdos claros sobre cuestiones clave, como: ¿cómo se organizan las visitas a las familias de origen? ¿Con quién se celebran fechas importantes como la Navidad? ¿Con qué amigos se hace planes el próximo fin de semana?

Gran parte de los planes con las redes de amigos y familiares se asocian con el tiempo de ocio. La mayoría de ellos se dan en fin de semana ya sea por la falta de tiempo ante la rutina laboral o porque la visita implica la movilidad geográfica. La organización de las visitas familiares se suele basar en un reparto equitativo y alternancia entre las familias de cada una de las partes. Se deja ver que se establece por el propio bienestar de la pareja, pero también de la familia. Ya que si una de las familias percibe que el reparto del tiempo compartido con las respectivas familias no está siendo igualitario puede generar enfado por parte de algunos familiares.

> Un fin de semana nos quedamos en Zaragoza, y otro fin de semana vamos a Alcañiz a su casa (E: Hombre, 54)

> Solemos coger un fin de semana uno, un fin de semana otro, un fin de semana otro, así, para que se lleve todo el mundo bien (E: Mujer, 51)

Otras parejas, en cambio, dedican el fin de semana a la intimidad de la pareja, y establecen este tiempo para la práctica de sus propios rituales, reivindicando la importancia de mantener espacios privados en la relación.

> Y el fin de semana es un bunker, que no entra nadie en casa (E: Hombre, 39).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Si eso que está establecido como norma de que los hijos van el sábado a casa de unos y el domingo a casa de otros, en nuestra casa no, nuestra casa el fin de semana no viene nadie, es para nosotros, si nos quieres ver cada uno tiene su día entre semana (E: Mujer, 39).

Las fechas concretas de celebraciones o fiestas sociales compartidas requieren en especial una mayor coordinación en cuanto a la distribución del tiempo en familia. Festividades como la Navidad, son reconocidas como fechas con una elevada ritualización orientada entorno a la familia. Especialmente estas normas son propias de sociedades con una fuerte cultura familista como la española, donde se plantea la regla social de que dicha fiesta se ha de celebrar en familia, y donde se espera un disfrute mayor que si se viviera en solitario (Sezer et al., 2016). Pero esto obliga a la pareja a diseñar un ritual bien coordinado que resulte satisfactorio para ambos (si han de celebrar la fiesta juntos o separados, en familia o en pareja, y con qué familia). Esta decisión requiere un tiempo de reflexión, especialmente para las parejas con hijos pequeños, en las que se desea mantener el núcleo familiar unido en este tipo de rituales sociales festivos.

> Normalmente siempre hacemos unos días... yo que sé, 24 en casa de mis padres, 25 en la suya, 26… ¿sabes? Vamos repartiendo equitativamente para que no se enfade la familia, claro (E: Mujer, 32).

En torno la configuración de los rituales compartidos la pareja también debe reflexionar sobre el grado de implicación que desean permitir a sus respectivas redes sociales en su vida conjunta. Este aspecto es crucial, ya que el nivel de interacción con familiares, amigos y otros círculos sociales puede influir significativamente en la dinámica de la relación. Definir estos límites implica considerar factores como la frecuencia y el tipo de contacto con las redes sociales de cada uno, así como el nivel de influencia que estas tendrán en las decisiones de la pareja. Por ejemplo, decidir si ciertos aspectos de la relación permanecerán privados o serán compartidos. Al tomar estas decisiones, es importante que ambos miembros expresen sus necesidades, buscando un equilibrio que respete la individualidad de cada uno, pero que también refuerce el compromiso. Un nivel de implicación social bien gestionado puede fortalecer

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

el vínculo al brindar apoyo externo, mientras que un acercamiento excesivo o insuficiente puede generar tensiones en la relación.

> Yo tengo una familia que no se mete en nada, bueno mi madre es que no la verás ni ir a mi casa, mis padres a día de hoy no conocen mi casa (E: Mujer, 27).

4.1.2.8 Conflicto

El establecimiento de rituales es fundamental para la resolución de los conflictos. Establecer unas pautas de comportamiento en la pareja ante situaciones de tensión o conflictos puede favorecer la resolución de este. Estos rituales funcionan como un contrato social implícito dentro de la relación, proporcionando una estructura que guía cómo cada miembro debe actuar frente a un desacuerdo. Por ejemplo, algunas parejas acuerdan evitar discutir delante de terceras personas o establecer momentos específicos para tratar los problemas de manera tranquila. Estas prácticas, por un lado, contribuyen a resolver el conflicto, pero por otro lado, también refuerzan la percepción de respeto y compromiso.

Hay quienes establecen el dormitorio como un lugar sagrado, un espacio para la armonía y el afecto, en el que las disputas quedan prohibidas. En este contexto, la cama representa un símbolo del vínculo amoroso. De modo que cuando surgen conflictos o desacuerdos en la pareja, su uso queda suspendido temporalmente siendo necesario previamente resolver dichas tensiones para restablecer la dignidad de su uso compartido. Esta perspectiva trasforma la experiencia de compartir el dormitorio no solo en algo común de la rutina diaria o una necesidad física, sino en una práctica cargada de significados, donde la armonía entre los miembros de la pareja se convierte en un requisito indispensable para compartir la cama como una especie de “altar sagrado del amor”.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> …antes de irnos a dormir se tiene que quedar zanjado sean las 3 de la mañana, sean las 5 de la mañana como si nos vamos a trabajar sin dormir, pero hay que hablarlo

> hasta que se solucione, a la cama no se puede ir con un enfado. Entonces esa es nuestra táctica y de momento nos funciona (E: Mujer, 39).

Desde una perspectiva similar, se encuentran también aquellos que en lugar de proceder a la resolución del conflicto para poder compartir el dormitorio prefieren optar por dormir en lugares separados, donde solo uno de ellos ocupa el lecho principal. Popularmente se ha extendido la idea de que el hombre es el que suele dormir en el sofá cuando se da una discusión. No obstante, en los discursos también se refleja que algunas mujeres eligen esta opción. Por lo tanto, parece tratarse más de una cuestión de la capacidad para gestionar y expresar las emociones. Ante la dificultad para afrontar el conflicto prefieren abandonar el espacio compartido y sustituirlo por otro solitario en el que sientan mayor tranquilidad.

> Bueno cuando yo me enfado me suelo… bueno aparte de algún grito y tal, me suelo ir a dormir al salón o me suelo separar y… y cuando ella se enfada, también yo me separo porque también me siento incómodo (E: Hombre, 34).

Un enfoque totalmente contrario, considera que la cama o el dormitorio representa un elemento de unión, que a pesar de estar enfadados han de utilizar, puesto que no hacerlo incluso podría debilitar la relación. Durante las situaciones de conflicto o crisis de pareja muchos de los componentes del amor como la idealización, el cariño, el respecto, etc., que permanecen activos la mayor parte del tiempo, se deshabilitan. Por ello es fundamental tratar de mantener en práctica otros rituales íntimos de la pareja, para volver lo antes posible al estado natural del vínculo amoroso.

> No, tú duermes conmigo estés cabreada o no estés cabreada. ¿Dónde vas a dormir? Tú, en la cama. Si estás cabreada te giras para allá y yo para allá, pero yo le doy un beso antes de dormir (E: Hombre, 29).

El establecimiento de ciertos rituales afectivos o de resolución de conflictos en la pareja ante momentos de elevada tensión permite seguir unas pautas que conducen la conducta, por lo que pueden facilitar el retorno al orden del grupo (Levi-Strauss, 1998). En momentos en los que es difícil actuar de forma racional

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

y lógica, el seguimiento de patrones de conducta previamente acordados por los miembros del grupo, evitará posibles consecuencias nefastas derivadas de la acción irracional. Algunos destacan la importancia de mantener ciertos gestos de cariño y la continuación de sus rituales afectivos cotidianos, a pesar de estar enfadados.

Sin embargo, la forma en la que cada pareja gestiona sus emociones en un estado de alteración es diferente. Mientras que algunas personas necesitan afrontar y abordar el conflicto para su resolución, otras se apoyan en la autogestión individual y en la capacidad apaciguadora del tiempo. Ambos puntos de vista se expresan en el siguiente discurso:

(E: Pareja conviviente)

Hombre, 28: Lo suyo es hablarlo bien y no llegar nunca a más

Mujer, 28: Hay que tener mucha comunicación

Hombre, 29: La comunicación es importante, porque si no cuentas las cosas, se hace bola y es peor

Mujer, 28: Y no acostarse nunca enfadado, que el día siguiente no sabes cómo va a ir

Mujer, 28: Pues yo pienso al revés… yo me voy a dormir y ya se me pasará… Luego al día siguiente ves las cosas de otra forma mucho más light

Las pautas de gestión en relación al tiempo estimado para el diálogo de los desacuerdos también difieren según los códigos de cada pareja. Para algunas parejas es imprescindible expresar lo ocurrido mediante la comunicación de forma inmediata, destacando la importancia de la comunicación hasta que el conflicto queda resuelto.

Nos reconciliamos el mismo día (E: Mujer, 27).

Intentamos siempre hablarlo todo hasta que se resuelve, que pasa pues que hay días que son las 3.30 de la mañana y no lo hemos resuelto, y a las 4 lo hemos resuelto ya es cuando nos hemos ido a dormir (E: Hombre, 39).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Otras parejas, en cambio, comprenden la necesidad de establecer un tiempo determinado en el que la emociones y tensiones florecidas se atenúan, antes de conversar.

> Sobre todo dejamos pasar un tiempo para después volver a hablar (E: Mujer, 54)
>
> Dejando un día o dos para que se pase el cabreo (GD: Hombre, 69).

La complejidad surge cuando los miembros de la pareja tienen enfoques opuestos en la gestión del conflicto. Es decir, en situaciones de conflicto uno necesita manifestar cómo se siente y saber qué piensa su pareja al respecto; y el otro solo precisa de un poco de tiempo y aislamiento para comprender sus propias emociones. De forma general, se observa que las mujeres suelen promover la comunicación directa como vía para resolver los desacuerdos, mientras que los hombres tienden a inclinarse hacia la autogestión y el distanciamiento temporal. Ante estos casos en los que los códigos y actitudes de resolución de conflictos son diferentes para cada miembro de la pareja, es fundamental, en primer lugar, comprender la reacción de la pareja y sus necesidades emocionales en dicho contexto. En segundo lugar, es conveniente idear un ritual que contemple las necesidades y deseos de ambas partes ante tales situaciones de enfrentamiento, y que permita guiar unas pautas de comportamiento favorables para la salud del vínculo. Si no se logra una adecuada comprensión de las reacciones de la pareja, la situación puede empeorarse. Es posible que se produzca un mayor distanciamiento entre la pareja, cuando las interpretaciones personales basadas en los propios códigos individuales no corresponden con el significado real de la actitud dada.

Por lo general, see aprecian ciertas diferencias en cuanto a la forma en la que hombres y mujeres expresan sus emociones y se comunican durante las disputas. Los hombres suelen adoptar una postura más distante e introspectiva. Ellos prefieren aislarse para asimilar sus emociones y que la intensidad del conflicto se atenúe de forma privada, bien prescindiendo del diálogo con la pareja o posponiéndolo. Por el contrario, las mujeres suelen ser más expresivas y emotivas. Ellas apuestan por la comunicación, generalmente de forma

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

inmediata. Necesitan compartir y expresar sus sentimientos, y la conversación y la escucha son las vías que permiten la liberación de las emociones negativas generadas para el retorno al estado de armonía.

> Pues nada, yo acabo llorando siempre porque las mujeres somos más lloronas, y nada, al final nos reconciliamos el mismo día (E: Mujer, 27).

> Pues yo soy una persona que me cierro mucho y me quedo muy frío y parezco un tempano como dice ella “pareces un tempano de hielo cuando te enfadas y tal, y no se qué” y así se me pasa, cuando va pasando el tiempo pues me calmo y ya está, y ella es más de gritar, de soltarlo con gritos, y con más… que yo (E: Hombre, 41)

Cuando una de las partes (generalmente el hombre) se aleja o se aísla, la otra parte (normalmente la mujer) puede interpretarlo como un distanciamiento y como conducta contraria a colaborar en la resolución del conflicto. Sin embargo, a veces esta distancia solo es temporal, y se produce con la finalidad de calmar la tensión y realizar un trabajo introspectivo de autocomprensión, para posteriormente resolver el conflicto de forma más eficiente. Por tanto, es preciso la existencia de comprensión y aceptación de las etapas por la que pasa cada miembro de la pareja durante el proceso de resolución interna del conflicto para una conclusión externa del mismo más favorable. En algunos casos (generalmente las relaciones de menor duración o en las que existe menos comunicación), se aprecia una falta de entendimiento de las conductas de la pareja durante el conflicto, y en lugar de actuar como demanda la pareja, se adopta una conducta conforme a las necesidades individuales, ya que pueden interpretar que serán las mismas que la de la pareja. Por lo cual es fundamental la construcción de rituales conjuntos para la gestión de los conflictos que establezcan unas normas de conducta que se adapten a las necesidades de los dos miembros de la pareja.

> …pues yo lo dejaba pasar porque yo a los 10 minutos se me pasaba el enfado, a él le duraba más, pues esperaba las 2h a que se le pasaba el enfado y ya estábamos tan amigos como siempre (GD: Mujer, 66)

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En los discursos se percibe ciertas diferencias según la edad de las parejas en cuanto a la forma de interpretar el conflicto y abordar su resolución. Para los más mayores no es tan importante que se encuentren soluciones a los conflictos, más bien que estos desaparezcan o se disuelvan. En otras palabras, para los más mayores es preferible la ausencia de disputas o la preminencia de un entorno pacífico, que el esfuerzo que requiere encontrar el origen del conflicto, así como propuestas aprobadas para solventarlo y evitar su reproducción. Las parejas de mayor edad suelen apostar en mayor medida por que los conflictos se resuelvan de manera natural o se disipen por sí mismos.

> Yo callaita, me callaba y ya cuando se me pasaba pues ya… se me pasaba y ya está" (GD: Mujer, 72)

Para los más jóvenes en cambio, predomina la importancia de la comunicación y la negociación de los desacuerdos. Es importante trasmitir a la pareja las disconformidades personales y los sentimientos generados, ya que permite cierta liberación, de lo contrario guardarlo internamente solo puede contribuir a un agravamiento del problema. Son conscientes de que resolver los conflictos implica tiempo y esfuerzo, así como cierto desgaste emocional. No obstante, están dispuestos a asumirlo debido al convencimiento de que la resolución de los enfrentamientos es lo que permite la continuidad y fortaleza del vínculo.

> (GD: 18-29, urbano)
>
> *Hombre*, 29: Hablándolo, a mí me gusta hablarlo
>
> *Hombre*, 28: Hombre, es lo suyo, claro
>
> *Hombre*, 29: Sí que a veces discutes y tal pero no… o sea, eso, se habla porque si sólo se discute no se llega a nada
>
> *Hombre*, 29: Sí, a ver, puede haber habido algún malentendido
>
> *Mujer*, 26: Comunicación
>
> *Hombre*, 28: Lo suyo es hablarlo bien y no llegar nunca a más
>
> *Mujer*, 29: Hay que tener mucha comunicación
>
> *Hombre*, 29: La comunicación es importante, porque si no cuentas las cosas, se hace bola y es peor

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

A su vez, las parejas más jóvenes, destacan incluso cierta positividad en la presencia de ciertos desacuerdos o ideas contrarias en la relación que requieran ser debatidas. Ya que lo asocian con la demostración de interés y la generación de un diálogo constructivo. No obstante, en los discursos de los más mayores la visión del conflicto o el desacuerdo en la pareja en mayormente negativa.

(GD: 18-29, urbano)

Mujer, 26: El debate porque si no hay debate…

Mujer, 29: En algún momento se discute, o sea, no discutir nunca…

Mujer, 26: Es que estar siempre de acuerdo… es como "aquí algo no va bien" o… una de los dos, está diciendo que sí porque sí o no me estás escuchando

Mujer, 29: Una discusión es una cosa media, tampoco es que se peleen ahí…

Mujer, 26: No pero que en ese tema lo piensas, si no hay algún debate de conversación donde no comparta todo al 100% uno de los dos, en mi opinión, está pasando, no escuchando o está simplemente "sí, sí, lo que tú digas"

Mujer, 28: No, sí, pero yo creo que las discusiones son algo normal y sí que hay gente más… sumisa por así decirlo, pues que se adapta, que no va a discutir porque le da igual que esto se ponga aquí o que esto se ponga aquí, bueno, ese tipo de discusiones a mí me parece bien que no se discuta pues por tonterías, no sé. Luego hay debates que son interesantes por política o por tal

Mujer, 26: Exacto

Mujer, 28: Pero… distintas opiniones, distintos puntos de vista

Mujer, 26: Y es una buena forma de aprender porque no siempre tu punto de vista va a ser el correcto

Las nuevas tecnologías han transformado la forma en que se resuelven los conflictos, especialmente entre los jóvenes. Estas herramientas permiten una comunicación inmediata, sin necesidad de estar presentes físicamente, lo cual facilita la inmediatez en el intercambio de ideas y emociones. Sin embargo, muchas parejas prefieren abordar los conflictos de manera presencial. Consideran que la interacción cara a cara acelera la resolución y mejora el

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

entendimiento al incluir elementos clave de la comunicación, como el tono de voz, las expresiones faciales y los gestos. La presencialidad, por tanto, juega un papel determinante en la dinámica del conflicto, ya que el simple hecho de "dar la cara" se percibe como un acto de respeto y compromiso. Por otro lado, el formato digital ofrece un espacio de refugio para personas más introvertidas o con menos habilidades comunicativas. Este espacio les permite expresar sus sentimientos con menor temor a una reacción emocional inmediata. Por ejemplo, los mensajes escritos pueden brindarles una sensación de control y seguridad, reduciendo el estrés asociado a las interacciones cara a cara.

La existencia de rituales en la relación de pareja influye en las dinámicas de conflicto de diversas maneras. No solo desempeñan un papel fundamental en su resolución, sino también en la prevención. La interrupción de un determinado ritual arraigado puede suponer desorden o conflicto. En el caso de una pareja que, por ejemplo, tiene implantado el ritual de darse un beso antes de dormir cada noche, si un día uno de los dos no cumple con el ritual, el otro puede sentirse ofendido, entendiendo que algo no va bien en la relación, o que por algún motivo está enfadado. Esto puede generar conflicto por parte de la persona que esperaba el desarrollo del ritual establecido (Collins, 2009a). Es fundamental la comunicación en estos casos, para informar al otro de las dificultades que tiene para llevar a cabo un determinado ritual. También, es importarte trasmitir si se ha dejado de estar de acuerdo con seguir realizado determinados rituales establecidos, o bien, si se quiere introducir algunas modificaciones.

La disculpa es el ritual de compensación por excelencia, que en muchos casos permite restablecer rápidamente el equilibro en la pareja. Sin embargo, puede funcionar de forma diferente según la pareja. Para algunas puede bastar con el simple hecho de mencionar las palabras de disculpa definidas socialmente como "perdón". En cambio, para otros la disculpa debe implicar una notable actitud de arrepentimiento y empatía. Aunque a veces se vuelve complicado, ya que implica un juego de poder. Ser el primero en solicitar el perdón puede asociarse con una postura humillante, ya que renuncia a su poder. Pero al mismo tiempo aceptar

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

las disculpas también conlleva abandonar el control o la posición de ventaja en el juego de ganar la discusión. A veces se utilizan expresiones distintas, que la pareja debe validar si cumple la misma función para la concesión del perdón.

> Él es menos rencoroso que yo. A los diez minutos se le ha pasado, a mi no. Tampoco es que esté meses, pero yo me voy a hacer no sé qué, y a los diez minutos viene "bueno que no te enfades", "déjame que yo todavía no estoy, todavía no se me ha pasado" (E: Mujer, 52).

Aunque parezca inofensivo, es preciso que este ritual se lleve a cabo con precaución. Es importante observar la actitud del compañero. Por un lado, hay que analizar la probabilidad de que la pareja sea la que inicie el ritual, lo cual siempre será preferible ya que permitirá retomar el equilibrio sin sufrir una pérdida de poder. Por otro lado, hay que barajar las posibilidades de que iniciando tú el ritual del perdón, la pareja acepte las disculpas. Si las acepta se consigue el resultado esperado (resolver el juego y reequilibrar la situación, pero a costa de ceder el poder). Pero si no las acepta, la situación podría empeorarse, ya que provocaría en la parte rechazada humillación, y en la parte con mayor autoridad, duplicar su poder. Salir de esta situación resultará mucho más complicado ya que el que inició el ritual anteriormente no querrá volver a sentirse humillado, y el receptor no querrá renunciar a su posición ventajosa de dominio. Se convierte, por tanto, en un juego que implica la toma de decisiones basada en el análisis de las diferentes alternativas para la elección de la acción más favorable.

En la mayoría de las parejas entrevistadas, estos dos roles (el que cede y le que se mantiene altivo) suelen estar bien diferenciados, siendo adoptados de forma recurrente por la misma persona. Aunque en ocasiones los papeles puedan intercambiarse, por lo general existe cierto consenso sobre la actitud que va a tener cada una de las partes en las situaciones de conflicto. Destaca que la diferenciación clara de roles durante un conflicto se percibe como un factor positivo que contribuye al equilibrio en la relación. Esto se debe a que, cuando ambas partes adoptan la misma postura, la situación tiende a volverse más difícil

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

de manejar. Por ejemplo, si ambos tienen un carácter fuerte, la discusión puede alcanzar altos niveles de intensidad agravando el conflicto. Por otro lado, si ambos optan por aislarse y evitar la confrontación, la falta de iniciativa comunicativa dificultará aún más la resolución.

(E: Pareja conviviente)

Entrevistadora: Bueno y un poco como antes ¿quién suele mantener la calma en el conflicto?

Hombre, 34: Yo, la calma…

Mujer, 30: Yo soy la tormenta sí (ríe).

Hombre, 34: La que empieza levantando la voz es ella.

Entrevistadora: ¿Ella inicia los conflictos?

Mujer, 30: Si, y él me sosiega.

Hombre, 34: Le tengo que hacer shh.

Mujer, 30: Pero bueno me calma rápido, se me pasa rápido.

La correspondencia de un rol u otro normalmente está relacionada con la propia personalidad de cada individuo, pero también se basa en el objetivo común de mantener el equilibrio de la relación en el largo plazo. Con este fin, ambas partes reconocen sus virtudes y debilidades, y de algún modo el que tiene más habilidades para la gestión de los conflictos se autoasigna el rol de *apaciguador* por el bien del grupo, y el que tiene más dificultades para contener su carácter asume el rol de *atacante*. Mediante esta representación diferenciada de papeles se mantiene la estabilidad del vínculo. En este sentido, la complementariedad de roles favorece una gestión más efectiva de los desacuerdos.

Al final en las parejas hay uno, no ceder, sino que es más paciente que el otro, pienso yo. Si las parejas al final son iguales, polos opuestos se atraen y polos iguales se repelen. Pues yo soy a veces el que da un poco el equilibrio en ese tema de discusión (E: Hombre, 29)

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.1.2.9 Ruptura

En la actualidad las dinámicas de ruptura de las relaciones sentimentales, entendidas como prácticas que orientan el proceso de separación, han sufrido importantes alteraciones asociadas a los cambios sociales y culturales (Becerril et al., 2023). Dos elementos que caracterizan el proceso de ruptura en la actualidad son la rapidez y la facilidad. Estos reflejan la mayor aceptación social de que la decisión de descomponer el vínculo pueda tomarse de forma unilateral. Ya no es imprescindible alcanzar un consenso entre ambas partes para acordar la ruptura. Este cambio introduce un reto en las relaciones de pareja contemporáneas. Por un lado, reivindican valores como el individualismo y la libertad personal, priorizando el derecho de cada individuo a decidir sobre su vida afectiva (Illouz, 2020). Pero, por otro lado, estos aspectos suponen ciertos límites a la tendencia de las dinámicas de pareja que promueven la negociación y el acuerdo mutuo. De modo que surge una confrontación entre el individualismo y la cooperación.

Uno de los cambios más importantes en los rituales de finalización de las parejas se orienta en torno a la forma en la que se manifiesta el deseo de romper la relación a la otra persona. En la sociedad digital, se ha dado la posibilidad de pasar de una ruptura, que ya fuese pacífica o no, solía realizarse en persona, permitiendo la exposición directa de los motivos, a la posibilidad de llevar a cabo una ruptura de manera virtual. Mediante esta nueva vía no hay que estar presente físicamente. Es decir, ya no es necesario compartir el mismo tiempo y espacio, basta con dejar un mensaje por las redes sociales o WhatsApp y que la otra persona lo lea cuando esté disponible.

Sin embargo, aunque en los discursos se refleja por las propias experiencias de los participantes que cada vez es más frecuente la ruptura digital, generalmente no es bien reconocida socialmente. Dejar una relación de pareja mediante las aplicaciones de mensajería instantánea o redes sociales se percibe como un acto cobarde, ya que el uso de barreras virtuales sirve para ocultarse y evitar enfrentar la situación de manera directa, que podría resultar vergonzosa. Aunque

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

se menciona que es algo que ocurre más frecuentemente entre los jóvenes, también se da en la edad adulta, tal y como muestran las experiencias de los participantes.

(GD: 18-29, urbano)

Mujer, 28: Pues a mí no me gustaría que me dejaran por WhatsApp…

Hombre, 18: A mí tampoco

Mujer, 28: a mí a la cara

Hombre, 25: A mí eso me enfadaría muchísimo

Hombre, 27: Muchísimo

Mujer, 28: No me lo digas por WhatsApp, dímelo a la cara

Hombre, 25: A mí que me dejen pero en persona ¿eh? ¿Sabes lo que te digo?

Mujer, 29: De cobardes total, de cobardes

Mujer, 27: Pero está muy feo, muy feo

Otra posibilidad, que aunque ya existía en el pasado, se ha vuelto cada vez más frecuente en la sociedad digital, es la de simplemente cortar la comunicación con la otra persona sin previo aviso. Esta práctica, conocida actualmente como *ghosting*, consiste en ignorar los mensajes, eliminar o bloquear a la otra persona en todas las plataformas digitales, dejando la relación en un estado de desconexión. El ghosting se asocia principalmente con relaciones informales, de corta duración con reducido compromiso. Sin embargo, su impacto emocional puede ser considerable, ya que deja a la persona afectada sin explicaciones ni cierre emocional. Este tipo de ruptura se percibe de manera especialmente negativa, tanto por su falta de consideración hacia la otra parte como por la evasión de la responsabilidad emocional que implica poner fin a un vínculo.

Sí, la verdad que sí. Pero peor es que te hagan ya el ghosting (GD: Hombre, 25).

Destaca la idea de que en función de la duración de la relación el ritual de ruptura debe ejecutarse de una determinada forma. Aunque por lo general es preferible una finalización sosegada y sin discordias, y de forma presencial. Especialmente se reclama este tipo de pautas cuando la relación ha sido larga, pues se

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

considera una señal de respeto trasmitir presencial y cordialmente los motivos que le llevan a tomar la decisión. En cambio, se muestra un mayor grado de aceptación con la ruptura mediante la vía digital, cuando se trata de relaciones poco duraderas y bajo nivel de compromiso. Aunque la mayoría lo considera una falta de respeto independientemente de la duración de la relación.

(GD: 18-29, rural)

Mujer, 26: …la educación y si has querido alguna vez a esa persona, por lo menos, dale la cara y díselo en persona

Mujer, 20: Eso es

Mujer, 28: ¿Y si llevas poco tiempo?

Mujer, 26: Pues yo que sé, pues también, yo que sé, por…

Mujer, 28: Y ¿si no vives en el mismo pueblo? ¿qué?

Mujer, 26: Yo que sé

Hombre, 27: Pues yo dejé a una persona y fui… vivía en Cieza y fui a Cieza y la dejé…

Mujer, 26: Claro es que qué mínimos

Hombre, 27: …que lo pasé fatal, porque no me gusta, pero…

Mujer, 26: Es que qué mínimos, es que yo pienso que… yo que sé, aunque haya pasado 1 día o 2 contigo

Mujer, 28: ¿Pero llevabas mucho?

Hombre, 27: Un mes y pico

Mujer, 28: Pues yo le mandó un mensaje…

En los discursos también se aprecian ciertas diferencias en cuanto a la forma que hombres y mujeres abordan el proceso de disolución de las relaciones. Comúnmente, los hombres enfrentan mayores retos para verbalizar sus sentimientos, lo cual les complica iniciar el proceso de ruptura dado que este exige una explicación clara y detallada de los motivos detrás de tal decisión. Esta dificultad en la comunicación emocional lleva, en ocasiones, a que algunos hombres prefieran ser dejados en lugar de ser los iniciadores de la separación. De esta forma evitan el rol de comunicadores principales. Incluso en algunos casos se menciona, aunque con cierta ironía, que hay algunos hombres que

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

pueden provocar intencionadamente mediante conductas inadecuadas el deseo de ruptura en la pareja cuando ellos quieren finalizar la relación.

Entre los principales motivos mencionados que podrían provocar la ruptura de pareja, en primer lugar, resalta la infidelidad. Entorno a esta idea existe un consenso común independiente de las características sociodemográficas. Llama la atención el hecho de que responden que la infidelidad sería lo que nunca perdonarían casi sin pensar. De hecho, en algunos grupos de discusión parecen responder casi al unísono. Este resultado refleja la importancia de la fidelidad establecida como una norma social infranqueable en las relaciones de pareja. Además, destacan otros motivos relevantes como cualquier tipo de traición en general, la pérdida de amor o intereses comunes, falta de respeto o el desgaste de la relación. Estos aspectos incentivadores de la ruptura coinciden con algunos de los elementos señalados como fundamentales para la felicidad de la relación, lo cual refuerza la validez de los resultados.

Aunque se aprecian ciertas diferencias según la edad de las parejas. Entre las parejas más mayores, se da mayor importancia al aspecto económico como generador de conflicto en la pareja. Consideran que la persistencia de problemas económicos puede convertirse en un factor que podría dañar la relación. No obstante, se aprecian ligeras diferencias en cuanto a la consideración de problema económico según la edad. Entre los más mayores destaca la escasez o falta de dinero. En cambio, los más jóvenes se refieren sobre todo a los desacuerdos relacionados con la gestión o destino del dinero.

(GD: 55 y más, urbano)

Mujer, 62: lo económico también trae muchos problemas

Hombre, 62: muchos

Mujer, 76: sí, también ¿eh? Muchos, muchísimos, muchísimos, sí

(…)

Hombre, 56: y tienes razón en lo de la economía

Mujer, 62: mucho

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Hombre, 56: influye porque eso empieza a rozarse…

Mujer, 76: exacto

Mujer, 64: hombre cuando empezó la crisis… hubo muchísimos divorcios por medio de…

Mujer, 76: sí, sí, sí, sí

Hombre, 56: de que no había dinero

Mujer, 64: …de no… haber… equilibrado eso de, salir de ese problema es difícil

Mujer, 76: pero yo creo que una pareja que se quiere lo suficiente no… una pareja tiene que estar pa lo bueno y pa lo malo

Hombre, 62: yo digo eso que cuando hay confianza… confianza de verdad ahí ya no hay miras ni en lo económico ni en na porque confías plenamente en las perras, lo mucho o lo poco que haya pues eso…

Es conveniente prestar atención a la percepción de la infidelidad debido a su relevancia en los discursos. En comparación con épocas anteriores la infidelidad parece ser una cuestión que está a la orden del día. A pesar de tener asociada una visión negativa, destaca como uno de los principales motivos de ruptura de las parejas contemporáneas. Parece haber un consenso más o menos generalizado en torno a esta cuestión. Cabe destacar que en el trabajo de campo se encontraron respuestas parecidas tanto en las entrevistas en profundidad como en los grupos de discusión cuando se planteaba la cuestión de qué sería lo que nunca perdonarían a su pareja, la mayoría contestaban de forma contundente: la infidelidad. Aunque en algunos casos también se referían a la infidelidad con otras palabras o expresiones. Las más comunes son “cuernos”, “engaños”, “terceras personas”, “traición”. En definitiva, la fidelidad, sobresale como una de las reglas sociales establecidas en torno al concepto clásico de amor.

(GD: 18-29, urbano)

Moderadora: Vale y ¿cuál podría ser un motivo de ruptura? ¿qué sería lo que nunca perdonaríais a vuestra pareja?

Hombre, 29: Infidelidad

Hombre, 28: Los cuernos, que vamos…

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Mujer, 29: Sí, infidelidad

Esta pauta social ha sido interiorizada y se exige su cumplimiento para lograr el buen funcionamiento de una relación de pareja. Sin embargo, en la mayoría de los casos no se da un diálogo previo sobre los acuerdos y normas que se van a establecer en la relación en torno a esta cuestión. Es decir, no se especifica qué significa infidelidad para cada una de las partes, y qué acciones implican que se están sobrepasando los límites establecidos y cuáles no. Si no que existe una norma social superior que es aceptada de forma implícita y guía el comportamiento de la pareja. Algunos participantes del estudio cualitativo, aunque pocos, manifiestan que no comparten la percepción negativa o desacuerdo social general con la infidelidad, entendiendo esta como el incumplimiento de la exclusividad sexual con la pareja. Sin embargo, rigen su comportamiento y dinámica de intimidad según la norma social, sin haber dialogado con su pareja cuales serían los límites infranqueables de la relación para evitar la disolución del vínculo.

> Él tiene libre albedrío de que si ve a una persona y le gusta él puede tener relaciones, o sea, yo eso se lo he dicho a él, eso es opción de él, o sea, no me lo tiene que contar ni nada porque yo pienso que el sexo para los hombres son necesidades, si él ve que necesita cumplir una necesidad con una mujer que se le pase por el frente pues él que cumpla su necesidad, con tal de que me cuide a mi en la casa, de que no me… no me venga con ninguna enfermedad, ya (E: Mujer, 31)

Se aprecia, por tanto, que la norma social rige en muchos casos el comportamiento de las parejas, por encima de las propias normas creadas por la pareja, que en ocasiones es inexistente. No obstante, a veces la norma social no está bien definida en cuanto a ciertas cuestiones, o no recoge la complejidad de las relaciones sentimentales. Esto puede generar importantes conflictos entre los miembros de la pareja, cuando tienen unos valores diferentes a los culturalmente manifiestos (pero al mismo tiempo invisibles). Sin embargo, son esos últimos los que dirigen su comportamiento. También pueden surgir tensiones cuando los ideales de uno de los miembros de la pareja difieren de los del otro. Por ejemplo, cuando el significado de la infidelidad es diferente para

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

cada uno, y por tanto, también las normas de conducta para el buen funcionamiento de la relación.

En muchos casos se percibe la infidelidad como un resultado consecuencia de la ausencia de amor u otros elementos importantes como el deseo o la atracción. Considerando que si verdaderamente existe amor en la pareja, no es posible que se cometa la infidelidad: “Hombre porque si… has hecho eso está claro que falta algo en la pareja” (GD: Mujer, 47). Este argumento anterior también es utilizado para explicar la disolución por infidelidad de relaciones de parejas de larga duración. Se considera que la pérdida de la pasión a lo largo del tiempo es algo natural, y en cierta medida inevitable. Se atribuye a la monotonía y la rutina dicho desvanecimiento del deseo en la pareja.

> Es que es lógico también, oye que no digo yo que eso tenga que ser una regla eso pero es que es lógico y natural, no que se pierda el amor pero que oye… las cosas se convierten en rutinarias, eso va en la naturaleza, si es que eso no es de sentimientos ni na, es lógico (GD: Hombre, 62).

Aunque para muchos los términos “amor”, “cariño” y “deseo” son completamente diferentes, suelen ser utilizados de forma general para referirse a los mismos significados. Otros participantes, particularmente jóvenes, identifican diferentes etapas del amor, que aunque no coinciden en términos concretos, definen dos fases principales. La primera fase, que podría asociarse con el enamoramiento corresponde al inicio de la relación, y se caracteriza por un fuerte interés y atracción hacia la otra persona. Este estado se compara con la sensación de estar drogado, cuyos efectos son el pensamiento constante en la persona amada y una especie de ceguera que nubla el resto del mundo ajeno a ella. Se considera que cuando se está es esta fase de enamoramiento es muy difícil que se comenta una infidelidad porque toda la atención está centra en dicha persona.

> (GD: urbano, jóvenes)
>
> *Hombre,* 29: Sentir maripositas en el estómago
>
> *Mujer*, 26: Eso es lo que nos han enseñado, lo que nos quieren hacer creer pero es… es una droga

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Hombre, 29: Estar pensando todo el rato en esa persona…

Mujer, 26: Cuando estas así no ves, o sea, estas ciego completamente

Hombre, 29: Si estas enamorado sí, estas ciego

La segunda etapa corresponde con una menor intensidad, donde los efectos que alteran las capacidades habituales del organismo disminuyen. La idealización inicial de las virtudes de la persona amada se sustituye por un mayor conocimiento mutuo del que se desprende la visibilidad de ciertas carencias o defectos naturales en la persona. En esta etapa, aunque la posibilidad de sentir atracción hacia otras personas es mayor, al desvanecerse el efecto cegador, al mismo tiempo aparecen otros elementos en la relación que dificultan la infidelidad o iniciar un proceso de cortejo con otra persona. Dichos elementos serían los propios de una relación estable como el compromiso, el respeto, el apoyo mutuo, etc. En definitiva, en esta etapa se hace una valoración basada en el análisis-beneficio de cada acción, y la decisión se tomará en función de la utilidad percibida de cada una de ellas. Los discursos reflejan que si verdaderamente se está inmerso en esta segunda fase del amor, lo lógico es que ser fiel a la pareja será la opción que más satisfacción le aporte.

(GD: 18-29, urbano)

Mujer, 28: Claro, cuando ya… llevas 2 años con una persona, no es que no veas y pues… es más un amigo que le quieres, que…

Mujer, 25: Compañero

Mujer, 28: Compañero, sí. Pero… que te puede atraer otra gente pero yo considero que por respeto no… no haces… no. No tienes poliamor, o sí… o yo que sé

Hombre, 29: Hombre es difícil

Mujer, 25: Te atraen, pero no te… no vas hacia ellos

Mujer, 28: No te compensa

La principal diferencia entre estas etapas en cuanto a la posibilidad de infidelidad es que en la primera fase, la decisión de no ser infiel se debe sobre todo a factores psicofísicos y en cierto modo involuntarios, en cambio, en la segunda fase se debe a una decisión consciente. En muchos casos, puede que esta

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

valoración racional sea difícil de mantener por el surgimiento de una nueva sensación de enamoramiento hacia otra persona, que de nuevo debilite las capacidades psicofísicas y dificulte tomar decisiones racionalmente. Pero que según los discursos de los participantes, se debe a que de algún modo se ha atenuado el sentimiento de amor hacia la pareja.

Sin embargo, cuando se detienen a reflexionar qué es verdaderamente la infidelidad para ellos, hacen dos distinciones principales. Por un lado, la infidelidad que implica sentimiento y, por otro lado, la que se trata únicamente de una cuestión de atracción sexual. Se considera la primera como más grave e imperdonable que la segunda. Tras una reflexión profunda sobre la posibilidad de perdonar la infidelidad, hay quienes cambian el no rotundo por una respuesta más dubitativa. Y a diferencia de los más jóvenes, algunas parejas de mediana o tercera edad reconocen que sería posible, destacando otros factores como más relevantes, por ejemplo, una traición o engaño de otro tipo. De modo que en gran medida, la posibilidad de perdonar la infidelidad depende del tipo de acción en sí, pero también se añaden otros elementos relevantes que pueden influir como la actitud de la pareja tras la infracción. Esta actitud debe implicar, por un lado, sinceridad y reconocimiento de la verdad, y, por otro lado, predisposición para la resolución del conflicto e involucración en el ritual del perdón. A su vez, se mencionan otros factores como los años de duración de la relación y la existencia de sentimientos verdaderos.

> Yo traté de solucionarlo y de hablarlo con él y le di plazos para que solucionase esa relación, pero bueno, no surgió y no surgió pero yo sí que estaba, de alguna manera, dispuesta a colaborar, a dialogar para llegar a un entendimiento ¿no? y para darle plazos para solucionar el tema, por si había sido un desliz o había sido… un pequeño ahí… pero bueno, al final no resultó porque él no participaba de esa solución y aunque decía que sí luego era que no (GD: Mujer, 60).

> (GD: 18-29, urbano)
>
> Moderadora: ¿Perdonarías una infidelidad?
>
> *Mujer*, 29: Bueno, si le quiero mucho a la persona a lo mejor sí, depende de los sentimientos que tengas por esa persona, sí. Habría que pensarlo

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Mujer, 26: Y depende de la infidelidad también, no sé

Mujer, 29: Claro, y cómo te hayas enterado

Hombre, 28: Exactamente

Mujer, 26: No es lo mismo que tú te enteres por otra persona o lo que sea o porque tú lo descubras a que te venga él arrepentido y te diga "mira es que me pasó esto" ¿sabes? Ahí ya cambia la historia

Hombre, 29: Es que si te enteras por segundas

Mujer, 29: Por eso te lo digo, que el que te lo cuenta de verdad y si lo ha hecho y si está arrepentido y te lo está contando, a lo mejor, oye pues…

No obstante, es generalizada la idea de aunque en algunos casos sería posible perdonar la infidelidad, retomar un funcionamiento favorable de la relación sería muy complejo y requeriría un gran esfuerzo la reconstrucción de los elementos perdidos. En la mayoría de los casos, se considera que la pérdida de confianza en la pareja causada por la infidelidad sería irrecuperable.

(GD: Urbano, mayores)

Mujer, 65: Una vez, una vez

Mujer, 61: Yo no

Mujer, 65: Una vez, la segunda no.

Mujer, 61: Ya…

Mujer, 65: Porque además hay una cosa, hay una cosa, si le perdonas siempre tendrás, siempre tendrás la desconfianza y cuando ya existe la desconfianza entre parejas… ya la cosa no va a funcionar

Es importante resaltar la dimensión social de la infidelidad. Es decir, esta infracción se asocia como un elemento más dañino cuando se hace visible ante un público, ya que conlleva una mayor humillación. Desde la perspectiva de Goffman (1997) cualquier interacción social se puede interpretar como una representación teatral. Cuando una infidelidad de pareja se vuelve pública, se traslada de una esfera privada a una compartida con el entorno social. Este cambio introduce elementos de actuación social y gestión de impresiones, y la percepción negativa de la infidelidad se intensificará, entendiéndose como una

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

desviación de las normas sociales establecidas. En este caso, la audiencia desempeña un papel fundamental ya que influirá en la manera en que se juzga tal acto. En definitiva, la infidelidad, al hacerse visible, se convierte en una representación social donde la respuesta del público afecta a las consecuencias sociales de la transgresión de las normas de la pareja. Por tanto, parte del proceso del perdón puede dificultarse, ya que al tratarse de la infracción de una norma social, el juicio del público a cerca de lo ocurrido influirá en la propia interpretación individual de la pareja.

Son diversas las consecuencias que se producen tras la ruptura desde emocionales, afectivas, económicas, etc. Asimismo, destaca la importante trasformación que se produce en las redes personales. En los discursos se expresa que tras la ruptura de pareja se produce una considerable reducción de la red de amigos, sin encontrar diferencias significativas según la edad. A lo largo de la evolución de una relación, la pareja construye una red social que abarca además de sus propias familias a amigos individuales. Estos amigos individuales, con el tiempo, se integran en la esfera amistosa de la otra parte de la pareja creándose vínculos significativos con ambas partes de la pareja. Sin embargo, cuando la relación llega a su fin, mantener esa red común se vuelve complicado. Normalmente resulta en la división de los amigos hacia uno u otro lado, o en la exclusión de una de las partes de la pareja de esa red compartida.

La dificultad y el dolor que acompañan a las rupturas de pareja pueden entenderse desde una perspectiva sociológica en términos de la disolución de los rituales y normas que sustentaban la *cultura de pareja*. Los rituales cotidianos, las costumbres compartidas y los roles establecidos constituyen una parte esencial de la estructura de comportamiento de los individuos dentro de la relación. En este sentido, la relación de pareja funciona como un microsistema social que no solo organiza la interacción entre ambos miembros, sino que también conforma la identidad individual. La pertenencia a este sistema contribuye a la construcción de significados y pautas que guían la vida diaria de las personas. Cuando se produce la ruptura, este sistema se desintegra,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

provocando además de la pérdida del vínculo afectivo, la desaparición de una parte importante de los rituales y dinámicas que organizaban la realidad de los miembros. De modo que, al perder la estructura de la relación de pareja, los individuos pueden experimentar un estado de desorientación porque han desaparecido o quedado obsoletas las normas sociales que orientaban su comportamiento, y que contribuían a definir quién era en ese contexto específico. Ante esta sensación de incertidumbre el individuo debe enfrentarse a la tarea de redefinir su identidad, no solo en términos de autopercepción, sino también en cuanto a la creación de nuevos rituales y estructuras que le permitan adaptarse a su nueva realidad social.

En este proceso, las redes sociales de apoyo desempeñan un papel crucial, que por lo general suelen activarse en esta fase. El apoyo de amigos y familiares actúa como un amortiguador que puede facilitar la transición a una nueva etapa vital. Serán fundamentales para afrontar tal situación por como actúen ante la ruptura, pero también influirá la forma en la que estaban funcionando durante la relación. Si durante la relación de pareja la persona mantuvo vínculos activos y rituales con su círculo social más amplio (amigos, familiares, compañeros de trabajo), es probable que esos lazos continúen proporcionando apoyo emocional después de la separación. Esto puede amortiguar el impacto psicológico de la ruptura al mantener un sentido de continuidad y pertenencia social a otros grupos. Sin embargo, si la relación de pareja estuvo basada en una centralidad excesiva del vínculo romántico como única fuente de apoyo, el proceso de reconstrucción puede ser más difícil. En este caso, el individuo no solo tiene que reconstruir su identidad y sus rutinas, sino también restablecer o generar nuevas relaciones sociales, lo que puede aumentar la sensación de vulnerabilidad y prolongar el periodo de adaptación.

Por ello es importante considerar el papel de los rituales individuales, entendidos como aquellos que se desarrollan en el ámbito social fuera del vínculo amoroso, por ejemplo, actividades que el individuo puede realizar solo o en compañía de amigos, familiares u otras personas. Estas permiten mantener una identidad más

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

amplia independiente de la relación de pareja. Los rituales individuales funcionan como anclajes identitarios que proporcionan estabilidad ante la pérdida de un vínculo central como el amoroso. Cuando una persona mantiene rituales sociales o actividades significativas fuera del marco de la pareja está participando en la construcción de una identidad más diversa en distintas esferas de su vida. Esta pluralidad de roles y relaciones permite que, en caso de ruptura, su sentido de identidad no quede totalmente definido exclusivamente por la pareja. Por lo que el mantenimiento de rituales relacionales fuera del vínculo de pareja también tiene un importante valor protector ante los efectos negativos de una ruptura.

En definitiva, la ruptura de una relación amorosa implica una reestructuración de la identidad personal debido a la pérdida de los rituales y normas que definían la realidad cotidiana dentro del sistema de pareja. Las consecuencias derivadas de la ruptura también variarán en función de los motivos por la que se produjo y la forma en la que se gestionó. Las redes sociales personales actúan como un recurso fundamental en este proceso de transición, proporcionando apoyo, y favoreciendo el mantenimiento de parte de la identidad del individuo y de ciertos rituales que definían su contexto vital. De la misma forma también, facilitarán la creación de nuevos rituales y una identidad renovada.

4.1.3 Los rituales de pareja durante la pandemia del COVID-19

Dado que parte del trabajo de campo de este estudio se llevó a cabo durante el confinamiento provocado por la crisis del COVID-19, se ha considerado que era conveniente profundizar en las alteraciones surgidas en dicho periodo. Este se convierte en un contexto único para analizar las dinámicas de pareja, el cual puede considerarse una fortaleza metodológica, en lugar de una limitación por la información valiosa que ofrece sobre el funcionamiento de los rituales en la gestión de la intimidad. Este escenario permite conocer cómo las dinámicas de pareja se ven influenciadas por factores externos, como una crisis sanitaria y social.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Las narrativas reflejan que el confinamiento tuvo un impacto significativo en las dinámicas de pareja, afectando directamente la configuración de sus rituales en diversas áreas de la vida cotidiana. Estas alteraciones fueron diferentes dependiendo del tipo de pareja. En el caso de las parejas convivientes, el tiempo compartido aumentó considerablemente debido a la alta presencialidad que caracterizó el confinamiento. Aunque este incremento de convivencia generó retos de adaptación, muchas parejas lo valoraron como una oportunidad para fortalecer sus relaciones. Un aspecto relevante señalado por los participantes fue que el hecho de compartir el mismo hogar no siempre garantizaba disponer de tiempo de calidad juntos. Por tanto, esta etapa se percibió como una oportunidad para profundizar en la conexión emocional con la pareja, a pesar del estrés asociado al contexto general.

> Ha sido lo más porque nos habíamos separado un poco, bueno separado no, nos habíamos como relajado y tal, y creo que el confinamiento nos ha unido más (E: Hombre, 37).

> La verdad es que ha estado bien. No se ha generado ningún conflicto así… a ver (ríe) siempre hay algún rocecillo que tal pero no, bien, ha sido... ha estado guay. Hemos hechos cosas juntos que no hacinamos, nos hemos dedicado a pintar un armario, a cocinar. Lo hemos llevado muy bien (E: Hombre, 37).

Por el contrario, para las parejas LAT (Living Apart Together), el confinamiento representó un desafío distinto. La distancia física se acentuó aún más, dificultando los encuentros presenciales y generando tensiones adicionales en las relaciones. Este grupo destacó la importancia de la cercanía física en sus vínculos y percibió la falta de presencialidad como una limitación significativa.

> Un poco triste, a veces, un poco triste (…) fue un mes bastante duro. Yo tenía la ventaja que vivo, tengo la playa a un kilómetro, el monte a 100 metros y tal, y me escapaba. Hacia fotografía y video, por los caminos por el monte y compartíamos un poco esa naturaleza. Entonces el compartir un poco todo eso nos alegraba, nos alimentaba un poquito que esa distancia fuera más cercana. Pero sigue siendo duro (E. Hombre, 61).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El confinamiento también provocó importantes modificaciones en las rutinas diarias y la gestión de responsabilidades dentro del hogar, particularmente en las parejas convivientes. Uno de los cambios más destacados fue la reconfiguración del reparto de las tareas domésticas. La alteración de las dinámicas laborales y sociales fuera del hogar obligó a muchas parejas a reorganizar sus responsabilidades internas. En algunos casos, este ajuste dio lugar a una distribución más equitativa de las tareas entre los miembros de la pareja, lo que fue percibido como un aspecto positivo.

(E: Pareja homosexual)

Entrevistadora: ¿y durante el confinamiento cómo ha sido? ¿Ha habido cambios en el reparto?

*Hombre,*37: Si porque estábamos los dos…

Hombre, 43: Si yo he empezado a cocinar más.

Hombre, 37: Y yo he empezado a limpiar más.

Hombre, 43: Sí eso es verdad.

Hombre, 37: En el confinamiento hemos estado niquelados.

Sin embargo, otras parejas encontraron dificultades relacionadas con el aumento de las demandas domésticas, lo que generó más presión en este ámbito. En cualquier caso, la gestión de estas nuevas dinámicas representó un desafío que requirió una rápida adaptación. Por tanto, las tensiones en la pareja se debieron en mayor medida a las tensiones generadas por el proceso de cambio que por factores internos propios de la relación.

> Al principio un poco caótico porque cuando empezó el confinamiento, yo estaba trabajando todavía, entonces pasamos a tener dos niños en casa (…) hubo que reorganizarse, y dentro de esa reorganización no me compensaba seguir trabajando para tener unos niños plantados, para no ver a mi pareja. Era como una familia desestructurada, era desde mi punto de vista era terrible. Entonces dejé mi trabajo (…) se acabaron mucho los gritos los lloros, las incomprensiones y todas esas cosas" (E: Mujer, 39).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Otro factor que añadía tensión a las propias dinámicas internas eran las dificultades de conexión cara a cara con las redes personales. Aunque las nuevas tecnologías y medios digitales desempeñaron un papel protagonista en este contexto aumentando considerablemente la práctica de rituales digitales, estos tienen un efecto ambivalente sobre la felicidad. Por un lado, destacan haber contribuido positivamente al mantenimiento de los lazos sociales al facilitar la comunicación.

> Se ha demostrado ahora en la pandemia que han sido muy positivas para seguir en contacto con la gente y con conocidos y amigos, sin tener que desplazarte y sin tener que andar con el contacto y tocando (E: Mujer, 39).

Por otro lado, se observa que estos rituales no generan el mismo impacto emocional que los presenciales, los cuales tienden a ser más valorados por su capacidad de fomentar conexiones y momentos de sociabilidad más significativos.

> Mucho WhatsApp (…) que conste que me he escapado más de una vez a ver a las nietas, muchas veces, todas las semanas iba a ver a la nieta, es que es muy duro no ver a los nietos. Nos veíamos menos pero… lo que hacíamos era eso, por WhatsApp (…) nosotros tenemos el Zoom para poder hablar todos porque tengo una sobrina en Francia, mi hermana que vive en otro sitio, mi hija que vive en Santiago, mi hijo que vive en frente… entonces lo que hacíamos era con el Zoom entrabamos todos a la reunión, toda la familia hablábamos por ahí. Es que si no era imposible verlos y la verdad… yo a los hijos más o menos, pero a los nietos… (E: Mujer, 58).

En definitiva, el confinamiento mostró cómo las dinámicas familiares y de pareja son sensibles a cambios rápidos en las condiciones externas. La necesidad de reorganizar rituales en un periodo reducido de tiempo fue una de las principales fuentes de conflicto y estrés de las parejas. Esta información resalta de nuevo, la importancia de los rituales en la estabilidad relacional.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.2 Resultados cuantitativos: Medición multivariable de los rituales de la felicidad

En este apartado se analizan cuantitativamente los factores sociales relacionados con la felicidad en la esfera de las relaciones de pareja. En cuanto a las características sociodemográficas se aprecian ligeras diferencias entre el contexto español y el andaluz. La edad es un factor relevante en este análisis, los más jóvenes (18-34 años) reflejan un mayor nivel de felicidad respecto a los otros grupos etarios, en ambos casos. Respecto a la tenencia de pareja, de acuerdo con los argumentos teóricos, los resultados descriptivos muestran que las personas que tienen pareja son más felices que las que no tienen. Esto es así tanto para el caso de España (una media de 7,54 para los emparejados frente a 6,98 para los que no tienen pareja) como para Andalucía (7,59 para los que tienen pareja respecto al 6,93 para los que no tienen). El hecho de compartir el mismo hogar no aumenta la felicidad en las parejas andaluzas, y apenas hay diferencias entre las españolas. En el caso andaluz las parejas casadas son más felices que las no casadas, y en el español apenas hay diferencias entre estas dos situaciones. Esta información inicial sirve como punto de partida para un análisis más amplio sobre los diversos factores, tanto individuales como contextuales, que pueden influir en la relación entre las dinámicas de pareja y la felicidad en ambos contextos socioculturales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 3 . Felicidad según características demográficas

		Felicidad (Media)	
		Andalucía	España
Sexo	Hombre	7,30	7,35
	Mujer	7,37	7,32
Tramo de edad	18-34	7,57	7,57
	35-49	7,48	7,45
	50-65	7,31	7,20
	Más de 65	7,03	7,15
Tenencia de pareja	Tiene pareja	7,59	7,54
	No tiene pareja	6,93	6,98
Situación de convivencia	Parejas cohabitantes	7,57	7,55
	Parejas no cohabitantes	7,70	7,54
Estado civil	Parejas casadas	7,92	7,53
	Parejas no casadas	7,34	7,58

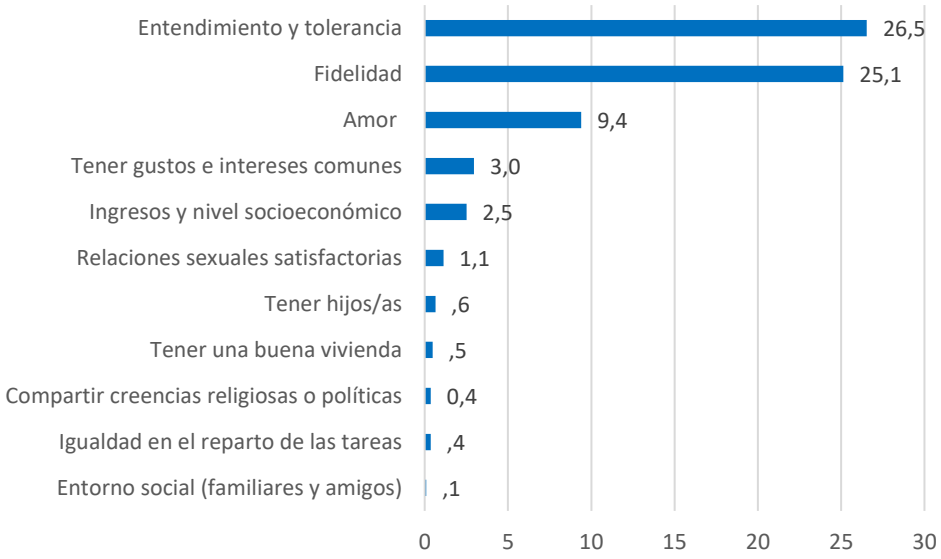
Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

Profundizando en los elementos necesarios para el logro de la felicidad en la pareja según la *Encuesta sobre la Realidad Familiar en Andalucía 2021*, los más destacados son el entendimiento y la tolerancia (26,5%), la fidelidad (25,1%) y el amor (9,4%). Otros aspectos señalados, aunque en menor medida, incluyen compartir intereses comunes (3%), el nivel de ingresos y la situación socioeconómica (2,1%), así como mantener relaciones sexuales satisfactorias (1,1%). Un dato significativo es que un elevado porcentaje de participantes (30,3%) seleccionó la categoría "Otros" para identificar aspectos que no se incluían explícitamente en las opciones planteadas por el cuestionario. Dada la relevancia de esta categoría, se procedió a recodificar las respuestas abiertas, agrupándolas en nuevas categorías o integrándolas en las ya existentes. Tras esta recodificación, se observa un incremento en la relevancia de las categorías "entendimiento y tolerancia" (29,2%), “fidelidad” (25,5%) y “amor” (10,2%), que continúan siendo los aspectos más relevantes. Sin embargo, la recodificación también revela la aparición de nuevas categorías que ocupan posiciones significativas, alterando parcialmente el orden de importancia anterior. Entre

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

estas, destacan el respeto (6,8%), la confianza (6,7%) y la comunicación (4,7%). A continuación, se presentan los gráficos comparativos que muestran la distribución inicial de las respuestas y los cambios tras la recodificación. Este análisis ofrece una visión detallada de las prioridades que predominan en las relaciones de pareja.

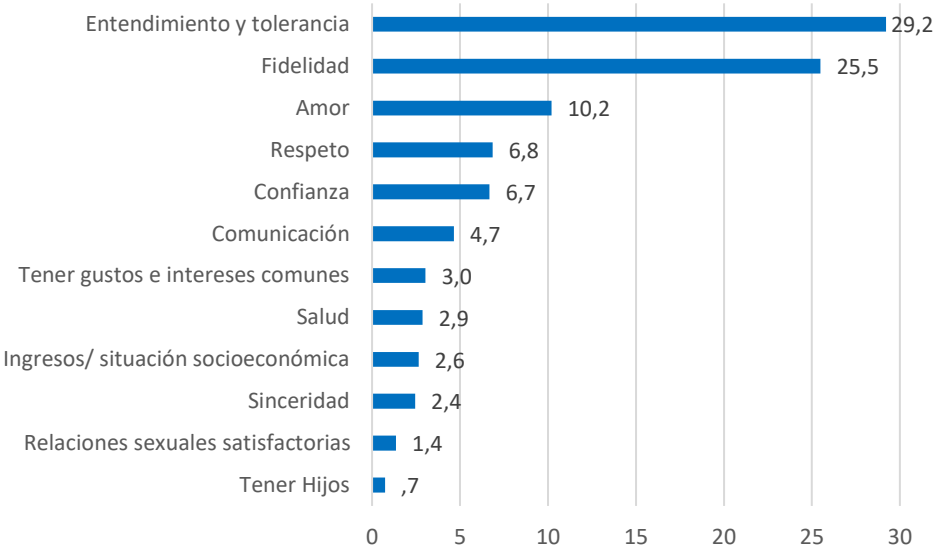
Gráfico 1. Aspectos más importantes para lograr la felicidad en la pareja (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta sobre la Realidad Familiar en Andalucía (2021)

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 2. Aspectos más importantes para la felicidad en la pareja tras la recodificación "Otros" (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta sobre la Realidad Familiar en Andalucía (2021)

Elementos como el entendimiento y la tolerancia, la fidelidad y el amor, que ocupan los primeros lugares, subrayan la importancia de las dinámicas interpersonales frente a factores externos o materiales, que aunque también son importantes se sitúan posiciones más lejanas. El entendimiento y tolerancia subrayan la necesidad de gestionar armoniosamente los conflictos y respetar las diferencias. En esta categoría se incluyeron respuestas como "llevarse bien" o la "comprensión". La fidelidad resalta la necesidad de confianza y seguridad emocional en las relaciones de pareja, lo cual se relaciona en cierto modo con un deseo de estabilidad a largo plazo y de minimizar las incertidumbres en un contexto social donde las relaciones pueden estar influenciadas por cambios rápidos. La relevancia del amor muestra que en las relaciones modernas la conexión afectiva es un elemento esencial. En esta categoría se incluyeron respuestas como el "cariño". Las nuevas categorías significativas surgidas tras la recodificación, como el respeto, la confianza y la comunicación, también se orientan hacia la necesidad creciente de dinámicas interpersonales armoniosas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En estos gráficos (1 y 2) se presentan únicamente las 10 categorías más frecuentes, aunque en el análisis se definieron otras categorías adicionales para clasificar las diversas respuestas proporcionadas por los participantes: *Estabilidad y unión*, *Independencia/libertad*, *Paciencia*, *Compartir tiempo juntos* y *Apoyarse*. Las categorías adicionales son en sí mismas un resultado relevante, ya que reflejan dimensiones importantes del objeto de estudio. Estas respuestas permiten una mayor comprensión de los factores que contribuyen a la felicidad de las parejas. Dicha información sugiere que las parejas contemporáneas buscan un equilibrio entre la conexión emocional y el respeto a las necesidades individuales. Categorías como *independencia/libertad* y *compartir tiempo juntos* evidencia la creciente importancia de mantener un balance entre la autonomía personal y el tiempo de calidad dedicado a la relación. Al mismo tiempo, refleja las demandas de un mundo moderno marcado por múltiples responsabilidades y demandas externas. Asimismo, valores como la *paciencia* y el *apoyo mutuo* resaltan el reconocimiento de las relaciones como espacios de crecimiento conjunto y una gestión compartida de desafíos.

Las respuestas de los hombres y las mujeres no difieren en gran medida, ya que ambos grupos ubican los mismos elementos entre las diez primeras posiciones: entendimiento y tolerancia, fidelidad, amor, respeto, confianza, comunicación, compartir gustos e intereses, ingresos o situación socioeconómica, salud y sinceridad. No obstante, se observan ligeras variaciones en el orden de prioridad asignado a cada uno de estos elementos. Las variaciones según la edad respecto a la importancia de estos elementos son más destacadas. Esta información pone de manifiesto cómo las prioridades en las relaciones cambian a lo largo del ciclo de vida, a la vez que revela ciertos cambios en la concepción de las parejas en las relaciones contemporáneas.

En todos los grupos de edad, la fidelidad, el entendimiento y tolerancia destacan como los elementos más importantes. Sin embargo, para los jóvenes, la fidelidad es un valor aún más relevante. Este dato se alinea con los resultados cualitativos donde las personas mayores muestran una mayor disposición a perdonar una

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

infidelidad. Entre los 10 items que describen los valores de cada grupo, los jóvenes incluyen categorías como la confianza, el respeto, el amor y la comunicación en posiciones destacadas. Además, en este grupo, las relaciones sexuales figuran entre los 10 primeros, algo que no ocurre en los grupos de mayor edad. Las personas de mediana edad presentan un perfil parecido al de los jóvenes, aunque con ciertas variaciones. En este caso, el amor ocupa una posición más relevante que la confianza y el respeto. También incluyen elementos como la salud entre sus prioridades, reflejando como la preocupación por el bienestar físico y emocional comienza a adquirir mayor relevancia. Por otro lado, la sinceridad ocupa una posición más baja en comparación con otros valores. En el caso de las personas mayores, aunque elementos como el respeto y la comunicación son importantes, ocupan posiciones más altas factores como la situación económica y la salud, que no aparecen con tanta frecuencia en los grupos más jóvenes. Además, valores como la paciencia y los hijos emergen como categorías significativas en este grupo.

Las diferencias entre los grupos de edad reflejan distintas concepciones sobre cómo se construye una buena convivencia. En el caso de los jóvenes, destaca la importancia de una relación basada en valores como el buen trato mutuo, la transparencia y la comunicación. Estos factores implican un trabajo conjunto constante, ya que requieren esfuerzos compartidos para mantener la confianza y resolver conflictos de manera constructiva. Además, para este grupo, la intimidad juega un papel central, entendida además de una conexión emocional, como una relación física significativa. En cambio, las personas mayores tienden a priorizar una convivencia centrada en la aceptación y la estabilidad en lugar de la búsqueda activa de cambio. Asimismo, este grupo muestra una inclinación hacia valores más tradicionales, como la importancia de tener hijos. También otorgan mayor atención a factores materiales, como la situación económica.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 4. Aspectos más importantes para la felicidad en la pareja según grupos de edad

Jóvenes (18-34 años)	Mediana Edad (35-64 años)	Mayores (65 años y más)
Fidelidad (28,2%)	Entendimiento y tolerancia (30,5%)	Entendimiento y tolerancia (35,0%)
Entendimiento y tolerancia (21,3%)	Fidelidad (24,9%)	Fidelidad (24,1%)
Confianza (11,5%)	Amarse (8,6%)	Amarse (16,9%)
Respeto (8,2%)	Confianza (6,7%)	Respeto (5,7%)
Amarse (8,1%)	Respeto (6,7%)	Situación socioeconómica (2,9%)
Comunicación (6,4%)	Comunicación (5,0%)	Salud (2,3%)
Intereses comunes (3,5%)	Salud (4,1%)	Paciencia (1,9%)
Sinceridad (3,3%)	Intereses comunes (3,3%)	Comunicación (1,9%)
Situación socioeconómica (2,4%)	Situación socioeconómica (2,7%)	Intereses comunes (1,8%)
Relaciones sexuales (2,1%)	Sinceridad (2,5%)	Tener hijos (1,2%)

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta sobre la Realidad Familiar en Andalucía (2021)

Estos resultados muestran que las relaciones de pareja contemporáneas se caracterizan por la búsqueda de un equilibrio entre la conexión emocional y las dinámicas prácticas necesarias para mantener una convivencia estable. Los elementos identificados como esenciales para la felicidad en la pareja no se tratan tanto de características inherentes a la relación ni aspectos que puedan obtenerse fácilmente de factores externos; sino elementos que exigen un esfuerzo constante por parte de ambos miembros, siendo este trabajo compartido la base para construir vínculos felices.

4.2.1 Rituales afectivos y de convivencia

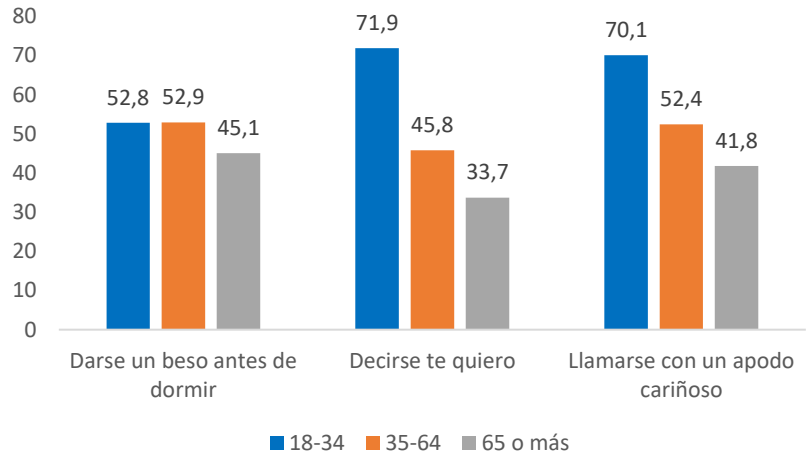
Se ha analizado cuantitativamente la realización de los rituales llamados “afectivos” o “del amor”, es decir, aquellos que implican la manifestación de cariño, ya sea mediante gestos físicos o expresiones verbales. La encuesta nacional asociada al proyecto de investigación (ERRSPED, 2021-2025) proporciona información sobre como los españoles ponen en práctica la manifestación del afecto en sus relaciones. El 53,1% de los españoles utiliza apodos cariñosos para dirigirse a su pareja todos o casi todos los días, mientras

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

que el 47,4% expresa su amor verbalmente diciendo "te quiero" con la misma frecuencia. Además, el 51,6% de las parejas se despiden con un beso antes de ir a dormir.

En el gráfico 3 se pueden apreciar las diferencias en cuanto a la práctica de dichos rituales en función de la edad. A medida que aumenta la edad se reduce la realización de los rituales afectivos de las parejas, excepto en el ritual de darse un beso antes de irse a dormir, respecto al cual los jóvenes de entre 18 y 34 años muestran un porcentaje prácticamente similar a los de entre 35 y 64 años. No obstante, se aprecian diferencias notables a la hora de decirse te quiero o llamarse con un apodo cariñoso. El 72% de los más jóvenes se dice te quiero a diario, respecto al 45,8% de los de entre 35 y 64 años, y el 33,7% de los más mayores. Asimismo, los más jóvenes son los que se dicen te quiero con mayor frecuencia (70,1%) respecto a los otros grupos de edad (52,4% y 41,8% respectivamente). Tanto decirse te quiero como llamarse de forma cariñosa, tienen en común que se tratan de rituales afectivos verbales, lo que puede explicar en parte, los comportamientos similares.

Gráfico 3. Práctica de rituales afectivos de los españoles según edad (Todos o casi todos los días) (%)



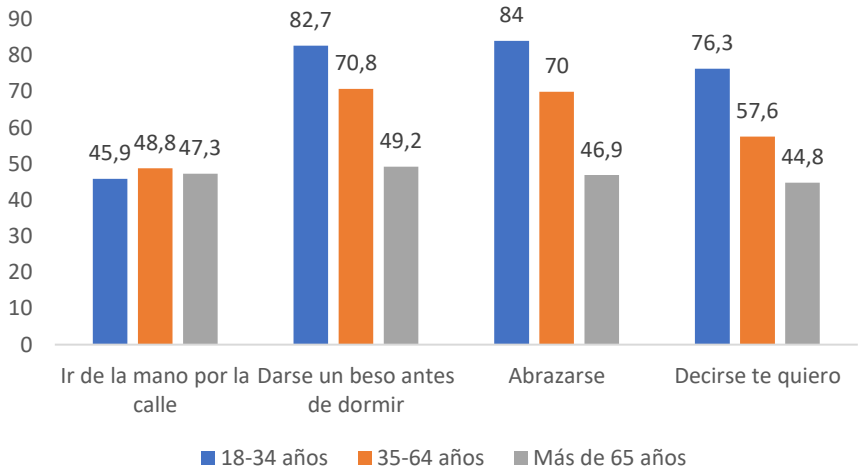
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

Para profundizar en el estudio de los rituales afectivos de las parejas, también se han analizado considerando el contexto andaluz. Esto nos permite comparar los comportamientos de los andaluces y españoles en la esfera de la afectividad en la relación de pareja. A partir de la Encuesta sobre La realidad Familiar en Andalucía 2021, llevada a cabo por el Centro de Estudios Andaluces, se ha podido obtener información sobre cómo los andaluces experimentan en su día a día las expresiones de cariño hacia su pareja. Por ejemplo, el 69% abraza a su pareja todos o casi todos los días, el 69% le da un beso antes de ir a dormir, el 58% le dice te quiero y el 48% va de la mano de su pareja por la calle. Tanto las muestras de afecto físicas como verbales son frecuentes en las relaciones andaluzas. Cuando se comparan estos datos con el contexto nacional, destaca que los rituales de decir "te quiero" o de darse un beso antes de dormir son aún más comunes entre los andaluces que entre los españoles. Este fenómeno podría vincularse con la cultura tradicionalmente cercana de Andalucía, donde las relaciones personales tienden a estar marcadas por un alto grado de expresividad emocional y contacto físico. En cuanto a las diferencias según la edad, el gráfico 4 refleja que la tendencia es parecida a la mostrada en el caso español. La práctica general de dichos rituales es más común en las parejas más jóvenes. El 76,3% de los andaluces expresa de forma verbal su amor (se dice te quiero) todos o casi todos los días, frente al 44,8% de los mayores de 65 o más años. A su vez, el 84% de los más jóvenes lo expresa físicamente mediante abrazos, mientras que de los más mayores solo lo hace el 46,9%. Cuando se trata de caminar de la mano con la pareja, las diferencias generacionales son menos marcadas. Este gesto parece mantenerse relativamente constante entre los distintos grupos de edad, con un ligero descenso entre los más jóvenes. Este fenómeno podría estar influido por factores culturales o prácticos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 4. Práctica de rituales afectivos de los andaluces según edad (Todos o casi todos los días) (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta sobre La realidad familiar en Andalucía 2021

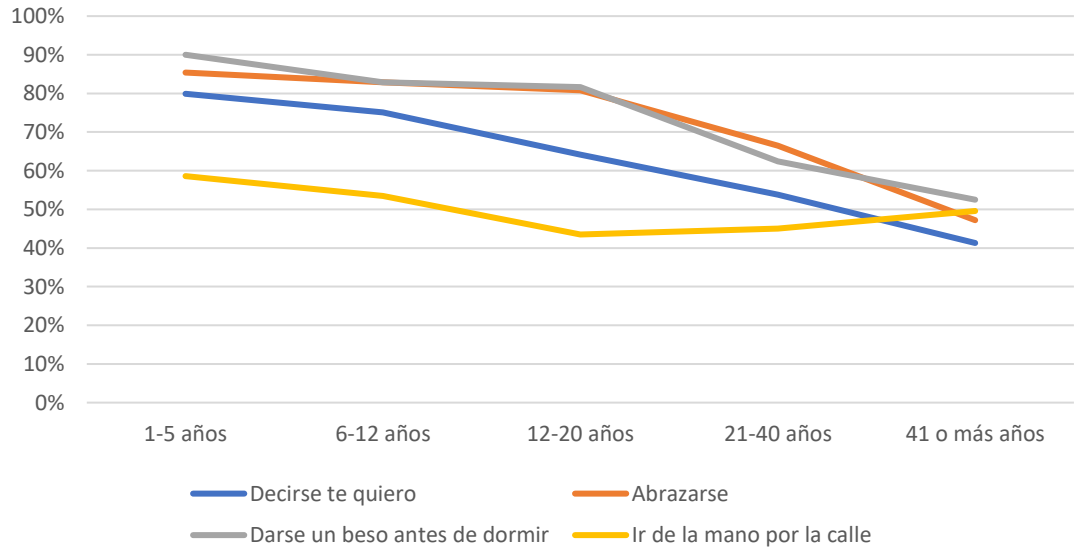
Los datos referentes tanto a los andaluces como a los españoles en cuanto a los comportamientos afectivos apoyan la idea de que aunque, en términos generales, los más jóvenes son más cariñosos con sus parejas, los mayores suelen practicar más rituales físicos como abrazarse o darse un beso antes de irse a dormir, que rituales que implican la verbalidad, como decirse te quiero o llamar a la pareja de una forma especial.

El análisis de los rituales afectivos en la población andaluza revela una tendencia interesante relacionada con la duración de las relaciones de pareja. A medida que aumentan los años juntos, se observa una disminución en la frecuencia de ciertas muestras de afecto. Por ejemplo, las parejas con relaciones más largas suelen decirse "te quiero" con menos frecuencia, abrazarse menos y dar menos besos antes de ir a dormir. Estos datos sugieren que, con el tiempo, las expresiones afectivas más espontáneas y frecuentes tienden a reducirse, posiblemente debido a una adaptación en las dinámicas emocionales de la pareja, en las que se produce un reemplazo de la pasión por la compasión (Koren, 2022).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Sin embargo, el análisis también muestra un patrón particular en relación al “caminar de la mano”, que aumenta ligeramente entre las parejas más mayores. Este fenómeno podría deberse a un componente práctico más que emocional, ya que, en etapas avanzadas de la vida, este gesto puede cumplir una función instrumental, como proporcionar apoyo físico y estabilidad. Aunque no por ello ha de perder su valor simbólico como expresión de conexión afectiva. Aunque algunos rituales pierden intensidad con el paso del tiempo, otros adquieren nuevos significados y funciones que también fortalecen el vínculo en las etapas finales de la pareja.

Gráfico 5. Rituales afectivos de pareja según años de relación (Todos o casi todos los días) (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de La encuesta sobre La realidad familiar en Andalucía 2021

Al analizar la relación entre los rituales afectivos y la percepción de felicidad en las dinámicas de pareja, se observa que aquellas personas que integran regularmente estos rituales en su vida diaria tienden a tener niveles de felicidad significativamente superiores a quienes los practican con poca frecuencia. Este patrón es consistente tanto a nivel nacional como en el caso de Andalucía. Además, la relación positiva se da en los distintos tipos de rituales, incluidos aquellos que implican expresiones verbales de afecto, como los "te quiero", así

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

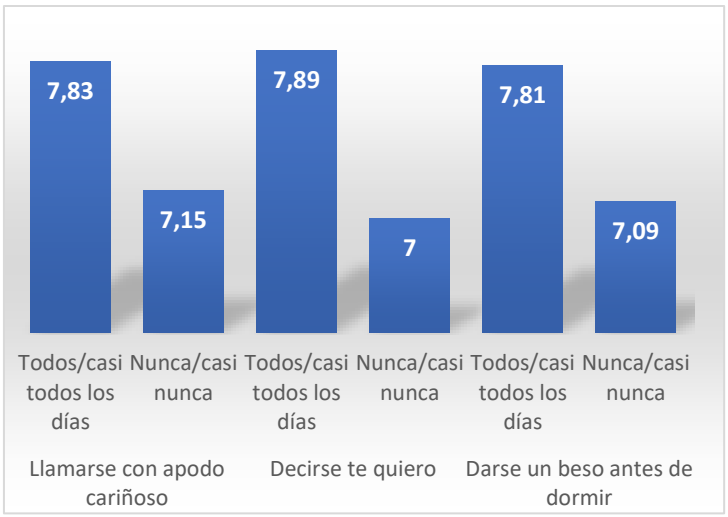
como los que se manifiestan a través del contacto físico, como los abrazos o los besos. Los datos revelan que las diferencias en los niveles medios de felicidad según la frecuencia de los rituales son particularmente pronunciadas en el contexto andaluz. Esto podría atribuirse a las características culturales propias de la región que definen su identidad sociocultural, caracterizada por una mayor expresividad emocional y proximidad afectiva. En este sentido, la cercanía emocional parece potenciar el impacto de estos rituales en el bienestar subjetivo.

Por otra parte, al examinar las diferencias entre los diversos tipos de rituales, se observa que algunos, como el gesto de cogerse de la mano al caminar, muestran menores variaciones en los niveles de felicidad entre quienes los practican y quienes no. En este sentido, cabe destacar que este tipo de ritual tiende a ser más común en relaciones de mayor duración como se mencionó anteriormente. Estos datos sugieren que se trata de un ritual particular que presenta un matiz evolutivo en su significado dentro de las dinámicas de pareja. Por tanto, a medida que madura la relación la finalidad de cogerse de la mano podría ir perdiendo el carácter afectivo hacia una finalidad más funcional como el apoyo físico.

Estos resultados reafirman la idea de que los rituales afectivos desempeñan un papel fundamental en la construcción y mantenimiento de la felicidad dentro de las relaciones de pareja, actuando como instrumentos de conexión emocional que refuerzan el vínculo, pero van disminuyendo con los años de la relación (grafico 5). Este tipo de rituales, ya sean expresiones verbales o físicas, funcionan como mecanismos que favorecen la intimidad y la sensación de seguridad emocional, elementos esenciales para el bienestar subjetivo.

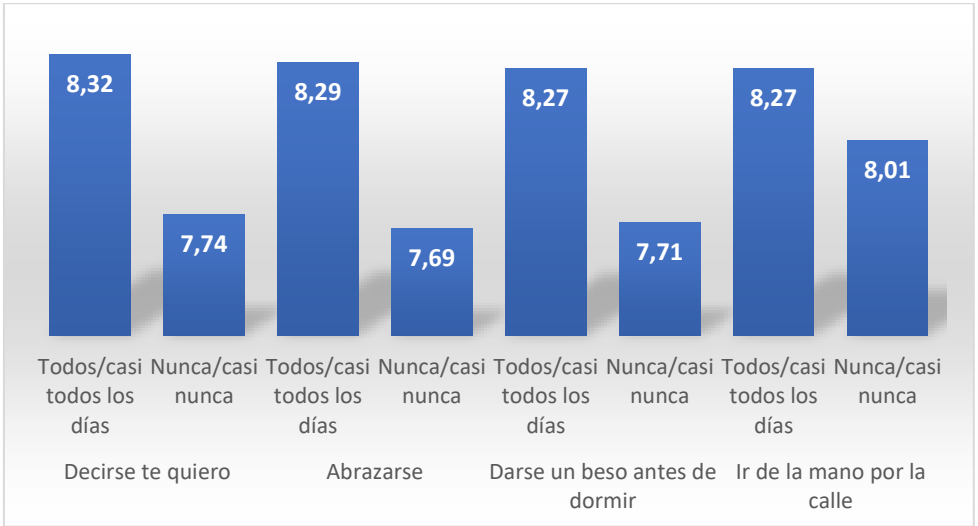
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 6. Nivel medio de felicidad según práctica de rituales afectivos de pareja en España (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

Gráfico 7. Nivel de felicidad medio según práctica de rituales afectivos de pareja en Andalucía (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de La encuesta sobre La realidad familiar en Andalucía 2021

A continuación, se examina la frecuencia con la que las parejas practican ciertos rituales de convivencia en su día a día. En concreto, se analiza la regularidad semanal con que comparten actividades básicas como las comidas (ya sea desayuno, almuerzo o cena) y el hecho de dormir juntos en la misma cama. Para

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

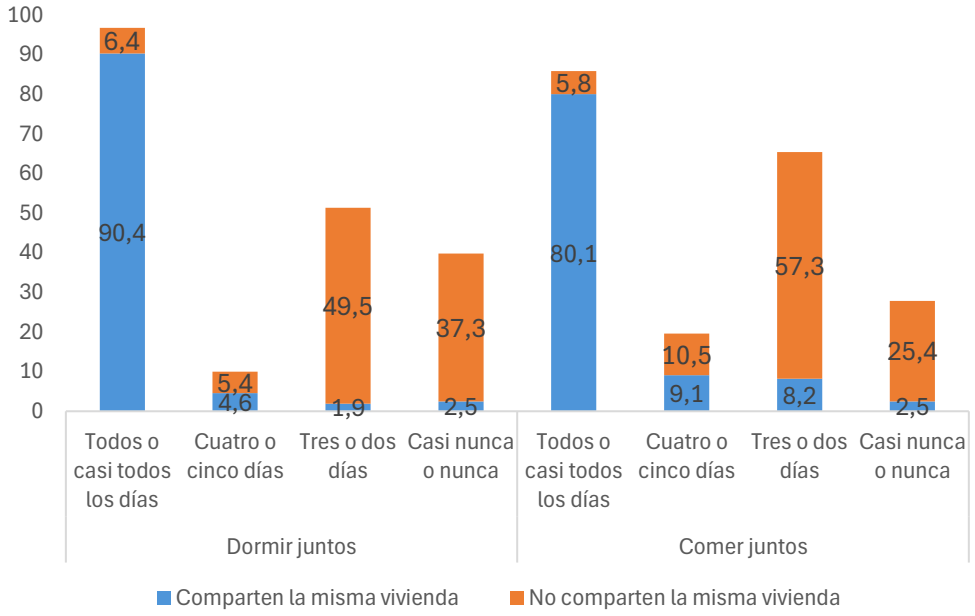
ello, se clasifica la frecuencia en varias categorías: todos o casi todos los días, cuatro o cinco días, dos o tres días, y casi nunca o nunca. Este análisis permite comprender cómo las parejas organizan y comparten las rutinas fundamentales de su vida cotidiana. El 70,2% de las parejas españolas comparten la hora de alguna comida 6 o 7 veces por semana, es decir, todos o casi todos los días, y el 79,6% duermen juntos con dicha frecuencia.

La práctica de estos rituales se ha considerado en función de si conviven o no en el mismo hogar. Esta variable tiene una importante influencia en la realización de los mismos, puesto que nos referimos a actividades que requieren la presencialidad. Por un lado, como era de esperar, la mayoría (90,4%) de las parejas que comparten la misma vivienda afirma dormir juntos todos o casi todos los días, frente al 6,4% de las parejas que no viven juntas. En cambio, el 2,5% menciona que no duermen juntos casi nunca a pesar de compartir la vivienda, respecto al 37,3% de los que no la comparte. Sin embargo, resulta interesante que casi el 50% de los no convivientes señalan dormir juntos tres o dos días a la semana. De este hecho, puede interpretarse que practican el ritual de dormir juntos principalmente los fines de semana. Por otro lado, en cuanto a la práctica de comer juntos, muestra algunas similitudes que el ritual anterior. El 80,1% de las parejas cohabitantes comen juntas todos o casi todos los días, y solo el 5,8% de las no cohabitantes. Asimismo, se aprecia que los convivientes comparten alguna comida con una frecuencia algo menor que dormir juntos, lo que puede deberse a la incompatibilidad de horarios por la complejidad de la rutina diaria. Al igual que en el caso anterior, un porcentaje notable (57,3%) de las parejas que viven separadas comen juntas tres o dos días a la semana. Este fenómeno refleja que estas parejas suelen establecer rituales compartidos como los analizados, principalmente los fines de semana, convirtiéndose esos días de la semana en un espacio temporal para compartir tiempo en pareja. En términos generales se aprecia que ambos rituales son practicados frecuentemente, principalmente por las parejas que viven juntas ya que el entorno compartido les permite llevarlos a cabo con mayor facilidad. Sin embargo, la frecuencia con la que los realizan los no convivientes puede considerarse elevada teniendo en

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

cuenta que viven en hogares diferentes. El 11,8% señala que duermen juntos al menos cuatro o cinco días a la semana, y el 16,3% comen juntos con la misma frecuencia.

Gráfico 8. Frecuencia con la que las parejas comen y duermen juntos según si comparten la misma vivienda (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

La edad es otro factor que tiene cierta influencia sobre la realización de estos rituales. Los datos señalan una mayor práctica a medida que aumenta la edad. Por ejemplo, en cuanto a dormir juntos, el 55,9% de los más jóvenes lo hace a diario respecto al 81,4% de los de mediana y edad, y el 87,7% de los más mayores. Una tendencia similar se observa en cuanto a comer juntos (47% entre 18 y 34 años, 68,3% entre 35 y 64 años y 87,5% los de 65 o más años). Uno de los argumentos para explicar este fenómeno es el menor número de parejas jóvenes que comparten el mismo hogar respecto a los otros grupos de edad. No obstante, tras analizar las diferencias de dichos comportamientos considerando de forma conjunta la edad y la situación de convivencia, puede deducirse que aunque la convivencia es una variable relevante, influyen también otros factores, ya que se observa una tendencia similar entre los que no conviven. Es decir, a

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

mayor edad más frecuente es dormir o comer juntos. Sin embargo, ambos rituales presentan diferencias. Las parejas cohabitantes no muestran diferencias significativas en el hecho de dormir juntos según la edad. En cuanto al momento de la comida, es más compartido por las parejas mayores (90,4%) que las jóvenes (76,7%) o de mediana edad (75,6%).

Se observa, por tanto, que las parejas más jóvenes son las que realizan con mayor frecuencia rituales afectivos, un fenómeno que refleja la creciente importancia de las necesidades emocionales en la sociedad contemporánea. Además, los más mayores prefieren expresar el cariño de forma física en lugar de con palabras. Sin embargo, son las parejas más mayores las que practican más a menudo rituales que implican compartir rutinas básicas como comer o dormir, lo cual puede explicarse en cierto modo, por la mayor disponibilidad de tiempo y facilidad para coordinar sus jornadas diarias, frente a los jóvenes.

De nuevo se aprecia que el nivel medio de felicidad es mayor para aquellos que practican con frecuencia rituales presenciales como compartir una comida o comer juntos. Estos rituales, más allá de ser actividades aparentemente rutinarias, cabe entenderlos como espacios privilegiados de interacción y conexión emocional. Compartir una comida con la pareja no solo supone un acto de convivencia funcional, sino también una oportunidad para el diálogo y el fortalecimiento del vínculo. El acto puede convertirse en un ritual cargado de simbolismo ya que implica un espacio de pausa en el que las parejas pueden reconectarse en medio de las exigencias cotidianas. Esto adquiere relevancia en una sociedad marcada por el ritmo acelerado de la vida moderna, donde los momentos de presencia compartida tienden a ser escasos. Además, la repetición de este tipo de prácticas fomenta la creación de una rutina compartida, que contribuye a una mayor estabilidad relacional. Desde una perspectiva sociocultural, estos rituales pueden estar profundamente influenciados por normas y valores asociados a la importancia de la familia y la convivencia. Por tanto, la práctica frecuente de compartir comidas se convierte así en un elemento de cohesión y compromiso relacional.

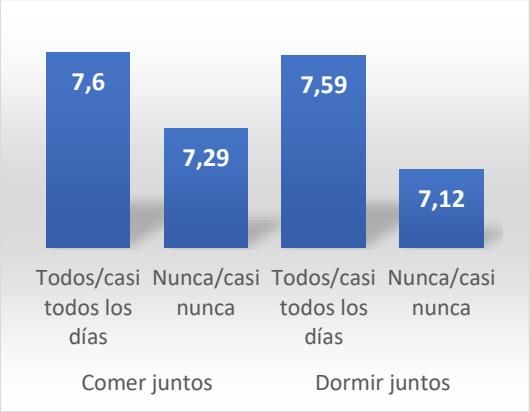
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Por su parte, el acto de dormir juntos también destaca como un elemento central en la dinámica de las relaciones de pareja, con un impacto significativo en los niveles de felicidad. Más allá de su función práctica, compartir el espacio del descaso supone compartir un momento íntimo que simboliza la conexión emocional de la pareja. Este acto ofrece una oportunidad para la expresión del afecto, la seguridad y la confianza. Dormir juntos permite a las parejas experimentar una forma de conexión no verbal significativa. Compartir este espacio favorece el surgimiento de otros gestos afectivos como, por ejemplo, darse un beso o abrazarse antes de dormir que contribuyen a la reafirmación del vínculo afectivo. Además, desde una perspectiva fisiológica, algunos estudios (Drews et al., 2020) sugieren que dormir con la pareja mejora la calidad del sueño, y a su vez se relaciona con estados de ánimo más positivos y una mayor sensación de felicidad (Roberts et al., 2022).

Culturalmente, el acto de dormir juntos también tiene implicaciones simbólicas. En muchas sociedades, compartir la cama representa un aspecto central de la intimidad de la pareja, marcando una frontera simbólica entre la relación y el resto del mundo, ya que la cama se trata de un lugar privado al que no cualquiera puede tener acceso. En definitiva, el ritual de dormir juntos no solo influye en la calidad del sueño individual, sino que también actúa como un catalizador de la felicidad relacional, al ofrecer a la pareja un espacio diario de conexión emocional.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 9. Nivel medio de felicidad según práctica de rituales de convivencia



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

Si bien los resultados descriptivos han permitido identificar patrones en cuanto a la relación entre los rituales afectivos y los niveles de felicidad, es preciso profundizar con análisis más robustos que permitan cuantificar el impacto específico de estas prácticas sobre la felicidad. Para ello, se han desarrollado modelos de regresión logit que analizan la influencia de los rituales afectivos y de convivencia, tanto a nivel nacional como en el contexto específico de Andalucía. Dado que el análisis descriptivo reveló diferencias significativas entre ambos contextos, los modelos de regresión se han ajustado por separado para cada uno de ellos, permitiendo capturar las particularidades culturales que podrían estar amplificando o atenuando el efecto de los rituales en los niveles de felicidad.

Para el análisis del contexto nacional, se han desarrollado cinco modelos de regresión logística con el objetivo de estudiar los factores asociados a la felicidad, centrados principalmente en el efecto de los rituales afectivos y de convivencia de las parejas. Cada modelo incorpora progresivamente un conjunto de variables independientes y de control que enriquecen la comprensión del fenómeno.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En el primer modelo se han incluido como variables independientes los rituales afectivos (llamarse con un apodo cariñoso, decirse te quiero o darse un beso antes de dormir), las cuales se trasformaron en *dummies*, donde el grupo de

interés abarca la práctica de estos rituales todos o casi todos los días, frente a la categoría de referencia que corresponde a practicarlos con menor frecuencia. En el segundo modelo se han incorporado los rituales de convivencia (comer y dormir juntos), tratadas de forma similar a las anteriores. En el tercero se han integrado las variables sociodemográficas: sexo, grupos de edad, nivel de estudios, nivel de ingresos y tipo de creencias religiosas. El cuarto modelo lo conforman además variables de control referentes a la calidad de la relación de pareja como la unión emocional y física (medidas mediante una escala de 0 a 10). Finalmente, se introdujo el estado de ánimo de la persona como variable moderadora de la felicidad, con el objetivo de analizar su papel regulador y cómo podría interactuar con los rituales definidos. En cuanto a la variable dependiente fue convertida en dummy considerando como grupo de interés aquellas personas que se sienten “muy felices” respecto a aquellos que experimentan niveles inferiores de felicidad. Cabe tener en cuenta que en el análisis solo se han incluido a los individuos emparejados, ya que es el objetivo central de la investigación.

En cuanto al comportamiento de los rituales afectivos como variables explicativas de la felicidad se observa un efecto positivo por parte de cada uno de ellos. Sin embargo, destaca la mayor significatividad de la expresión de afecto verbal. Por ejemplo, en el primer modelo sin la inclusión de otras variables, para aquellos que se dicen te quiero todos o casi todos los días la probabilidad de ser muy felices es 2,454 veces mayor que para quienes se lo dicen con menor frecuencia. Asimismo, quienes utilizan un apodo cariñoso o se dan un beso antes de dormir a diario la probabilidad es 1,350 y 2,283 veces mayor respectivamente con respecto a quienes lo hacen con menor frecuencia. La significatividad del ritual expresivo decir “te quiero” se mantiene en el resto de modelos. Respecto a los rituales de convivencia, aunque no muestran un efecto positivo sobre la felicidad no es significativo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En el tercer modelo se aprecia el efecto de las variables sociodemográficas. En relación con la práctica de dichos tipos de rituales, la probabilidad de ser muy

felices aumenta para los hombres respecto a las mujeres (1,435 veces). Este resultado puede explicarse tanto por factores psicológicos subjetivos, relacionados con diferencias en las necesidades emocionales entre hombres y mujeres (Villar et al., 2005), como por las dinámicas de género diferenciadas que aún persisten en las relaciones de pareja. Según el estudio de Simon y Barrettt (2010) los hombres tienden a beneficiarse más emocionalmente al recibir más apoyo afectivo de sus parejas, sin asumir una carga equivalente de trabajo emocional. Este fenómeno también se observa en los resultados del análisis de redes (ver gráfico 19).

En cuanto a la edad, la probabilidad de ser muy felices es mayor para los grupos de menor edad (18-34 y 35-49 años) respecto a los de 50 y 64 años. También tiene un efecto positivo para los más mayores (65 años y más) respecto al grupo de referencia (50-64 años). Los resultados que indican una mayor probabilidad de felicidad en las personas más jóvenes pueden interpretarse desde diversas perspectivas sociológicas. Esta etapa de la vida suele estar relacionada con un mayor dinamismo vital y expectativas optimistas hacia el futuro (Diener, Suh, Lucas, y Smith, 1999), ya que muchas personas se encuentran en procesos de construcción de sus trayectorias profesionales, personales y familiares. Además, es preciso prestar atención al propio contexto de la pareja. Las relaciones de las parejas más jóvenes suelen encontrarse en etapas tempranas, caracterizadas por una mayor intensidad emocional, relacionado con una mayor práctica de rituales afectivos. A su vez, los jóvenes enfrentan menores cargas relacionadas con el cuidado de familiares dependientes o problemas de salud significativos, lo que se traduce en menores factores de estrés.

En cambio, el grupo de 50 a 64 años presenta una menor probabilidad de ser muy feliz, lo cual puede explicarse por el aumento de responsabilidades ligadas a la propia etapa vital. Las personas en este rango de edad suelen situarse en el denominado *sandwich generacional*, concepto que hace referencia al enfrentamiento simultaneo del cuidado de hijos adolescentes y de familiares mayores (Grundy y Henretta, 2006). Esta doble responsabilidad puede generar

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

tensiones emocionales y económicas. Esta etapa también puede estar asociada con procesos de reevaluación personal, donde se reflexiona sobre los logros alcanzados y se enfrentan posibles sentimientos de insatisfacción (Lachman, Teshale, y Agrigoroaei, 2015). Además, pueden comenzar a aparecer ciertos problemas de salud. En el ámbito de la pareja, las relaciones pueden atravesar reajustes importantes, como la etapa del *síndrome del nido vacío* (Mitchell, B. y Lovegreen, 2009). Esta puede requerir el establecimiento de nuevos rituales para lograr la adaptación al nuevo contexto.

Por último, en cuanto a la mayor probabilidad por parte de las parejas mayores de 65 años de ser muy felices, puede atribuirse a una cierta liberación de responsabilidades laborales y familiares. La jubilación, en particular, ofrece la oportunidad de dedicar más tiempo a actividades personales y a la construcción de relaciones sociales significativas, factores que favorecen el bienestar subjetivo. Además, en esta etapa vital es común una mayor capacidad de aceptación de las circunstancias de vida, acompañada de una disminución de las expectativas y una percepción general de la vida positiva (Carsetensen, 1999; Lachman et al. 2014). En el contexto de las relaciones de pareja, la reducción de las tensiones asociadas con las responsabilidades laborales, la crianza de hijos o el desarrollo personal y profesional, favorece una mayor disponibilidad de tiempo y energía para compartir momentos con la pareja. A ello también ha de sumarse la posibilidad de una mayor estabilidad emocional y consolidación del vínculo, basadas en la intimidad emocional y el apoyo mutuo (Charles y Carstensen, 2010). Los patrones observados en los diferentes grupos etarios reflejan cómo las dinámicas de responsabilidades, expectativas y relaciones personales influyen en la felicidad a lo largo de la vida.

El nivel de ingresos muestra un efecto positivo significativo sobre la felicidad, por lo que un aumento en el nivel de ingresos provoca un aumento de 1,153 en la probabilidad de ser muy feliz. Este resultado es consistente con los argumentos teóricos que destacan la relevancia de los recursos económicos como un factor clave para el bienestar subjetivo por su capacidad de garantizar seguridad

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

material y acceso a diferentes tipos de recursos. No obstante, la relación entre ingresos y felicidad es compleja. Según Easterlin (1974) los ingresos aumentan la felicidad solo hasta cierto punto, después del cual el efecto se estabiliza.

Respecto a las creencias religiosas los católicos no practicantes muestran menor probabilidad de ser muy felices respecto a los ateos y no creyentes. En este sentido, el rechazo de dogmas religiosos tradicionales especialmente por parte de los ateos a menudo se basa en una decisión reflexiva e intencionada. Este proceso de negación consciente de creencias religiosas no implica una ausencia de creencias, sino que, paradójicamente, suele estar acompañado de un sistema de valores igualmente sólidos. Por ejemplo, al negar la existencia de deidades o rechazar principios religiosos establecidos, estas personas tienden a construir un ideario basado en aspectos seculares como la razón, la ética personal, las relaciones interpersonales o la autorrealización. Estas creencias, aunque no religiosas, suelen estar profundamente arraigadas, proporcionando a los ateos un sentido claro de propósito y coherencia en su vida. Además, la ausencia de normas religiosas restrictivas, como aquellas relacionadas con el pecado o la culpa, puede permitirles experimentar una mayor libertad en la configuración de sus vidas, alejándolos de tensiones asociadas con el cumplimiento de las normas religiosas (Zuckerman, Galen, y Pasquale, 2016)

En cuanto a las variables relacionadas con la calidad de la relación presentan un efecto positivo y significativo sobre la felicidad. De forma que a medida que aumenta la cercanía emocional con la pareja aumenta la probabilidad (1,188 veces) de ser muy felices. La cercanía física muestra un comportamiento similar (1,239 veces). En este sentido se puede identificar que una mayor unión tanto física como emocional con la pareja y que además se dicen te quiero a diario tiene una probabilidad 3,65[6] veces mayor de ser muy felices que aquellos que se sienten menos unidos física y emocionalmente y que se dicen te quiero con menor frecuencia.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

[6] $(2{,}482 \times 1{,}188 \times 1{,}239) = 3{,}65$

Respecto al efecto moderador del estado de ánimo, los resultados muestran que estados negativos, como el miedo, el enfado o el cansancio, reducen significativamente la probabilidad de sentirse muy feliz, en comparación con estados de ilusión. Este fenómeno puede relacionarse con la teoría de la Energía Emocional de Collins (2009), según la cual la repetición de estados emocionales efervescentes, como la ilusión, puede contribuir a la construcción de un bienestar subjetivo sostenido a largo plazo. En este sentido, la ilusión no solo genera predisposición hacia la felicidad, sino que pude fomentar una mayor significatividad de la práctica ritual. Y puesto que los rituales generan dicho estado de efervescencia o ilusión se vuelve necesaria la repetición de los mismos para alcanzar la felicidad plena.

Finalmente, en términos de la varianza explicada, se observa un aumento progresivo en el Nagelkerke's R squared a medida que se incorporan nuevas variables en los modelos. En el quinto modelo, se alcanza un valor del 36%, lo que refleja una mejora sustancial en la capacidad del modelo para comprender los factores que influyen en la felicidad en el contexto de las relaciones de pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 5. Estadísticos descriptivos de las variables incluidas en los modelos de regresión para España (rituales afectivos)

	N	Min.	Max.	Mean	S.D.
Rituales afectivos					
Llamarse con apodo cariñoso	2150	0,00	1,00	0,67	0,472
Decirse te quiero	2146	0,00	1,00	0,63	0,483
Darse un beso antes de dormir	2145	0,00	1,00	0,63	0,481
Rituales convivencia					
Comer juntos	2172	0,00	1,00	0,80	0,403
Dormir juntos	2162	0,00	1,00	0,84	0,363
Variables sociodemográficas					
Sexo					
Hombre	2177	0,00	1,00	0,49	0,500
Mujer (ref.)	2177	0,00	1,00	0,51	0,500
Intervalos de Edad					
18-34 años	2177	0,00	1,00	0,16	0,365
35-49 años	2177	0,00	1,00	0,30	0,459
50-64 años (ref.)	2177	0,00	1,00	0,29	0,453
65 años y más	2177	0,00	1,00	0,25	0,434
Nivel de estudios					
Inferiores primarios	2177	0,00	1,00	0,16	0,362
Secundarios (ref.)	2177	0,00	1,00	0,10	0,306
FP	2177	0,00	1,00	0.42	0,494
Universitarios	2177	0,00	1,00	0,32	0,465
Ingresos	1604	1,00	11,00	5,74	1,596
Religión					
Católico practicante	2177	0,00	1,00	0,16	0,371
Católico no practicante	2177	0,00	1,00	0,49	0,499
Otra religión	2177	0,00	1,00	0,04	0,188
Ateo, no creyente (ref.)	2177	0,00	1,00	0,29	0,455
Unión de la pareja					
Emocional	2170	0,00	10,00	8,20	1,682
Física	2167	0,00	10,00	7,84	1,687
Estado de ánimo					
Ilusión (ref.)	2177	0,00	1,00	0,24	0,427
Enfado	2177	0,00	1,00	0,04	0,203
Miedo	2177	0,00	1,00	0,07	0,257
Tranquilidad	2177	0,00	1,00	0,42	0,494
Cansancio	2177	0,00	1,00	0,22	0,413
Variable dependiente					
Felicidad	1569	0,00	1,00	0,34	0,485

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 6. Regresión logística binaria. Factores que influyen en la felicidad para España (rituales afectivos)

Variables independientes	Modelo I Odds ratio	Modelo II Odds ratio	Modelo III Odds ratio	Modelo IV Odds ratio	Modelo V Odds ratio
Rituales afectivos					
Llamarse con apodo cariñoso	1,358*	1,363*	1,160	1,105	1,129
Decirse te quiero	2,454***	2,501***	2,933***	2,482***	2,440***
Darse un beso antes de dormir	1,283*	1,226	1,136	1,030	1,106
Rituales convivencia					
Comer juntos		1,031	1,026	1,008	1,227
Dormir juntos		1,085	1,435	1,157	1,043
Variables sociodemográficas					
Sexo					
Hombre			1,435**	1,460**	1,501**
Mujer (ref.)			---	---	---
Intervalos de Edad					
18-34 años			1,845**	1,735*	1,708*
35-49 años			1,401*	1,382*	1,453*
50-64 años (ref.)			---	---	---
65 años y más			1,481*	1,422*	1,358
Nivel de estudios					
Primarios o inferiores			1,160	1,306	1,594
Secundaria (ref.)			---	---	---
FP			0,946	1,081	1,129
Universitarios			0,381	0,934	0,942
Ingresos			1,153**	1,149**	1,116*
Religión					
Ateo, no creyente (ref.)			---	---	---
Católico practicante			0,739	0,716	0,698
Católico no practicante			0,753*	0,665**	0,758*
Otra religión			0,861	0,938	0,883
Unión de la pareja					
Emocional				1,188***	1,144**
Física				1,239***	1,232***
Estado de ánimo					
Ilusión (ref.)					---
Enfado					0,051***
Miedo					0,080***
Tranquilidad					0,597**
Cansancio					0,172***
Constant	0,616***	0,616***	0,578***	0,579***	0,579***
-2 log likelihood	1922807	1922448	1346076	2302703	1138569

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Chi squared	120,415***	120,774***	135,815***	199,832***	341,496***
Nagelkerke's R squared	0,102	0,103	0,155	0,222	0,358
Overall classification %	61,9	60,9	67,5	71,8	76
N	1537	1537	1128	1126	1126

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025
Nivel de significación: ***p<0.001; **p<0.01; *p<0.1

Se han realizado regresiones logísticas similares o con la misma finalidad para el contexto andaluz. Se han elaborado tres modelos. En el primero se ha incluido los rituales afectivos, en este caso: ir de la mano por la calle, decirse te quiero, abrazarse y darse un beso antes de dormir. En cuanto al tratamiento de las variables ha sido el mismo que en el caso anterior. Se ha tomado como grupo de interés los individuos que practican los rituales todos o casi todos los días. En el modelo II se incluyeron variables sociodemográficas como el sexo, los grupos de edad, el nivel de estudios, el nivel de ingresos y las creencias religiosas. En el modelo III se añadieron además características referentes a la calidad o estabilidad de la relación, en este caso, la duración de la relación. Puesto que esta última variable no presenta un efecto lineal, se ha reagrupado en distintos intervalos para hacer posible la comparación.

Los resultados muestran la importancia de estas prácticas afectivas en la percepción de felicidad, destacando especialmente el impacto positivo y significativo de la expresión verbal del amor. Las parejas que se dicen "te quiero" todos o casi todos los días tienen una probabilidad significativamente mayor (1,506 veces) de considerarse muy felices, lo que subraya la relevancia de la comunicación verbal del afecto en la construcción de la felicidad en pareja. Por otro lado, aunque los rituales físicos como abrazarse o darse un beso antes de dormir también mostraron un efecto positivo, este no alcanzó significatividad estadística. En contraste, caminar cogidos de la mano presentó un efecto contrario, lo cual puede explicarse por la particularidad descrita de este ritual.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Respecto a las variables sociodemográficas, en este caso, el sexo no es significativo, no obstante, presenta de nuevo un efecto positivo en la probabilidad de ser muy feliz en pareja para los hombres. Respecto a la edad, presenta un

comportamiento similar que en el contexto nacional. La probabilidad de ser muy feliz aumenta tanto para los más jóvenes como para los más mayores respecto al grupo de 50 a 64 años. Este efecto adquiere significatividad entre las generaciones más jóvenes cuando se consideran características específicas sobre la relación de pareja.

En cuanto al nivel educativo, el modelo presenta una significatividad reducida, destacando que las personas con estudios primarios o inferiores tienen una mayor probabilidad de ser muy felices (1,397 veces más) que aquellas con estudios secundarios. Esto puede interpretarse a la luz de las dinámicas de pareja, ya que niveles educativos más altos podrían estar asociados con un mayor estrés en la vida cotidiana y una menor capacidad de compartir tiempo con la pareja. Asimismo, cabe tener en cuenta el argumento de las expectativas vitales y dentro de la propia relación, que moldeadas por la educación influyen en la percepción de bienestar, donde menores niveles de educación suelen estar asociados con mayores niveles de satisfacción subjetiva debido a expectativas más modestas (Easterlin, 2001). Sin embargo, el nivel de ingresos sigue ejerciendo un efecto positivo.

Respecto a las creencias religiosas, el contexto andaluz muestra un patrón distinto al nacional. Las personas católicas como de otra religión presentan una mayor probabilidad de ser muy felices respecto a los ateos o no creyentes. Este resultado puede entenderse considerando la profunda influencia de la religiosidad católica en la cultura andaluza, que impregna gran parte de las prácticas rituales de los individuos. La religiosidad católica en Andalucía no se limita a un ámbito individual, sino que se manifiesta en diversos rituales y tradiciones, que la convierten en una herramienta de cohesión social. En este contexto donde la religiosidad católica está fuertemente arraigada y forma parte de la identidad colectiva, estas dinámicas pueden ser más significativas que en el contexto nacional, donde la secularización ha tenido un impacto mayor en los últimos años. En este sentido, es importante considerar que en entornos de alta religiosidad cultural, las personas creyentes pueden encontrar mayor aceptación

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

social, mientras que los ateos o no creyentes podrían experimentar una desconexión respecto a las tradiciones y valores colectivos predominantes (Durkheim, 1968).

La duración de la relación también es un aspecto importante en la práctica de rituales en pareja. Los resultados indican que las relaciones con una duración de entre 4 y 10 años tienen una mayor probabilidad (1,407 veces más) de ser felices que aquellas con una duración de entre 11 y 20 años. Este efecto positivo también tiene lugar sobre las parejas que llevan juntan más de 20 años (1,325 veces). Este patrón puede explicarse considerando las etapas del ciclo vital de las relaciones descritas anteriormente. Las parejas con 11 a 20 años de duración suelen encontrarse en una etapa intermedia caracterizada por mayores responsabilidades familiares, profesionales y económicas, así como por desafíos relacionales derivados de expectativas frustradas o conflictos acumulados. Esta fase puede coincidir con momentos de mayor tensión, como la crianza de hijos, la consolidación laboral o la posible falta de tiempo para invertir en la relación (Levinger, 1980; Grundy y Henretta, 2006).

En contraste, las parejas que llevan juntas entre 4 y 10 años pueden estar en un momento más dinámico y consolidado, donde han superado las incertidumbres iniciales de la relación, pero aún no enfrentan los retos asociados con la mediana edad. Por su parte, aquellas que han superado los 20 años juntas podrían haber pasado estas etapas críticas y haber logrado una revalorización de su relación, reforzando los lazos emocionales y disfrutando de una mayor estabilidad y tiempo compartido. Este proceso puede traducirse en un incremento de la percepción de felicidad.

En cuanto al comportamiento de los factores edad y años de relación observado en ambos modelos, se respalda en la teoría de que la felicidad en las relaciones de pareja sigue una curva en forma de "U" (Blanchflower y Oswald, 2008): comienza con niveles elevados, disminuye durante la mediana edad y vuelve a aumentar en etapas posteriores. Este patrón sugiere que, tras superar conflictos

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

y dificultades, las relaciones se fortalecen, lo que puede conducir a un repunte en la felicidad en las edades más avanzadas (Villar et al., 2005).

Además, respecto al estado civil, aunque no muestra efectos significativos, la influencia del matrimonio es positiva. Es decir, las parejas de hecho o sin uniones legales registradas tienen una menor probabilidad de ser muy felices en comparación con las parejas casadas. Este fenómeno podría explicarse porque el matrimonio al ser una forma de vínculo más formal y estructurada, puede promover una mayor regularidad en ciertas prácticas rituales, fortaleciendo así la conexión emocional y la percepción de felicidad dentro de la relación.

En el contexto andaluz, los modelos muestran un valor de Nagelkerke's R squared más reducido en comparación con el análisis nacional. Sin embargo, es destacable que la varianza explicada aumenta progresivamente con cada modelo, alcanzando un 5,1%. Esto sugiere que, aunque la capacidad de los modelos para explicar la felicidad en su totalidad es limitada, reflejan un avance significativo dentro del ámbito específico de la investigación, es decir, en la comprensión de la felicidad en función de los rituales de pareja.

Es importante señalar que, como se ya se ha mencionado a lo largo del estudio, la felicidad es una variable particularmente compleja que depende de multitud de factores, tanto individuales como contextuales (Veenhoven, 1997). Por lo tanto, sería incoherente esperar que un único análisis, centrado en aspectos relacionales, pueda captar toda la amplitud de este constructo. No obstante, el propósito central de esta investigación no es explicar la felicidad en su totalidad, sino explorar la influencia de la dinámica de pareja en este fenómeno. Desde esta perspectiva, los modelos adquieren solidez teórica al alinearse con los argumentos desarrollados.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 7. Estadísticos descriptivos de las variables incluidas en los modelos de regresión para Andalucía (rituales afectivos)

	N	Min.	Max.	Media	S.D.
Rituales afectivos					
Ir de la mano	2303	0,00	1,00	0,55	0,497
Decirse te quiero	2315	0,00	1,00	0,65	0,478
Abrazarse	2307	0,00	1,00	0,74	0,437
Darse un beso antes de dormir	2313	0,00	1,00	0,73	0,445
Variables sociodemográficas					
Sexo					
Hombre	2634	0,00	1,00	0,51	0,500
Mujer	2634	0,00	1,00	0,51	0,500
Intervalos de Edad					
18-34 años	2634	0,00	1,00	0,23	0,418
35-49 años	2634	0,00	1,00	0,30	0,458
50-64 años (ref.)	2634	0,00	1,00	0,28	0,448
65 años y más	2634	0,00	1,00	0,20	0,398
Nivel de estudios					
Primarios o inferiores	2634	0,00	1,00	0,20	0,401
Secundaria (ref.)	2634	0,00	1,00	0,28	0,448
FP	2634	0,00	1,00	0,25	0,435
Universitarios	2634	0,00	1,00	0,26	0,440
Religión					
Ateo, no creyente (ref.)	2634	0,00	1,00	0,25	0,432
Católico no practicante	2634	0,00	1,00	0,50	0,500
Otra religión	2634	0,00	1,00	0,04	0,186
Católico practicante	2634	0,00	1,00	0,50	0,401
Ingresos del hogar	2634	1.00	11.00	5,98	1,867
Duración de la relación					
Hasta 3 años	2634	0,00	1,00	0,09	0,281
De 4 a 10 años	2634	0,00	1,00	0,21	0,409
De 11 a 20 años (ref.)	2634	0,00	1,00	0,19	0,393
Más de 20 años	2634	0,00	1,00	0,48	0,500
Tipo de unión					
Matrimonio (ref.)	2619	0,00	1,00	0,68	0,467
De hecho	2619	0,00	1,00	0,04	0,199
Sin registrar	2619	0,00	1,00	0,28	0,449
Variable dependiente					
Felicidad	1898	0,00	1,00	0,60	0,490

Fuente: Elaboración propia a partir de La encuesta sobre La realidad familiar en Andalucía 2021

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 8. Regresión logística binaria. Factores que influyen en la felicidad para Andalucía (rituales afectivos)

Variables independientes	Modelo I Odds ratio	Modelo II Odds ratio	Modelo III Odds ratio
Rituales afectivos			
Ir de la mano	0,985	0,880	0,868
Decirse te quiero	1,506**	1,385*	1,434*
Abrazarse	1,158	1,266	1,290
Darse un beso antes de dormir	1,117	1,158	1,154
Variables sociodemográficas			
Sexo			
Hombre		1,018	1,016
Mujer (ref.)		---	---
Intervalos de Edad			
18-34 años		1,250	1,671*
35-49 años		1,239	1,433*
50-64 años (ref.)		---	---
65 años y más		1,158	1,178
Nivel de estudios			
Primarios o inferiores		1,397*	1,335*
Secundaria (ref.)		---	---
FP		1,027	1,000
Universitarios		0,856	0,829
Religión			
Ateo, no creyente (ref.)		---	---
Católico no practicante		1,377*	1,344*
Otra religión		2,137*	2,112*
Católico practicante		1,291	1,225
Ingresos		1,087*	1,083*
Duración de la relación			
Hasta 3 años			0,676
De 4 a 10 años			1,407*
De 11 a 20 años (ref.)			---
Más de 20 años			1,325*
Tipo de unión			
Matrimonio (ref.)			---
De hecho			0,929
Sin registrar			0,751
Constant	1,471***	1,551***	1,551***
-2 log likelihood	2248586	1772016	1758970
Chi squared	29,676***	38,689***	51,735***
Nagelkerke's R squared	0,024	0,038	0,051

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Overall classification percentage	60,1	61,2	61,7
N	1688	1352	1352

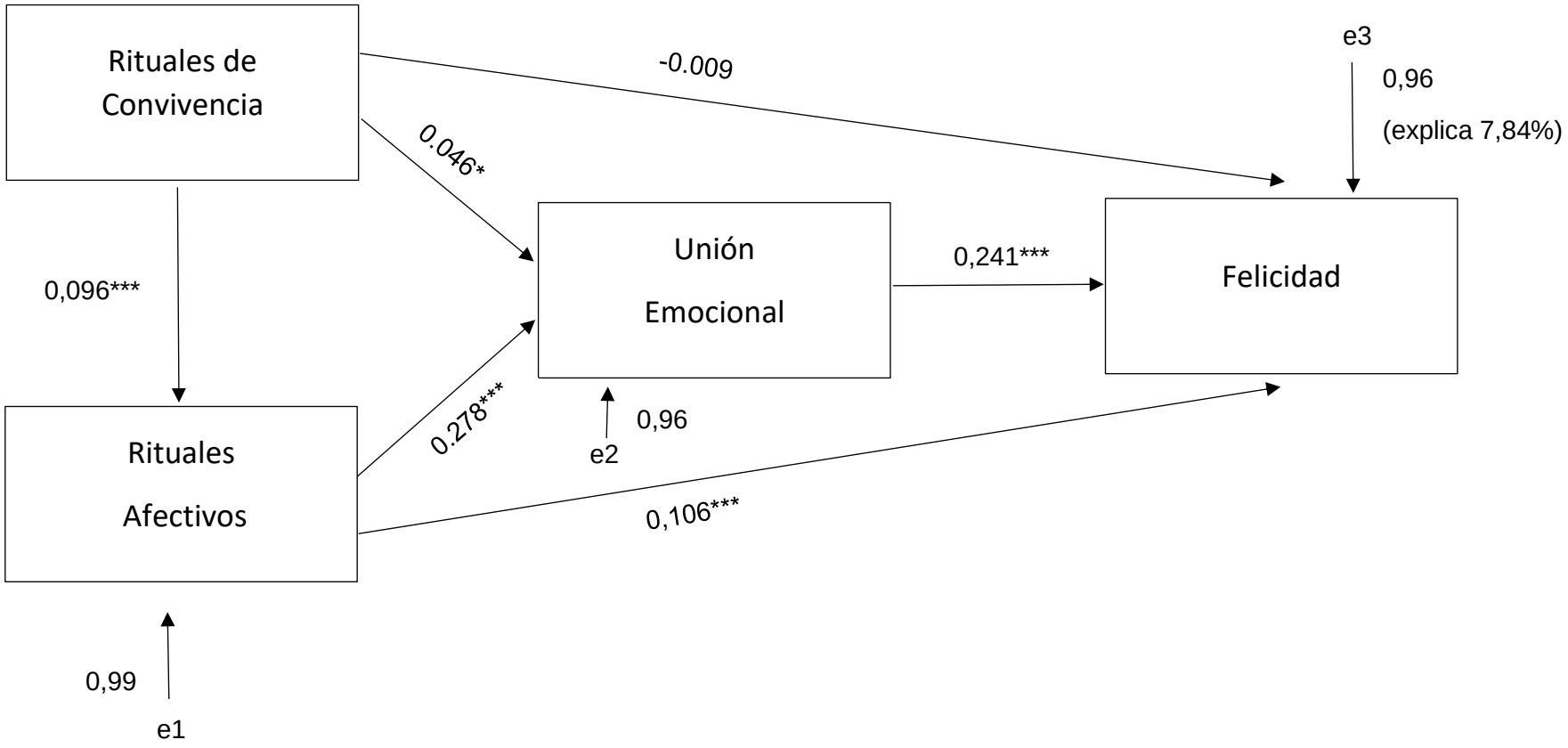
Fuente: Elaboración propia a partir de La encuesta sobre La realidad familiar en Andalucía 2021

Nivel de significación: ***p<0.001; **p<0.01; *p<0.1

Tras interpretar los resultados obtenidos mediante los modelos de regresión logística, se procedió a realizar un path analysis, en el que se incorporan algunas de las variables principales previamente analizadas. Esta metodología complementa los hallazgos de las regresiones al ofrecer una visión más completa sobre las relaciones directas e indirectas entre las variables incluidas. Si bien los modelos de regresión logística permiten identificar relaciones directas entre las variables independientes y dependientes, y estimar la probabilidad de que ciertos factores contribuyan a la felicidad, este análisis favorece la comprensión de los mecanismos subyacentes que conectan los diferentes elementos analizados. Sin embargo, mientras que las regresiones se centran en estimar las probabilidades de ocurrencia de un evento más concreto (en este caso, sentirse muy feliz), el path analysis es particularmente útil para modelar sistemas más complejos, donde las variables pueden actuar como moderadoras, mostrando cómo las influencias se trasmiten a lo largo de diferentes rutas. Este enfoque permite avanzar en la comprensión de la dinámica relacional y emocional dentro de las parejas, identificando patrones de interacción entre las distintas variables. Por tanto, el path analysis se ha llevado a cabo principalmente como un paso complementario y necesario para profundizar en las dinámicas más complejas que no se han podido captar completamente mediante las regresiones logísticas. En definitiva, este análisis además de complementar los resultados previos amplía la comprensión teórica y empírica sobre las dinámicas relacionales en el contexto de la felicidad en pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 1. Path analysis: rituales afectivos y de convivencia en la felicidad



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Este path anlysis tiene como principal objetivo explicar los niveles de felicidad (medidos en una escala de 0 a 10) como variable dependiente, examinando las relaciones directas e indirectas entre las siguientes variables: la unión emocional con la pareja, los rituales de convivencia y los rituales afectivos. La variable unión emocional (también medida con una escala de 0 a 10) se ha introducido como un indicador clave de la calidad de la relación y actúa como mediadora entre las prácticas rituales y la felicidad. En cuanto a la construcción de la variable "rituales de convivencia" se ha considerado la práctica muy o bastante frecuente de alguno de rituales de convivencia como dormir o comer juntos. Para la construcción de la variable "rituales afectivos" se ha recogido la práctica con mucha o bastante frecuencia de algunos de los rituales de afecto como (llamarse con un apodo cariñoso, decirse te quiero o darse un beso antes de dormir).

En cuanto a la interpretación del análisis, se observa un efecto positivo de los rituales de convivencia sobre los rituales afectivos, lo cual es coherente, ya que si se dispone de más tiempo compartido será más probable que se lleven a cabo rituales afectivos. Por ejemplo, si duermen juntos de forma frecuente será más probable que se den un beso antes de dormir. Respecto a la influencia de los rituales sobre la unión emocional de la pareja, ambos tipos de rituales tienen un impacto positivo, aunque los afectivos muestran un efecto mayor (0,278) que los de convivencia (0,046). Además, la unión emocional influye de manera significativa y positiva en la felicidad (0,241). En cuanto a los efectos directos de los rituales sobre la felicidad, los afectivos presentan una relación fuerte y significativa (0,106). Esto refleja la relevancia de la manifestación del afecto a la pareja tanto sobre el sentimiento de unión como sobre la felicidad. En este sentido, es oportuno calcular el impacto medio o efecto total de estos rituales sobre la variable dependiente, basado en la consideración tanto de los efectos directos como indirectos: (0,106) + (0,046) (0,241) = 0,117. No obstante, los rituales de convivencia no muestran una influencia significativa. Esto podría explicarse porque, aunque los rituales de convivencia como dormir o comer juntos son actividades compartidas, estas pueden convertirse en rutinas que no necesariamente aportan valor emocional significativo, lo que podría limitar su

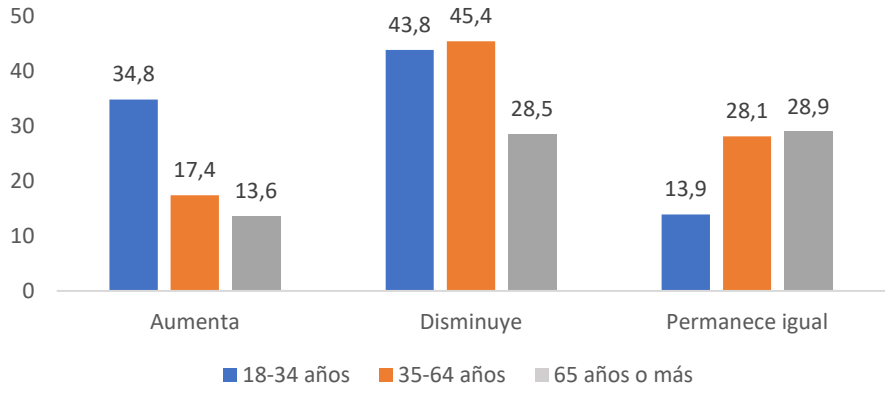
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

impacto directo en la felicidad. No obstante, los rituales de convivencia actúan sobre la felicidad a través de los rituales afectivos y la unión emocional. Este modelo explica el 7,84% de la varianza.

4.2.2 Rituales presenciales y rituales digitales

En cuanto a la percepción de la influencia de las TIC sobre la comunicación en pareja, se observa que los más jóvenes (18-34 años) perciben en mayor medida que aumenta la comunicación. En cambio, los de 35 a 65 años perciben en mayor medida que disminuye la comunicación, y los más mayores son los que menos notan el efecto, lo cual puede explicarse al menor uso que hacen de ellas. Las distintas percepciones sobre las TIC pueden relacionarse con su efecto dual sobre la comunicación. Al mismo tiempo que pueden favorecer la comunicación entre las personas con las que no se convive, pueden repercutir más negativamente en la comunicación de los miembros que comparten el hogar. En este sentido, los jóvenes (18-34 años) suelen convivir en menor medida con la pareja que la generación siguiente, pudiendo influir entre otros factores, en la percepción más positiva de la tecnología sobre la comunicación con la pareja.

Gráfico 10. Influencia de la tecnología en la comunicación en pareja según edad (%)



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

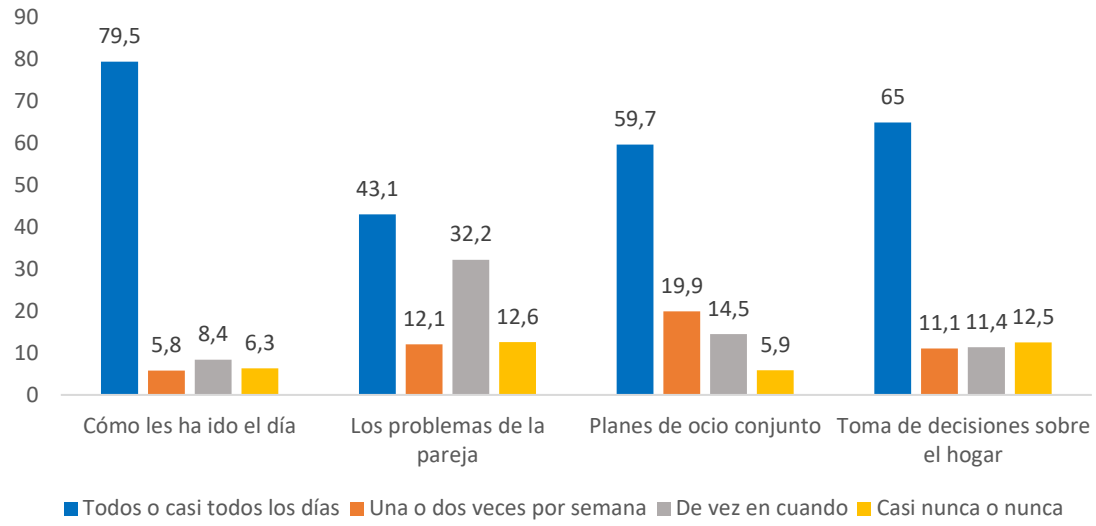
Fuente: Elaboración propia a partir de La encuesta sobre La realidad familiar en Andalucía 2021

Por otro lado, también se ha analizado cuantitativamente la práctica de algunas rutinas diarias de comunicación tanto presenciales o cara a cara, como digitales de las parejas mediante la encuesta sobre las “Nuevas estrategias para el desarrollo socioeconómico de Andalucía (NEDSA)” del proyecto FEDER. Entre los rituales de comuncicación presenciales analizados destacan: hablar sobre cómo les ha ido el día, los problemas de la pareja, sobre la organización de planes de ocio o sobre la toma de decisiones sobre el hogar. Estos prácticas son fundamentales para que una relación funcione correctamente, ya que favorencen el entendimiento, y por tanto, pueden contribuir a un mayor conexión emocional.

Los resultados indican que por lo general la práctica de estos rituales es bastante alta, sobre todo, conversar con la pareja sobre cómo les ha ido el día. Esto refleja la necesidad de compartir las experiencias cotidianas con la pareja. Casi el 80% de los encuestados afirma realizar esta práctica todos o casi todos los días, mientras que el 6,3% no lo hace casi nunca o nunca. En cuanto a la planificación de actividades de ocio en pareja, alrededor del 60% habla sobre ello todos o casi todos los días, el 20% una o dos veces por semana, y el 6% no lo hace casi nunca o nunca. Esto muestra que la mayoría de las parejas están activamente involucradas en la planificación conjunta de su tiempo libre. La toma de decisiones sobre la gestión del hogar es otro ritual destacado, que el 65% de los encuestados trata a diario, lo cual refleja la importancia de la cooperación en la administración del hogar. Sin embargo, el 12,5% no suele hacerlo casi nunca, que bien puede indicar el desequilibrio en la distribución de las responsabilidades domésticas en algunas parejas, o por el contrario la existencia de rituales domésticos bien establecidos que no requieren la negociación constante. Uno de los aspectos menos tratados a diario son los problemas de la pareja. El 43,1% habla sobre estas cuestiones a diario, el 12% una o dos veces a la semana, el 32,2% de vez en cuando, y el 12,6% casi nunca o nunca. Estos datos pueden reflejar que los problemas de pareja tienden a abordarse con menor frecuencia por la incomodidad que implica o para evitar tensiones. No obstante, el hecho de que un 43,1% lo haga diariamente también indica que un porcentaje significativo de parejas considera importante resolver conflictos de forma activa.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 11. Práctica de rituales presenciales. Hablar sobre distintos temas (%)



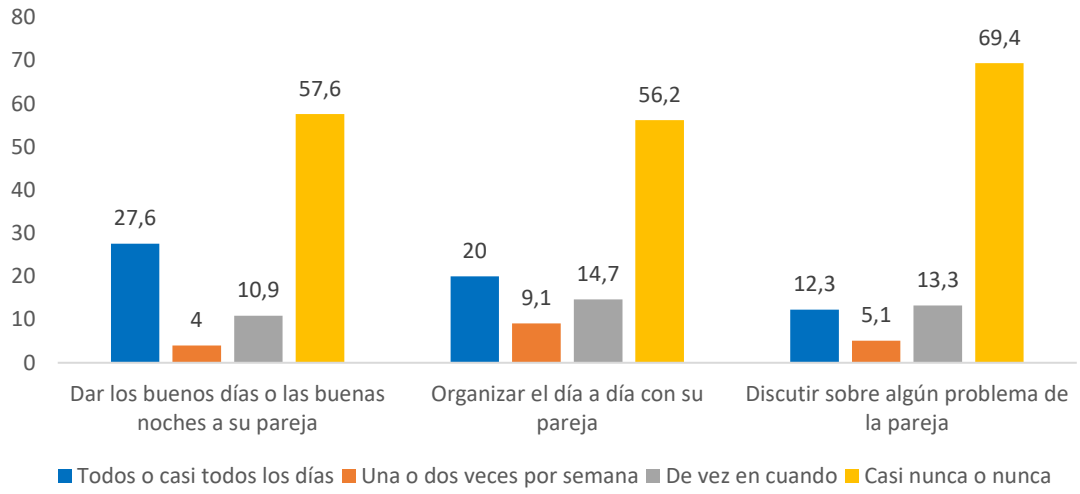
Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

El gráfico 12 muestra información sobre la práctica de rituales de comunicación de la pareja, pero de forma digital (a través de WhatsApp, redes sociales u otras aplicaciones de mensajería): Darse los buenos días o las buenas noches, organizar el día a día o discutir sobre algún tema de la pareja. La frecuencia con la que se habla de estos aspectos mediante herramientas digitales es menor que en el caso de los rituales presenciales. Este patrón puede explicarse, en parte, por el menor uso de las nuevas tecnologías por parte de la población más mayor. El 27,6% de los encuestados afirma usar todos o casi todos los días las TIC para dar los buenos días o buenas noches a su pareja, mientras que el 57,6% no lo suele hacer nunca. En lo que respecta a la organización del día a día, un 20% de los encuestados utiliza estas herramientas digitales a diario para coordinar actividades, lo cual demuestra que las TIC juegan un papel importante en la planificación cotidiana de algunas parejas. Sin embargo, el 56,2% no las usa nunca o casi nunca para este fin. Un aspecto interesante es el uso de plataformas digitales para discutir sobre problemas de pareja. El 12,3% recurre a diario a estas plataformas para discutir, pero la mayoría (69,4%) rara vez o nunca las utiliza para este fin. Esto puede reflejar cierta preferencia por gestionar los conflictos de pareja de forma presencial, ya que el formato digital puede no

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

ofrecer el mismo grado de entendimiento que una conversación cara a cara. No obstante, el 5,1% lo hace una o dos veces por semana, y el 13,3% de vez en cuando.

Gráfico 12. Práctica de rituales digitales (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

Es importante analizar dichas prácticas rituales cotidianas tanto digitales como presenciales, en función de algunas características sociodemográficas como el sexo, la edad o la situación de convivencia ya que pueden tener una influencia significativa en la frecuencia y tipo de comunicación de las parejas. En la tabla 9 se pueden observar notables diferencias en la realización de estas actividades según la edad, lo que reafirma cómo el uso de las tecnologías varía considerablemente en los distintos grupos etarios. Destaca un menor uso de las herramientas digitales para la comunicación diaria con la pareja a medida que aumenta la edad. Por ejemplo, el 52,5% de los jóvenes entre 18 y 34 años utiliza las redes digitales a diario para dar los buenos días o las buenas noches a su pareja, respecto al 22% de los que tienen entre 35 y 64 años, y el 15% de los mayores de 65 años. Asimismo, el 38,4% de los más jóvenes las usan todos los dias para organizar el día a día, mientras que solo el 16,1% de las personas de mediana edad lo hace con la misma frecuencia. Respecto al grupo de mayores de 65 años, solo el 10,1% utiliza las TIC para tal fin. En cuanto a la discusión de

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

los problemas de pareja mediante la vía digital ocurre algo similar, aunque las difencias en este caso no son tan significativas. El 17,5% de los más jóvenes las usa casi a diario para tal fin, respecto al 11,6% de los de entre 35 y 64 años, y el 8,2% de los de más de 65 años. No se aprecian diferencias notables según el sexo en cuanto a dichas prácticas de comunicación digital.

No obstante, la situación de convivencia de las parejas es un factor relevante en la realización de los rituales digitales analizados. Los resultados muestran que las parejas que no comparten la misma vivienda hacen un mayor uso de los instrumentos digitales para mantener el contacto y la coordinación sobre aspectos cotidianos de la relación. Esto es especialmente evidente en los rituales de saludo (dar los buenos días o buenas noches). El 71,2% de las parejas que no conviven realiza esta práctica diariamente a través de medios digitales, en comparación con solo el 19% de las parejas que viven juntas. Este hecho puede explicarse por la oportunidad de los cohabitantes de realizar estos rituales en persona, mientras que las que viven separadas dependen más de las herramientas digitales para mantener la cercanía afectiva. Del mismo modo, las parejas que no conviven utilizan más frecuentemente las tecnologías para organizar su día a día que las que conviven (42,4% respecto al 15,5%). En cuanto a la discusión sobre los problemas de la pareja través de medios digitales, las diferencias entre convivientes y no convivientes son más reducidas, aunque siguen siendo significativas. El 22,7% de los no convivientes los utiliza para tratar problemas casi a diario, frente al 10,2% de las parejas que conviven. Esto sugiere que, aunque la mayoría de las parejas sigue prefiriendo resolver conflictos presencialmente, las que viven separadas recurren a la tecnología con mayor frecuencia para abordar estos temas, probablemente debido a la necesidad de comunicarse ante la distancia. Estos datos resaltan la importancia de las plataformas digitales para las parejas que no pueden compartir un espacio físico en el día a día.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En cuanto a la práctica de los rituales comunicativos presenciales se observan algunas diferencias significativas en cuanto a los distintos grupos de edad. Tanto

en el caso del ritual sobre la organización del día a día o la discusión de los problemas de pareja se observa una tendencia clara: a medida que aumenta la edad disminuye la frecuencia con la que se practica estos rituales de forma presencial. En cuanto a la conversación diaria sobre cómo les ha ido el día, los más jóvenes (84,7%) muestran una mayor predisposición a interactuar diariamente sobre estos temas, mientras que en la mediana edad (78,4%) y en la tercera edad (77,1%), esta práctica tiende a ser menos frecuente. Una tendencia similar se observa en cuanto a las discusiones de pareja. El 44,6% de los más jóvenes trata esta cuestión de forma presencial casi todos los días, frente al 43,1% de los de mediana edad, y el 41,1% de los más mayores. Estos datos reflejan la mayor predisposición de los jóvenes a resolver los conflictos y a debatir los desacuerdos. En cambio, respecto a la gestión de los planes de ocio, tanto los más jovenes (64,4%) como los más mayores (64,1%) tratan casi a dario esta cuestión en mayor medida que los de mediana edad (56,5%). Este hecho puede deberse, en parte, a la mayor disponibilidad de tiempo libre de los más jóvenes y los más mayores, en comparación con los adultos de mediana edad, que suelen tener más compromisos laborales o familiares que limitan su tiempo para actividades recreativas. En cuanto a la toma de decisiones sobre el hogar, se aprecia la tendencia contraria, a medida que aumenta la edad, mayor es la práctica del ritual. El 57,7% de los más jovenes habla sobre este tema todos los días, respecto al 66,8% de los de mediana edad y el 67,3% de los más mayores. Este fenómeno puede estar relacionado con el menor número de parejas convivientes entre los más jóvenes, respecto a los grupo de edad más mayores. Respecto a las diferencias por sexo, se aprecian porcentajes más elevados en el caso de las mujeres para los distintos tipos de rituales presenciales. Esto podría explicarse por el rol tradicionalmente asociado a la mujer, relacionado con un papel más activo en el mantenimiento de la comunicación y la cohesión emocional en las relaciones de pareja. Al considerar la situación de convivencia, como cabía esperar, las parejas que viven juntas muestran una práctica mayor de dichos rituales presenciales que las parejas no convivientes. Las diferencias son notables especialmente en la cuestión de la toma de decisiones sobre el

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

hogar (71,1% y 29,3% respectivamente). Aunque las diferencias en el resto de rituales también son significarivas, debido a que compartir el espacio físico facilita y exige más comunicación diaria sobre estos asuntos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 9. Práctica de rituales de comunicación en la pareja (Rituales digitales vs. Rituales presenciales) (%)

Rituales digitales (uso de las redes digitales)									
	Frecuencia	**Total**	**18-34**	**35-64**	**65 o más**	**Hombre**	**Mujer**	**Conviven**	**No conviven**
Dar los buenos días / buenas noches	Todos/ casi todos los días	27,6	52,5	22,2	15	27,8	27,4	19	71,2
	Casi nunca o nunca	57,6	30,5	62,1	75,5	57,1	57,9	66,4	12,9
Organizar el día a día	Todos/ casi todos los días	20	38,4	16,1	10,1	19,4	20,4	15,5	42,4
	Casi nunca o nunca	56,2	34,5	57,4	78,4	56,9	55,7	62,4	25
Discutir sobre problemas de la pareja	Todos/ casi todos los días	12,3	17,5	11,6	8,2	11,3	13,1	10,2	22,7
	Casi nunca o nunca	56,2	55,9	69,5	85	68,7	69,9	74,7	42,4
Rituales presenciales (conversaciones cara a cara)									
Cómo les ha ido el día	Todos/ casi todos los días	79,5	84,7	78,4	77,1	77,9	81	82,2	65,9
	Casi nunca o nunca	6,3	2,8	6,2	10,5	8,8	4,1	6,5	5,3
Los problemas de la pareja	Todos/ casi todos los días	43,1	44,6	43,1	41,1	41,7	44,3	45,6	29,8
	Casi nunca o nunca	12,6	8,5	10,8	23,2	16,4	9,4	11,8	16,8
Planes de ocio conjunto	Todos/ casi todos los días	59,7	64,4	56,5	64,1	57,3	61,7	62	47,7
	Casi nunca o nunca	5,9	1,1	6,4	9,8	8	4,1	6,3	3,8
Toma de decisiones sobre el hogar	Todos/ casi todos los días	65	57,7	66,8	67,3	62,1	67,5	71,1	29,3
	Casi nunca o nunca	12,5	23,3	9,8	9,2	14,3	10,9	7,1	44

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

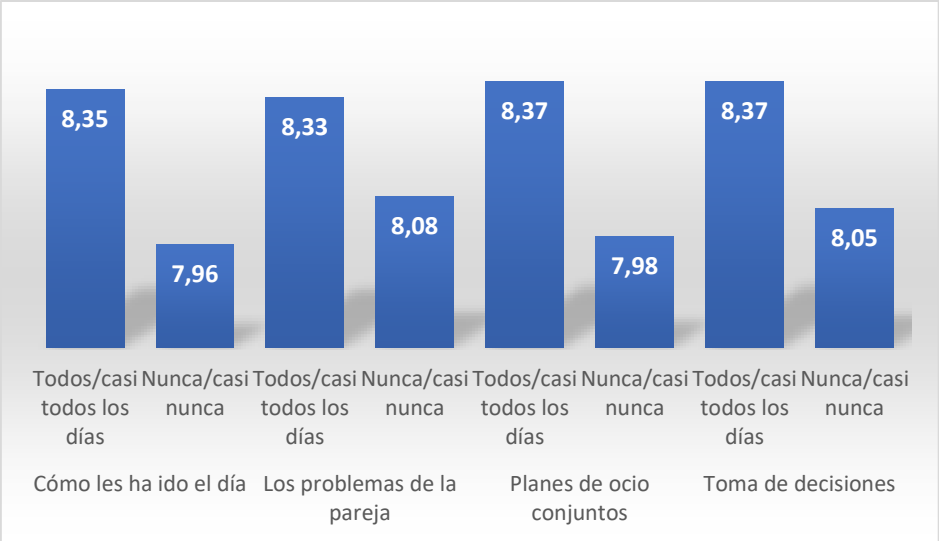
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El nivel de felicidad de las parejas según la frecuencia con la que se realizan dichos rituales de comunicación presenciales se muestra en el siguiente gráfico (13). Los resultados indican que aquellas personas que practican este tipo de rituales todos o casi todos los días tienden a tener niveles de felicidad significativamente más altos en comparación con quienes no los practican nunca o casi nunca. Sin embargo, para comprender mejor estos datos, es necesario examinar el contexto y la finalidad de cada tipo de ritual, ya que las diferencias en los promedios de felicidad pueden estar influenciadas por la naturaleza de las interacciones. Por un lado, las conversaciones diarias sobre cómo ha transcurrido el día parecen desempeñar un papel clave como herramienta de apoyo emocional. Este tipo de comunicación permite a los miembros de la pareja desahogarse, sentirse escuchados y compartir sus preocupaciones o alegrías, fortaleciendo así el vínculo afectivo. Por lo que este efecto de liberación emocional puede explicar por qué estos rituales están asociados con niveles relativamente altos de felicidad. En cuanto a la planificación de actividades conjuntas, estos rituales también tienen un impacto positivo sobre la felicidad de la pareja. La elaboración de planes compartidos genera expectativas positivas y promueve la ilusión de pasar tiempo juntos en el futuro. De modo que este tipo de ritual además de fomentar la coordinación práctica actúa como elemento motivador para la relación.

Por otro lado, abordar problemas de pareja o gestionar decisiones importantes se relaciona con rituales de comunicación que, aunque esenciales, pueden ser emocionalmente más exigentes. Estas interacciones requieren un esfuerzo adicional para gestionar conflictos, lo que podría explicar por qué las medias de felicidad asociadas a estos rituales son algo más bajas (8,33 frente a 8,08; 8,37 frente a 8,05, respectivamente) en comparación con otros tipos de comunicación. Sin embargo, es importante destacar que, a pesar de las diferencias, tratar estos temas de forma regular tiene un efecto general positivo en la felicidad de la pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 13. Nivel medio de felicidad según práctica de rituales de comunicación presenciales con la pareja (%)



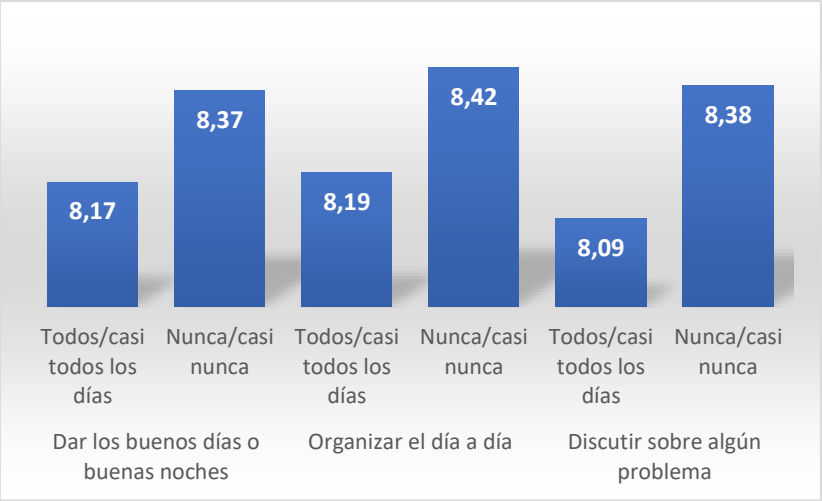
Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

El análisis de la práctica de rituales digitales de comunicación en relación con la felicidad en las parejas muestra un impacto que puede considerarse desfavorable. Concretamente, el nivel medio de felicidad tiende a disminuir en aquellos casos en los que las parejas recurren a medios digitales para comunicarse, en comparación con quienes no los utilizan nunca o casi nunca. Aunque esta diferencia no es muy pronunciada, se aprecia una ligera reducción en la felicidad media cuando se emplean medios digitales para diversos fines, como darse los buenos días y las buenas noches, organizar actividades cotidianas o discutir sobre problemas de pareja. Sin embargo, es importante interpretar estos resultados con cautela, ya que el uso de medios digitales no implica necesariamente un efecto negativo sobre la felicidad de las parejas. De hecho, el nivel medio de felicidad de quienes utilizan estas herramientas diariamente se mantiene relativamente alto, con puntuaciones que superan los 8 puntos. Una posible interpretación es que las parejas que utilizan medios digitales para sus rituales de comunicación podrían estar compensando la imposibilidad de realizar estas interacciones de manera presencial. En este sentido, el uso de herramientas digitales no sería la causa directa de una menor felicidad, sino un indicador de circunstancias específicas, como la distancia física

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

o la falta de tiempo compartido en persona. Por el contrario, aquellas parejas que no recurren a la comunicación digital pueden estar resolviendo estos aspectos directamente en encuentros presenciales, lo que podría asociarse con un mayor bienestar.

Gráfico 14. Nivel medio de felicidad según práctica de rituales de comunicación digitales con la pareja (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

El contexto de la pandemia provocada por el covid-19 ha conformado un escenario de alteración de las dinámicas relacionales de las personas. En cuanto al estado de ánimo, si bien los niveles de felicidad generales o satisfacción con la vida no se vieron fuertemente afectados, se produjo un repunte importante de emociones negativas como el miedo, la ansiedad o el estrés (Ayuso, Requena, Jiménez-Rodríguez, y Khamis, 2020). Este contexto supuso un importante efecto de digitalización de las rutinas cotidianas ante la reducción del contacto presencial. Aunque existe un debate en cuanto a su influencia sobre la comunicación. Según la Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas en tiempos de pandemia de la covid-19 del CIS (3325), el 83,4% de los españoles piensa que las nuevas tecnologías han acercado a familiares con los que no se convive. Por otro lado, 70,3% piensa que el uso de internet provoca una disminución de la comunicación en familia con la que se convive. Esta información refleja un efecto dual de las TIC sobre las relaciones sociales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Cabe destacar que este nuevo escenario no solo otorgó un mayor protagonismo a las nuevas tecnologías y medios digitales en la vida diaria, sino que fomentó su uso para fines no tan frecuentes o más diversos. Por ejemplo, en cuanto al uso de las videollamadas, según esta misma encuesta el 83,2% de los españoles las había usado en últimos 6 meses para charlar con familiares y amigos que vivían en otra ciudad, el 60% para charlar con familiares y amigos que vivían en la misma ciudad, el 27,2% para tomar algo o compartir comida con los amigos, el 23,6% para charlar con la pareja, el 5,7% para compartir momentos íntimos con la pareja, el 41,3% para recibir o prestar ayuda a algún familiar o amigo y el 3,9% o para ligar. Estos resultados muestran nuevos rituales digitales contemporáneos. El efecto de estas prácticas sobre la felicidad no es claro, ya que varía en función del tipo de ritual. En cuanto a los rituales relativos a la pareja, aquellos que utilizan videollamadas para hablar con su pareja presentan un nivel medio de felicidad menor (8,07) que los que no las utilizan (8,23), y respecto al compartir momentos íntimos con la pareja no se aprecian diferencias significativas entre quienes hacen uso de las videollamadas (8,19) y quienes no (8,17). Estos resultados pueden deberse a que por el propio contexto de limitación del contacto presencial, el uso de estas herramientas se da generalmente con una función sustitutiva de la presencialidad más que complementaria.

Para comprender mejor el efecto de la práctica de los rituales de comunicación tanto presenciales como digitales sobre la felicidad se han llevado a cabo regresiones logísticas. En el modelo I se han incluido amabas tipologías de rituales como variables: “rituales presenciales” y “rituales digitales” las cuales se han construido de la siguiente forma. Han sido creadas a partir de una condición lógica que diferencia dos categorías. La primera hace referencia a la realización de forma frecuente (todos o casi todos los días) de alguno de los rituales mencionados distinguiendo entre presenciales (cómo les ha ido el día, planificación de ocio conjunto y toma de decisiones) y digitales (dar los buenos días o las buenas noches y organizar el día a día). La segunda categoría engloba la realización de alguno de los rituales de cada grupo con menor frecuencia.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Cabe mencionar que en este análisis no se han incluido las variables referentes a la gestión de los conflictos (discutir sobre algún problema de la pareja de forma digital, o hablar sobre los problemas de la pareja presencialmente), puesto que hablar de forma frecuente sobre los problemas de la pareja puede ser un indicador de una relación poco satisfactoria, de modo que su inclusión generaba un efecto inverso en la variable. En el modelo II se han incorporado las variables sociodemográficas: sexo, grupos de edad, nivel de estudios e ingresos. El tercer modelo considera además la satisfacción con la relación y si comparten o no la misma vivienda.

En primer lugar, destaca que la práctica frecuente de rituales de comunicación digitales tiene un efecto negativo sobre la felicidad, en otras palabras, comunicarse digitalmente todos o casi todos los días disminuye la probabilidad de ser muy feliz (0,657 veces) respecto quienes lo hacen con menor frecuencia. Este efecto se mantiene en todos los modelos. En muchos casos el motivo de recurrir a este tipo de rituales puede provenir de ciertos contextos no deseados como, por ejemplo, la distancia física forzada de la pareja, lo cual puede explicar el efecto negativo sobre la felicidad. En otras palabras, en ocasiones la práctica de comunicación digital puede provenir de la imposibilidad o dificultad de comunicación presencial. Esta idea de nuevo concuerda con el argumento teórico referido al efecto de los rituales digitales sobre la felicidad. Los rituales sociales digitales en general, difícilmente resultan significativamente positivos en comparación con los presenciales. De modo que pueden aportar felicidad en la medida en que se utilizan como complementos de los presenciales, pero cuando se usan como sustitutos, su efecto sobre la felicidad se reduce o es ambivalente. Además, aunque los medios digitales permiten la conexión inmediata y contaste, la comunicación digital carece de elementos no verbales esenciales, lo que puede conducir a interpretaciones erróneas y conflictos. Como consecuencia, la comunicación digital puede presentar problemas de expresión e interpretación del afecto, que pueden dificultar la calidez de las relaciones interpersonales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En este caso el sexo no resulta significativo. La edad presenta un comportamiento parecido a las regresiones anteriores. Se produce un aumento en la probabilidad de ser muy feliz en los distintos grupos respecto al intervalo de 50 a 64 años, dándose una relevante significatividad entre los más jóvenes. De modo que se reafirman los argumentos anteriores. Respecto al nivel de estudios, el modelo II muestra que la probabilidad de ser muy feliz se reduce para los que tienen estudios universitarios respecto a los de nivel secundario (0,502). La interpretación de este resultado considerando el contexto específico de la muestra y las variables intervinientes puede justificarse por el hecho de que los empleos que requieren una formación universitaria suelen conllevar mayores responsabilidades y niveles de estrés. A su vez puede limitar el tiempo y la energía disponibles para cultivar relaciones personales, pudiendo influir en la percepción de felicidad. Además, las personas con mayor nivel educativo suelen tener expectativas más elevadas respecto a su vida personal y profesional. De manera que si estas expectativas no se cumplen, pueden experimentar una mayor insatisfacción. No obstante, es importante considerar que la relación entre nivel educativo y felicidad es compleja y puede estar mediada por múltiples factores, como ingresos, estado de salud, relaciones sociales y expectativas personales. Los ingresos, por su parte, muestran un efecto positivo y significativo sobre la felicidad.

La inclusión de características relativas a la propia relación de pareja aumenta la varianza explicada por el modelo hasta un 24%. Específicamente, un aumento en la satisfacción con la pareja incrementa en 1,77 veces la probabilidad de ser muy feliz. Este resultado muestra de nuevo la importancia de la interacción positiva en la pareja para la felicidad individual.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 10. Estadísticos descriptivos de las variables incluidas en los modelos de regresión para Andalucía (rituales de comunicación digitales y presenciales)

	N	Min.	Max.	Media	S.D.
Rituales de comunicación					
Rituales presenciales	809	0,00	1,00	0,90	0,295
Rituales digitales	801	0,00	1,00	0,37	0,484
Variables sociodemográficas					
Sexo					
Hombre	812	0,00	1,00	0,46	0,499
Mujer (ref.)	812	0,00	1,00	0,54	0,499
Intervalos de Edad					
18-34 años	812	0,00	1,00	0,22	0,413
35-49 años	812	0,00	1,00	0,30	0,460
50-64 años (ref.)	812	0,00	1,00	0,29	0,454
65 años y más	812	0,00	1,00	0,19	0,391
Nivel de estudios					
Primarios o inferiores	812	0,00	1,00	0,21	0,404
Secundaria (ref.)	812	0,00	1,00	0,37	0,482
FP	812	0,00	1,00	0,23	0,420
Universitarios	812	0,00	1,00	0,20	0,397
Ingresos	710	1,00	11,00	5,14	1,793
Satisfacción relación	803	0,00	10,00	8,78	1,645
Convivencia	812	0,00	1,00	0,84	0,370
Variable dependiente					
Felicidad	533	0,00	1,00	0,67	0,472

Fuente: Elaboración propia a partir de La encuesta sobre La realidad familiar en Andalucía 2021

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 11. Regresión logística binaria. Factores que influyen en la felicidad para Andalucía (rituales de comunicación digitales y presenciales)

Variables independientes	Modelo I Odds ratio	Modelo II Odds ratio	Modelo III
Rituales de comunicación			
Rituales presenciales	1,428	1,299	0,783
Rituales digitales	0,657*	0,544**	0,567*
Variables sociodemográficas			
Sexo			
Hombre		0,889	0,796
Mujer (ref.)		---	---
Intervalos de Edad			
18-34 años		2,310**	1,943*
35-49 años		1,465	1,546
50-64 años (ref.)		---	---
65 años y más		1,464	1,142
Nivel de estudios			
Primarios o inferiores		0,642	0,639
Secundaria (ref.)		---	---
FP		0,691	1,021
Universitarios		0,502*	0,447*
Ingresos		1,268***	1,291***
Satisfacción relación			1,772***
Convivencia			1,020
Constant	1,972***	1,929***	1,922***
-2 log likelihood	666266	559622	491188
Chi squared	5,634*	27,103**	87,061***
Nagelkerke’s R squared	0,015	0,080	0,243
Overall classification percentage	66,3	65,6	72,7
N	526	457	450

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

Nivel de significación: ***p<0.001; **p<0.01; *p<0.1

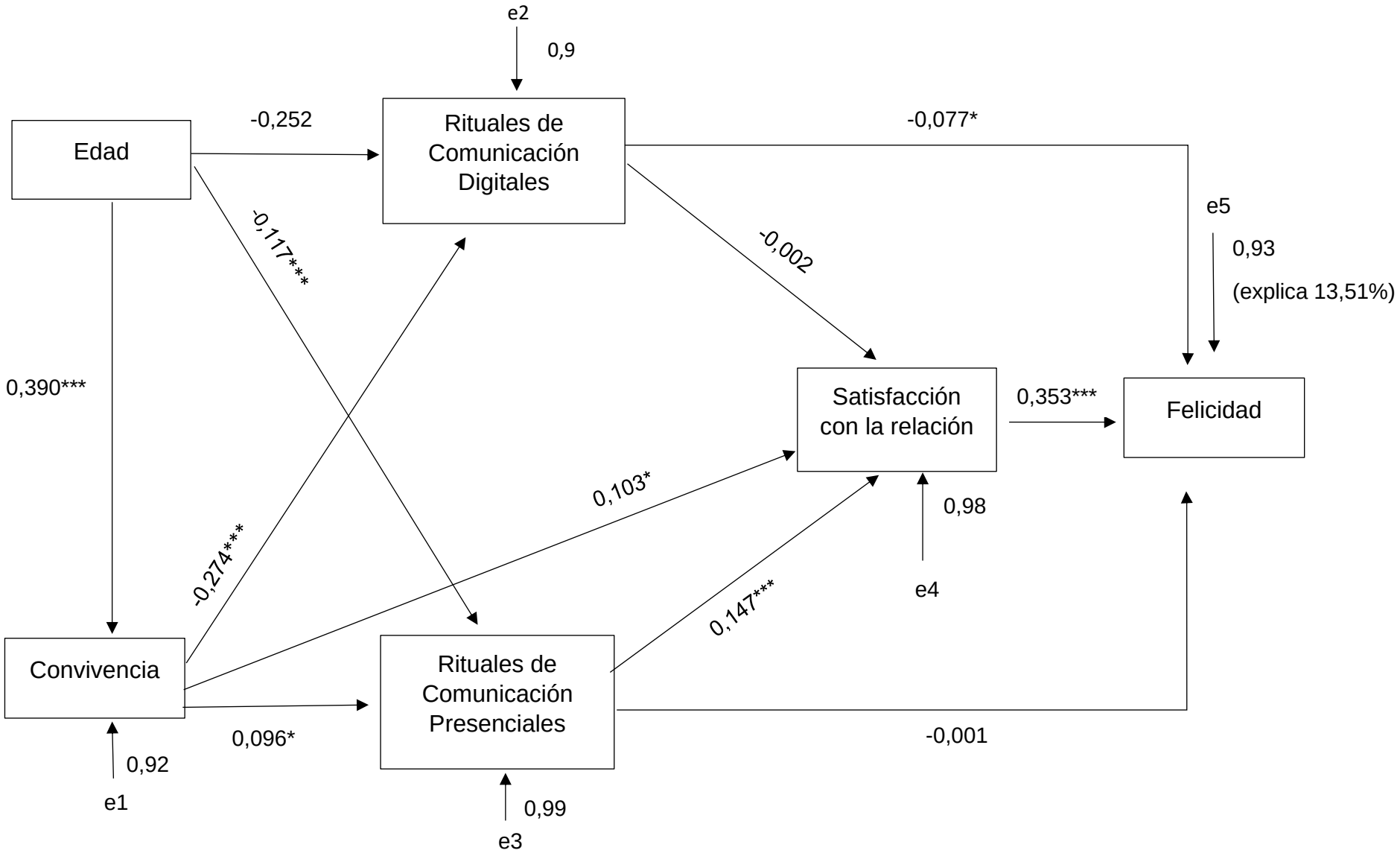
De nuevo, se ha empleado la técnica del path analysis para profundizar en la comprensión de las relaciones entre las principales variables estudiadas, en este caso poniendo el foco de atención en la relación entre los rituales de comunicación, tanto digitales como presenciales y el nivel de felicidad en la pareja. Esta metodología permite ir más allá de los resultados obtenidos en las regresiones logísticas al representar no solo el efecto de las variables

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

independientes sobre la felicidad, sino también la totalidad de interacciones complejas que vinculan el conjunto de variables.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 2. Path analysis: Rituales de comunicación digitales y presenciales en la felicidad en Andalucía



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Este diagrama de nuevo evalúa la validez de la relación teórica planteada entre los rituales y la felicidad. Concretamente se analizan los rituales de comunicación de las parejas tanto digitales como presenciales, además de otras variables sociodemográficas relevantes como la edad, y tipo de convivencia de las parejas. Ambas variables tienen una significación teórica importante para explicar la práctica de rituales tanto digitales como presenciales. Para explorar las diferencias entre las parejas que cohabitan y las que no, se ha considerado la variable dicotómica "convivencia" tomando como referencia las parejas convivientes. Además, se ha introducido una variable moderadora entre los rituales y la felicidad, en este caso, la satisfacción con la relación de pareja. La variable "rituales de comunicación digitales" se ha construido a partir de una condición lógica en la que se ha establecido la práctica con mucha o bastante frecuencia de alguno de estos rituales: dar los buenos días o buenas noches a su pareja, organizar el día a día con su pareja mediante WhatsApp, redes sociales u otras aplicaciones de mensajería. La variable "rituales de comunicación presenciales" se ha creado a partir de una condición similar correspondiente a los siguientes rituales: hablar sobre cómo les ha ido el día, sobre planes de ocio conjuntos, de la toma de decisiones sobre el hogar de forma presencial o cara a cara.

En cuanto a la interpretación de los resultados, en primer lugar, se observa que la edad influye positivamente sobre la convivencia de las parejas (0,390), ya que la edad es un factor importante relacionado con el proceso de emancipación y el inicio de la cohabitación. La edad tiene un efecto negativo sobre la práctica de rituales (aunque solo es significativo con los rituales presenciales (-0,117) lo cual concuerda con el hecho de que a medida que aumenta la edad las parejas practican en menor medida ciertos rituales de pareja. La convivencia tiene un efecto positivo sobre la práctica de rituales presenciales, y negativo sobre los rituales digitales, lo cual también se justifica teóricamente. Es coherente que las parejas que comparten el mismo hogar tengan mayor disponibilidad para practicar rituales de comunicación presenciales. Además, cohabitar tiene un efecto directo sobre la satisfacción con la relación de pareja (0,103), y, por tanto, indirecto sobre la felicidad. Sobre esta última variable (satisfacción con la pareja), influyen de forma positiva los rituales presenciales (0,147), pero no influyen

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

significativamente los digitales. Esto puede deberse a que cada tipo de ritual digital en particular puede presentar efectos diferentes. Además, cabe tener en cuenta el argumento expuesto anteriormente referente a que si la comunicación digital sustituye a la presencial, en lugar de complementarla, su impacto en la felicidad disminuye o se vuelve ambiguo.

La felicidad recibe por su parte influencia positiva y significativa de la satisfacción con la pareja (0,353), como era de esperar, ya que actúa como variable moderadora del modelo y como proxy de la felicidad de la pareja. No obstante, la felicidad recibe influencia negativa de los rituales digitales, y no recibe influencia directa de los rituales presenciales. Dichos efectos por parte de los rituales sobre la felicidad pueden justificarse de la siguiente forma. En primer lugar, la felicidad se trata de una variable compleja que recibe influencia de diversos factores más allá del plano sentimental. En segundo lugar, cabe mencionar que los rituales de comunicación se tratan de dinámicas particulares, que aunque son sumamente necesarios para el correcto funcionamiento de la toma de decisiones sobre el hogar puede implicar ciertos aspectos negativos, o un proceso de elección que requiere esfuerzo. Por este motivo, respecto a estos rituales puede ser más complejo que resulten significativos a diferencia de los afectivos. Sin embargo, cabe destacar que tratar estas cuestiones de forma presencial tiene un efecto positivo indirecto sobre la felicidad, a través de la satisfacción con la relación de pareja (0,147) (0,353) = 0,05. El modelo explica el 13,51% de la varianza.

4.2.3 Rituales compartidos con las redes personales

A continuación, se analiza la práctica de distintos rituales compartidos, es decir, aquellos en los que participan miembros de la red personal. Se ha observado cómo los españoles comparten algunas actividades de su día a día como: hacer deporte, ver películas o series, mirar las redes sociales, jugar a videojuegos, leer libros o revistas, caminar o salir a comer fuera o a tomar algo (ver gráfico 15). Es importante para nuestro objeto de estudio analizar en qué medida las practican, y con quienes. Además, se pondrá el foco de atención en cuáles son

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

principalmente compartidas con la pareja, para poder comprender mejor las dinámicas que conforman las relaciones sentimentales.

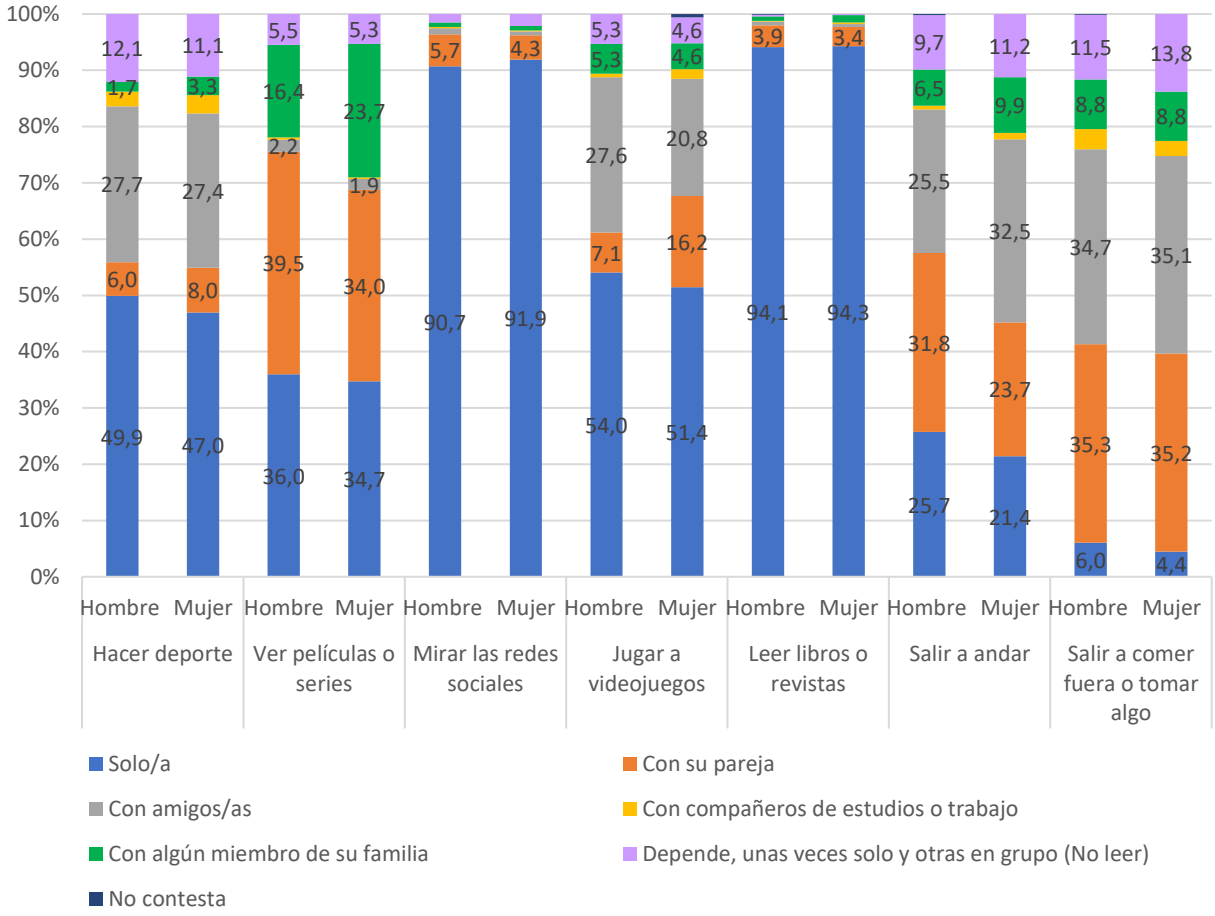
Las principales actividades que se realizan en solitario son mirar las redes sociales y leer (91,4% y 94,2% respectivamente), sin diferencias significativas entre hombres y mujeres. A estas les siguen hacer deporte (48,5%) y jugar a videojuegos (53,1%), para las que tampoco se aprecian diferencias notables según sexo. Aunque dichas actividades también son compartidas con amigos o compañeros de trabajo (30,4% respecto a hacer deporte y 26,3% respecto a jugar a videojuegos). En cuanto a las actividades que suelen hacerse mayormente en compañía destacan salir a pasear y salir a comer fuera o tomar algo, presentado una distribución más variada. Los hombres salen a pasear solos en mayor medida que las mujeres (25,7% y 21,4%), más con la pareja (31,8% y 23,7% respectivamente), y menos con los amigos (25,5% y 32,5%) o familiares (6,5% y 10%).

En cuanto a la actividad de ver películas o series se aprecia un reparto más o menos equitativo en cuanto a realizarla en solitario (35,3%), en pareja (36,7%) y con familiares (20,2%), siendo reducido la participación de los amigos (2%). Respecto a salir a comer o tomar algo fuera destaca un menor porcentaje de hombres (6%) y mujeres (4,4%) que lo hacen en solitario, lo cual refleja que esta se asocia con una actividad de sociabilidad. En torno al 35% tanto de hombres como mujeres realizan esta actividad en pareja, un porcentaje similar la realizan con amigos, y entorno al 9% con la familia.

Las actividades que más se comparten con la pareja son: ver películas o series (39,5% de los hombres y 34% de las mujeres), salir a comer fuera o tomar algo (35,3% de los hombres y 35,2% de las mujeres), y salir a andar (31,8% de los hombres y 23,7% de las mujeres). En términos generales se observa una reducida participación de los compañeros de trabajo o estudios en las actividades cotidianas de ocio de los españoles. También resulta llamativo que la participación de los familiares (sin considerar a la pareja) en dichas rutinas no sea mayor ante el elevado nivel de familiaridad que caracteriza a sociedad española.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 15. Personas con las que realizan rutinas cotidianas según sexo (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

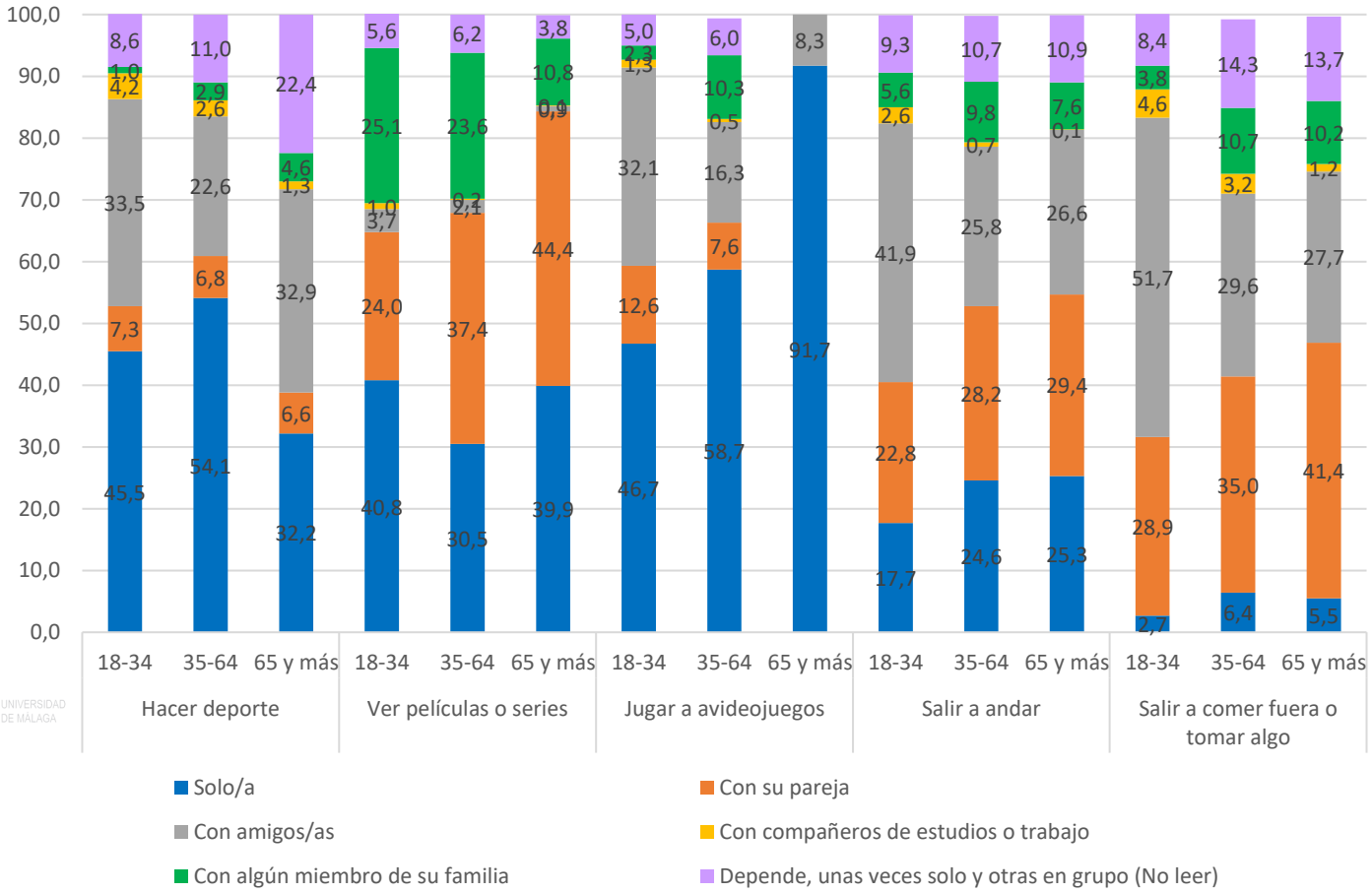
En cuanto a la práctica compartida de dichas actividades según los distintos grupos de edad se observan algunas diferencias notables. Especialmente destaca la una mayor realización de actividades con amigos entre los más jóvenes, que suele reducirse en algunos casos, a medida que aumenta la edad. Por ejemplo, el 41,9% de jóvenes entre 18 y 34 años sale a pasear con amigos frente al 25,8% de los de entre 35 y 64 años y el 26,6% de los de 65 o más años. Asimismo, los jóvenes salen a comer fuera o tomar algo más con los amigos (51,7%) que los otros grupos (29,6% y 27,7% respectivamente). Aunque esto no ocurre en la práctica de deporte, ya que el 33% de los más mayores lo practican con amigos, porcentaje parecido a los más jóvenes (33,5%) y mayor que los de mediana edad (22,6%).

En cuanto al tiempo compartido con la pareja, aunque los más jóvenes hacen deporte y juegan a videojuegos con ella en mayor medida que el resto, para las

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

demás actividades la pareja tiene un papel más reducido. El 44,4% de los más mayores ve la televisión o películas con su pareja, respecto al 37,4% de los de mediana edad, y el 24% de los más jóvenes. Una tendencia similar muestra el salir a comer fuera con la pareja o salir a andar. El papel de la familia presenta una mayor variabilidad en función de la actividad, estando más presente en la actividad de ver películas y series entre los más jóvenes (25,1%) y de mediana edad (23,6), que en los más mayores (10,8%). Esto puede deberse a que al realizarse dentro del hogar como actividad de convivencia, es menos frecuente que los mayores compartan sus hogares con otros familiares. En cuanto a jugar a videojuegos es más común hacerlo en familia entre los de mediana edad (10,3%), ya que probablemente lo hagan con los hijos. Respecto a salir a andar o a comer fuera los jóvenes suelen hacerlo en menor medida con la familia (5,6% y 3,8% respectivamente) que el resto de grupos debido a que estas actividades suelen compartirlas principalmente con amigos.

Gráfico 16. Personas con las que realizan rutinas cotidianas según grupos de edad (%)



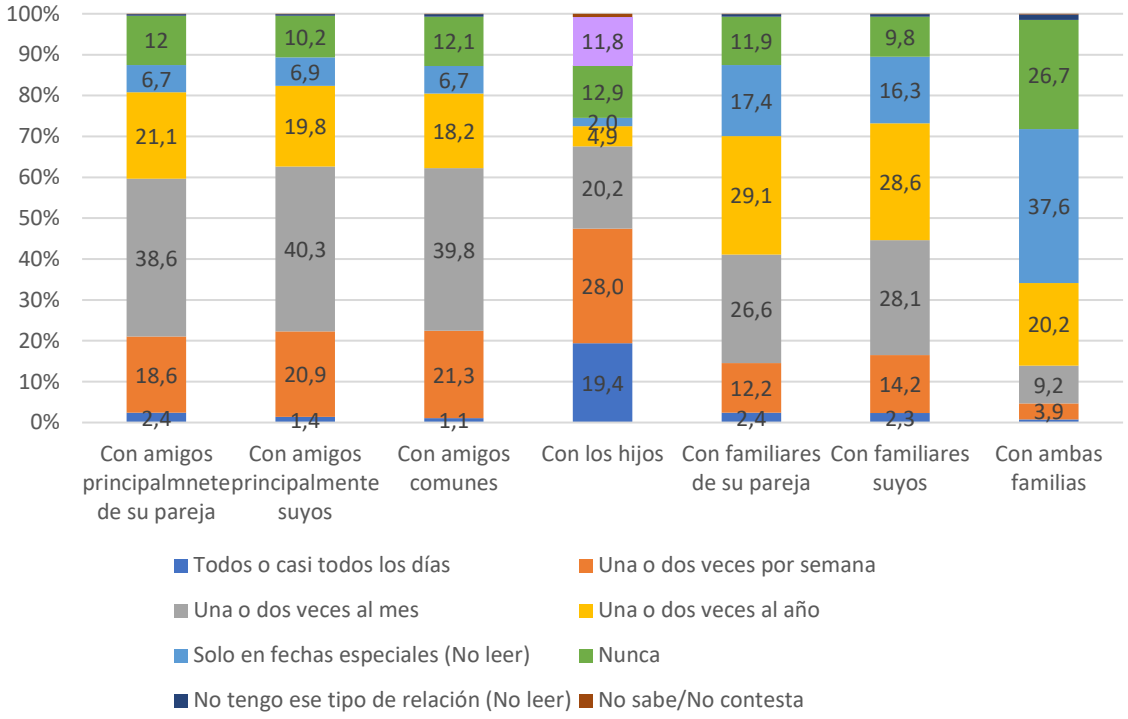
Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

Como parte fundamental de los rituales de la pareja se encuentran aquellos que comparten conjuntamente con sus redes personales, es decir, aquellos realizados por la pareja, pero en los que participan también otras personas como los amigos y los familiares. Estos rituales permiten a las parejas integrar sus relaciones personales en su vida cotidiana, fortaleciendo los lazos tanto internos como externos. En el gráfico 17 se observa cómo las parejas distribuyen su tiempo entre los diferentes grupos de su red social y la frecuencia con la que realizan estos rituales. En general, se aprecia que es poco común realizar planes diarios con amigos y familiares, excepto en el caso de los hijos, con quienes las parejas suelen compartir más tiempo de manera cotidiana. Esto puede atribuirse a las responsabilidades y el cuidado inherentes a la relación con los hijos, así como a su lugar central en la vida diaria de las parejas. Por el contrario, la menor frecuencia de rituales con otros grupos refleja las limitaciones impuestas por las rutinas diarias y la escasez de tiempo libre. En cuanto a la distribución del tiempo entre familiares y amigos, el análisis muestra que los rituales con amigos son generalmente más frecuentes que aquellos realizados con familiares.

En este contexto, existe un equilibrio notable entre los amigos de cada miembro de la pareja y los amigos comunes, lo que sugiere un esfuerzo por integrar las redes sociales individuales y conjuntas. Una dinámica similar se observa en la interacción con los familiares, donde las parejas intentan repartir su tiempo de manera equitativa entre las familias de ambos. Las fechas especiales, como celebraciones y eventos significativos, representan momentos clave en los que las parejas priorizan los rituales con las familias de ambos miembros. Estas ocasiones, aunque menos frecuentes, son especialmente significativas porque refuerzan los lazos familiares y consolidan la unión entre las dos redes familiares. Sin embargo, estos rituales conjuntos pueden estar condicionados por factores como la complejidad de organización y la calidad de las relaciones entre los participantes, lo que podría explicar por qué son menos comunes en comparación con otros tipos de rituales en los que intervienen solo la red de una de las partes.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 17. Frecuencia de planes de la pareja con sus redes personales (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

El análisis de la relación entre la práctica de rituales compartidos y el nivel de felicidad en la pareja revela una tendencia positiva general. Estos rituales, definidos como actividades en las que participan tanto los miembros de la pareja como otras personas de sus redes personales, tienen un impacto significativo en el bienestar emocional. En el gráfico presentado (18) se aprecia que una mayor frecuencia en la realización de estos rituales está asociada a niveles más altos de felicidad. Sin embargo, esta tendencia decrece gradualmente a medida que disminuye la frecuencia de los rituales. No obstante, se aprecian diferencias en función del tipo y cercanía del vínculo existente. Aunque el comportamiento de los distintos grupos refleja una tendencia bastante similar, los hijos presentan el efecto más pronunciado en la disminución de felicidad cuando la frecuencia de los rituales compartidos es baja. Además, se aprecian diferencias significativas en el punto de partida, es decir, cuando los rituales se realizan diariamente. El nivel medio de felicidad es más alto en el caso de los familiares propios, seguidos de amigos propios, hijos, amigos comunes, y posteriormente familiares y amigos de la pareja. En el último lugar se encuentran los rituales con familiares comunes. Estas diferencias se explican por la conexión con los diferentes grupos sociales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

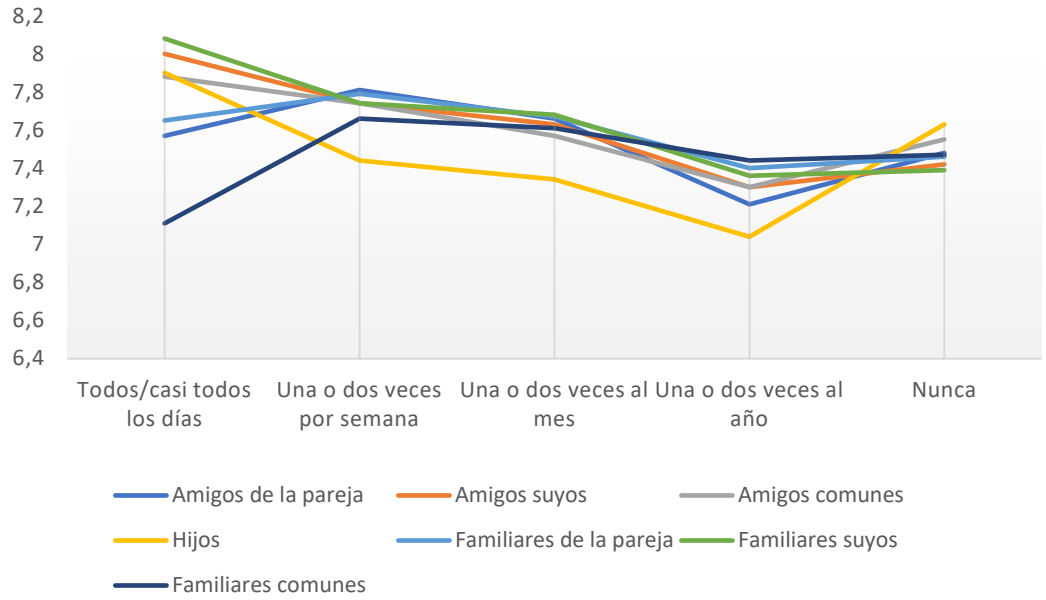
Los vínculos son más fuertes con las personas que pertenecen a nuestra red personal inmediata (nuestros familiares y amigos), de modo que los rituales compartidos con ellos resultarán más significativos que los compartidos con otros vínculos más débiles como los familiares o amigos de la pareja. La menor media de felicidad asociada a los familiares comunes puede deberse a las dificultades organizativas propias de estas dinámicas. Sin embargo, estas diferencias entre grupos se reducen notablemente cuando la frecuencia desciende a una o dos veces por semana, presentando en este punto niveles elevados de felicidad. Esto muestra que es importante compartir rituales con los miembros de la red de la pareja con cierta frecuencia, aunque no necesariamente a diario.

Un aspecto interesante es que, en términos generales, los niveles de felicidad son algo mayores cuando no se realizan rituales en comparación con aquellos realizados con poca frecuencia. Este fenómeno podría deberse a la calidad de las relaciones implicadas. Las interacciones con vínculos conflictivos o de baja calidad pueden generar efectos negativos en el estado de ánimo, como lo evidencian los resultados cualitativos. Por ejemplo, en parejas con relaciones tensas entre un miembro de la pareja y su familia política, los rituales compartidos pueden transformarse en un foco de tensión, impactando negativamente en la relación y su bienestar.

En definitiva, los rituales compartidos tienen un papel relevante en la felicidad de las parejas, especialmente cuando se realizan con vínculos cercanos y significativos, como familiares o amigos propios. Sin embargo, es importante tener en cuenta factores como la calidad de las relaciones y el propio contexto social de cada individuo para evaluar si estas actividades contribuyen al bienestar o generan tensiones.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Gráfico 18. Nivel de felicidad medio según planes de pareja compartidos con las redes personales



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del Proyecto (ERRSPED), 2021-2025

4.2.4 El papel de las relaciones sociales. Análisis factorial de las dimensiones de la felicidad

Tras haber explorado cómo se configuran las dinámicas de pareja y las relaciones cercanas, es importante ampliar el enfoque hacia una perspectiva más global. De acuerdo con algunos argumentos teóricos que definen la felicidad en términos de satisfacción con la vida en distintas esferas (Veenhoven, 1997), se ha realizado un análisis para identificar cómo diferentes dimensiones de satisfacción con la vida contribuyen a explicar la felicidad, integrando aspectos como: la familia, los amigos, la relación de pareja, el trabajo, los estudios o la actividad principal, la situación económica, el tiempo libre, el lugar de residencia, la apariencia física y los hábitos de alimentación. Este enfoque permite situar la influencia de las relaciones de pareja y redes personales en un marco más amplio, identificando su peso relativo frente a otros factores y reforzando su papel como elementos centrales en la construcción de la felicidad.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Para ello, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio con las variables relacionadas con la satisfacción en los diferentes ámbitos mencionados. Este procedimiento permitió identificar grupos de variables que compartían patrones comunes, formando factores que representan dimensiones más amplias de la

satisfacción con la vida. Estos factores fueron posteriormente utilizados en un modelo estadístico para examinar su impacto relativo sobre la felicidad.

En la tabla 12 se presentan las cargas factoriales obtenidas, indicando la contribución de cada variable a los diferentes factores. Se utilizó una rotación Varimax para facilitar su interpretación. La medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) fue de 0,86, lo que indica que los datos presentan correlaciones lo suficientemente fuertes como para justificar la realización del análisis factorial. Este resultado se complementa con la prueba de esfericidad de Bartlett, que mostró significancia estadística ($p < 0.05$), confirmando la idoneidad de los datos para este análisis. El procedimiento de selección de componentes se fundamentó en una elección intencionada y respaldada por argumentos teóricos previamente establecidos. Se decidió extraer tres componentes principales que reflejan agrupaciones conceptualmente coherentes. Teóricamente se identificaron 3 grupos principales, uno correspondiente a las relaciones sociales, otro relativo a los aspectos laborales y económicos, y un tercer grupo relacionado con factores asociados al estilo de vida.

Tabla 12. Distribución de las cargas factoriales por factor

Grado de satisfacción (0 a 10)	**Componentes**		
	Factor 1: Satisfacción relacional	Factor 2: Satisfacción estilo de vida	Factor 3: Satisfacción económica y profesional
Su trabajo, estudios o actividad principal	0,25	0,12	**0,84**
Su situación económica	0,15	0,30	**0,76**
Su familia	**0,75**	0,10	0,19
Su lugar de residencia	**0,69**	0,25	0,10
Sus amigos/as	**0,70**	0,11	0,20
Su relación de pareja	**0,69**	0,23	0,10
Su tiempo libre	0,25	**0,73**	0,03
Su apariencia física	0,20	**0,62**	0,37
Sus hábitos de alimentación	0,14	**0,79**	0,25

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

Los resultados del análisis factorial confirmaron, en términos generales, la validez de los grupos conceptuales establecidos previamente. Sin embargo, hubo una excepción destacable en el caso de la variable "satisfacción con el

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

lugar de residencia". Aunque inicialmente se consideró que esta variable formaría parte del grupo económico, los resultados estadísticos mostraron que su peso estaba más relacionado con el grupo que engloba las relaciones personales. Este resultado es teóricamente coherente, ya que la satisfacción con el lugar de residencia no solo refleja aspectos materiales o económicos, sino también su papel como un elemento estructural que influye significativamente en las dinámicas relacionales. El lugar de residencia actúa como un marco físico que facilita o dificulta las interacciones con la familia, la pareja y las redes sociales cercanas. Por tanto, tiene sentido que esta variable se haya integrado en el grupo relativo al contexto de las relaciones y el hogar.

Tabla 13. Regresión logística binaria dimensiones de satisfacción

Variables independientes	Modelo I Odds ratio
Dimensiones de satisfacción	
Satisfacción relacional	2,406***
Satisfacción estilo de vida	1,990***
Satisfacción económica y profesional	2,251**
Constant	1,976***
-2 log likelihood	495485
Chi squared	142,862***
Nagelkerke's R squared	0,345
Overall classification percentage	66,3
N	500

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta del proyecto (NEDSA), 2021-2023

Este análisis de las dimensiones de satisfacción con la vida destaca que las relaciones interpersonales, especialmente aquellas vinculadas a la pareja, la familia y los amigos, desempeñan un papel central en la felicidad. Entre las diversas dimensiones evaluadas, la satisfacción con las redes personales ejerce el mayor efecto: un aumento en este ámbito incrementa la probabilidad de ser muy feliz en 2.406 veces. Este resultado reafirma la relevancia de las dinámicas relacionales en la construcción de la felicidad, alineándose con los análisis específicos realizados en este estudio.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El modelo estadístico muestra que las variables referentes a las tres dimensiones de satisfacción explican casi el 35% de la varianza de la variable explicada, lo

que resalta la capacidad de estos factores para explicar la felicidad. Un aumento simultáneo en los niveles de satisfacción en estas tres dimensiones incrementa en 10,8[7] veces la probabilidad de ser muy feliz. Estos resultados respaldan la idea de que la felicidad puede entenderse como una valoración integrada de las distintas áreas de la vida, donde las relaciones personales juegan un rol fundamental. De modo que aunque aspectos individuales o materiales también influyen en la felicidad, este estudio confirma que el fenómeno está profundamente arraigado en la calidad y el equilibrio de las relaciones interpersonales.

4.3 Análisis de redes: El tejido social que sostiene a la pareja

Esta parte del estudio tiene como objetivo profundizar en la comprensión de las dinámicas relacionales de las parejas mediante el Análisis de Redes Sociales. En especial se pone énfasis en el papel que desempeñan las redes de apoyo en la configuración y mantenimiento de las relaciones sociales. Para ello, se analizarán las redes personales de los participantes del proyecto GESTIM (redes egocéntricas).

En este análisis, se abordarán aspectos como la composición estructural de las redes personales de las parejas[8], el tipo de vínculo que mantienen con los integrantes de dichas redes, así como el grado de unión que los caracteriza. Asimismo, se considerarán la forma (presencial y no presencial) y frecuencia de contacto que configuran estas interacciones. Otro aspecto central de esta investigación es el análisis de los distintos tipos de apoyo que las parejas reciben de sus redes sociales, entendidos como componentes fundamentales para el bienestar individual y relacional. Mediante la evaluación de dichos elementos se pretende identificar patrones en las dinámicas que favorecen o dificultan el mantenimiento de relaciones satisfactorias.

Desde el punto de vista metodológico, por un lado, el estudio ha permitido el análisis de las redes de apoyo de las parejas entrevistadas, para las cuales se dispone de información individual sobre cada uno de los miembros. Esta

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

[7] (2,406 x 1,990 x 2,251) = 10,8

[8] Se usará el término ego para referirse a la persona que responde (a quien pertenece la red) y alter o alteri (plural) para referirse a las personas mencionadas por ego (que componen la red).

información es de gran utilidad ya que nos permite aplicar una perspectiva comparativa en el análisis de la configuración de la red de cada miembro de la pareja. Por otro lado, se han estudiado además las redes correspondientes a los participantes de los grupos de discusión. Estos estuvieron conformados por personas con distinta situación sentimental, es decir, tanto emparejados como sin pareja.

Este análisis nos ofrece, por tanto, una perspectiva general en cuanto a la conformación de las redes de apoyo según las características demográficas, permitiéndonos encontrar patrones comunes, así como casos particulares. Prestar atención a casos específicos de dinámicas relacionales puede enriquecer la interpretación de los resultados generales. Además, permiten detectar patrones atípicos que señalen tendencias novedosas de gestión de las relaciones, planteando, por tanto, nuevos interrogantes para seguir analizándolos en investigaciones futuras.

Los resultados obtenidos a partir del Análisis de Redes serán contrastados con los discursos cualitativos disponibles, dado que, además de la información sobre las redes de apoyo de los encuestados, se cuenta con datos cualitativos provenientes de dichos individuos a través de las entrevistas en profundidad y los grupos de discusión. Esta combinación de enfoques permite complementar los resultados con una visión más amplia de las dinámicas relacionales y las percepciones subjetivas de los participantes.

4.3.1 El rol de la pareja en las redes de apoyo

Para comprender las dinámicas de las redes de apoyo, es esencial analizar el papel que desempeña la pareja dentro de estas estructuras sociales. Este análisis permite determinar si la pareja es considerada un recurso principal de apoyo o si su importancia varía según factores como la naturaleza del vínculo, la duración de la relación o las necesidades individuales. Además, es relevante explorar los tipos de apoyo que se solicitan a la pareja, y cómo estos influyen en la relación. Comparar las estructuras de las redes personales de cada miembro también aporta una perspectiva clave, al mostrar posibles similitudes, o diferencias que afectan tanto a la dinámica de la pareja como a la gestión de sus

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

relaciones sociales. Esta aproximación, además, ayuda a identificar casos en los que la pareja no es incluida activamente en la red de apoyo, lo que puede revelar dinámicas relacionales particulares.

En cuanto a la inclusión o no de la pareja en la red de apoyo, cabe destacar que en la mayoría de los casos sí está presente, aunque la omisión de esta se produce en varias ocasiones. Concretamente el 22% de los encuestados con pareja, no incluyó a la misma en su red de apoyo. Este dato refleja que es bastante común que se produzca esta omisión de la pareja en la red de apoyo. La literatura apunta a que no mencionar a la pareja como uno de los participantes principales de la red de apoyo personal se debe a que su papel como proveedora de ayuda se da por sentando (Mollenhorst, Völker, y Flap, 2014), por lo que se produce una especie de olvido por obviedad. No obstante, el análisis realizado refleja que el hecho de olvidarse de mencionar a la pareja es común que solo se produzca por parte de uno de los miembros, siendo poco frecuente que la pareja no sea mencionada por ninguna de las partes. En el presente estudio solo se ha encontrado un caso de pareja que no se incluyen mutuamente en su red (Figura 5).

La participación de la pareja en la provisión de apoyo se ha analizado en profundidad mediante la información cualitativa. En aquellos casos donde la pareja no es explícitamente mencionada como parte de la red de apoyo, se observa que, en la práctica, estas personas suelen recurrir a su pareja para resolver problemas cotidianos, solicitando diferentes tipos de ayuda.

> Yo se lo comento todo, ¿cómo hacemos esto?, ¿cómo hacemos lo otro? (E: Mujer, 46).

Los participantes reconocen, además, el papel indispensable de la pareja como proveedora de apoyo. Incluso destacan que poder acudir a la pareja es uno de los aspectos que más felicidad le proporciona de la relación.

> Pues yo creo que es tener a una persona que sabes que puedes contar para todo (E: Mujer, 34)

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Esto reafirma que su omisión de las redes formales podría deberse más a una percepción de que su presencia es obvia, que a una verdadera carencia de implicación en las dinámicas de apoyo. De hecho, para estas personas que

omiten a la pareja, la noción de apoyo está intrínsecamente ligada a su propia definición de pareja:

> Un complemento, un apoyo, un compartir… (E: Mujer, 54)

> Para mí una pareja significa alguien con quien compartir cualquier aspecto de mi vida, cualquier problema que tenga yo, incluso mis amigos, poder tener alguien con quien hablarlo o alguien que me apoye o que me aconseje siempre (E: Hombre, 34).

Se trató de identificar los elementos relacionados con la no mención de la pareja. Por un lado, se analizaron características demográficas como el sexo o la edad, pero no se encontraron diferencias significativas. No obstante, este resultado refuerza la idea de que se debe más a una cuestión de descuido que de carácter estructural. Por otro lado, se evaluó si la omisión de la pareja se debió al límite establecido en cuanto al número de personas posible para incluir en la red, debiéndose de algún modo este fenómeno a una sustitución del espacio de la pareja por otras personas. Pero este tampoco fue un factor determinante, ya que muchas de las personas que no mencionaron a la pareja no completaron la red, es decir, mencionaron a menos de 5 personas.

En cuanto a la presencia de la pareja en la red se distinguen tres posibles categorías de parejas: 1) Parejas en cuyas redes ambos miembros están presentes. 2) Parejas en que las que solo es mencionada en la red de uno de los miembros. 3) Parejas que se omiten mutuamente de sus redes. A continuación, se muestran ejemplos de cada uno de los tres casos posibles. Se evalúa además su nivel de simetría de las estructuras de sus redes considerando aspectos como: la mención mutua de la pareja, los tipos de vínculo con los actores incluidos en la red, los actores coincidentes, el tamaño de la red, así como la centralidad y multiplicidad de los actores. La disposición de las redes de apoyo de cada uno de los miembros de las parejas entrevistadas nos ha permitido comparar las similitudes y diferencias respecto a la configuración de sus redes. En términos generales las redes de las parejas presentan poca simetría en cuanto a las características mencionadas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

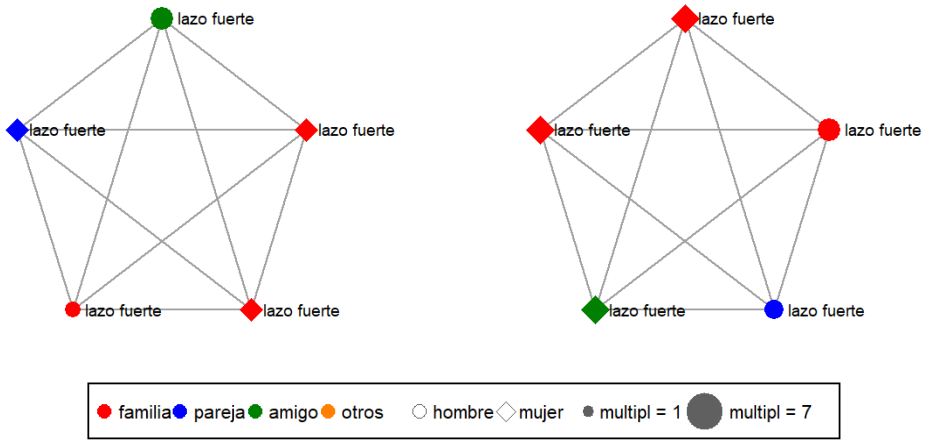
La figura 3, correspondiente a Arturo y Sofía, ilustra un caso de pareja en la que ambos se incluyen mutuamente en sus redes de apoyo. Este ejemplo es especialmente significativo por la destacable simetría en la estructura y

composición de sus grafos, que muestra un patrón equilibrado en sus relaciones sociales. La pareja es reconstituida y casada con 19 años de relación. Ella tiene dos hijas de una relación anterior y él un hijo. La pareja no solo se incluye mutuamente en sus redes, sino que también menciona un número similar de amigos y familiares. Entre estos actores, destacan dos coincidentes, las dos hijas de ella. En este caso los hijos actúan como elementos cohesionadores que refuerzan el vínculo amoroso. Asimismo, los datos revelan que Arturo y Sofía presentan un grado similar de centralidad y multiplicidad en sus redes, lo que sugiere que ambos ocupan roles comparables en términos de relevancia y participación dentro de su sistema de apoyo. Por un lado, tener actores coincidentes refleja que comparten entornos sociales comunes. Por otro lado, la inclusión mutua de la pareja y el desempeño de un papel similar dentro de la red puede reflejar una relación caracterizada por la reciprocidad y equilibrio en la dinámica de la pareja, donde ambos se perciben como figuras centrales en la estructura de apoyo. En este sentido ambos tienen una concepción parecida en cuanto al significado de pareja:

> Bueno pues una pareja son aquellas dos personas independientemente distinto al sexo que tenga, que comparten su vida, sus sentimientos, estar el uno para el otro (E: Hombre, 55).

> Pues la persona de confianza para ti. Una persona con la que te vas a apoyar en todo y que va a estar para todo, principalmente (E: Mujer, 52).

Figura 3. Redes en las que ambos miembros incluyen a la pareja (alta simetría) (Arturo y Sofía)



Fuente: Elaboración propia

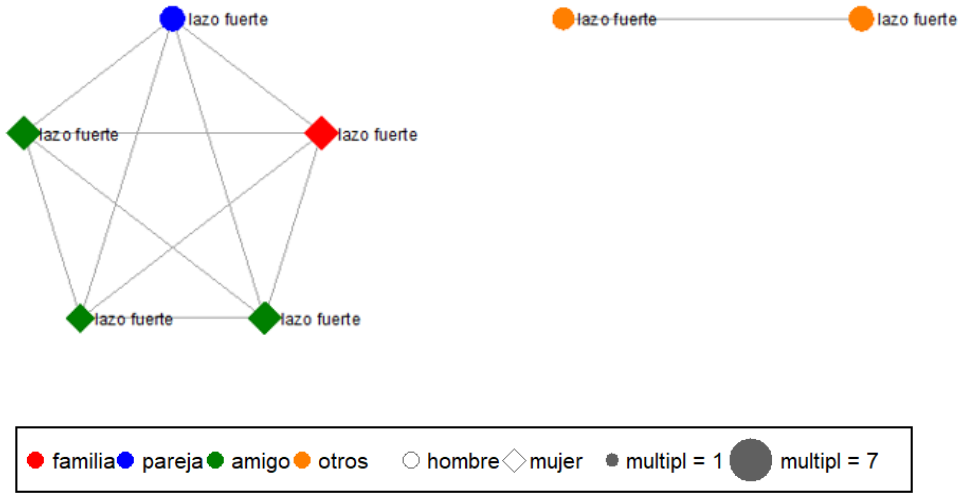
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Los siguientes grafos representan una pareja donde uno de los miembros (Marta) si incluye a su marido en la red (Raúl), pero no al contrario. Pero además de la omisión de la pareja por una de las partes, destaca una asimetría significativa en la configuración de las redes. Esta pareja corresponde a la tipología de familias reconstituidas. Marta tiene una hija de una relación anterior. Además, están casados y llevan 12 años juntos. En cuanto a la estructura de sus redes, Marta incluye a cinco personas, que representan una diversidad de esferas relacionales (pareja, familiares y amistades). Por el contrario, Raúl menciona únicamente a dos personas, ambas vinculadas al ámbito laboral (compañeros de trabajo). Este contraste pone de manifiesto no solo una diferencia cuantitativa, sino también cualitativa en las configuraciones relacionales de cada miembro. Este caso sugiere que las diferencias en la configuración de las redes están mediadas además de por el contexto socioestructural de los individuos, por características personales y rasgos de personalidad. Los grafos indican que Raúl podría tener una personalidad más introvertida o desconfiada en lo que respecta a la solicitud de apoyo social, lo cual concuerda con los argumentos cualitativos. Sin embargo, este factor no resulta suficiente para explicar la exclusión explícita de su pareja en su red, ya que, en los discursos Raúl destaca a Marta como una figura central en la provisión de apoyo. Cuando se le pregunta en quien suele apoyarse cuando tiene un problema responde:

> Hombre, normalmente con ella, es a quien más cercano tengo (..). La relación con los amigos que antes había, o se supone que había, en mi caso no la tengo, tengo dos compañeros de trabajo que ya al cabo de los años de compartir a diario con ellos, tengo mucha intimidad con ellos, y cualquier problema…, incluso ellos conmigo. Fuera de eso nada (E: Hombre, 54).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 4. Redes de los miembros de la pareja donde solo uno de los miembros incluye a la pareja (alta asimetría) (Marta y Raúl)



Fuente: Elaboración propia

La siguiente figura muestra las redes correspondientes a una pareja en la que ninguno incluye al otro en su red de apoyo. Son una pareja conviviente con una relación de 18 años y dos hijos. Los grafos muestran además la ausencia de la pareja, la falta de alteri compartidos, lo cual refuerza la independencia estructural de ambas redes. La configuración de la red de cada miembro muestra diferencias importantes en los grupos relacionales que priorizan. Mientras que Alicia establece vínculos mayoritariamente con familiares de su familia de origen y compañeros de trabajo, Rubén orienta su red hacia familiares propios y amistades. Sin embargo, presentan un rasgo parecido, y es la elevada densidad de ambas redes. En este caso particular, a pesar de afirmar sentirse muy satisfechos con su relación y no evidenciar una situación de conflicto, tampoco hacen referencia ninguno de los dos a la pareja como figura importante en la provisión de apoyo. Y, sin embargo, cuando se les preguntó en la entrevista en profundidad en quien se apoyaban ante el surgimiento de problemas sí destacan a algunas de las personas que han incluido en el grafo

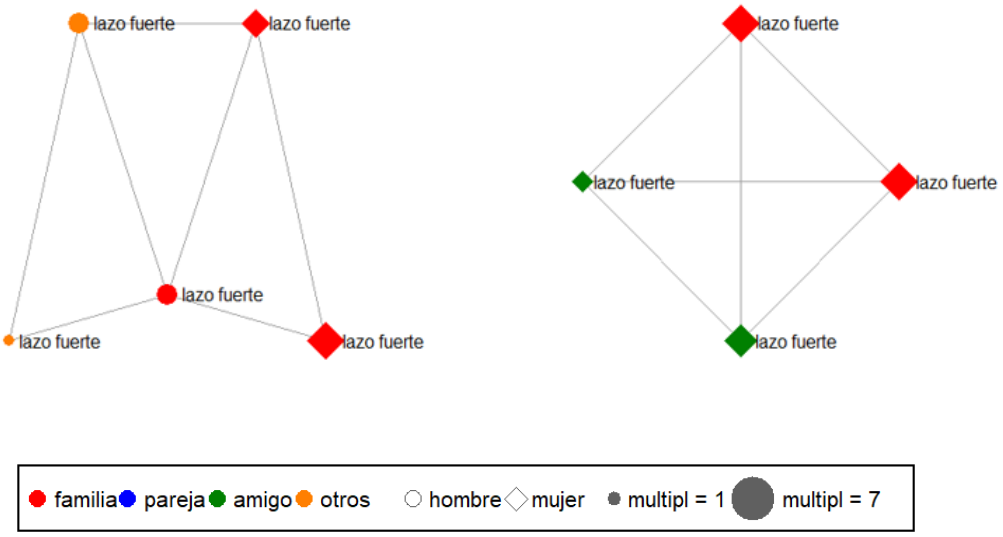
> Algunas veces he hablado con mis padres para pedirles apoyo y me han ayudado. En mi hermano, alguna vez, en mi hermana, en la familia más cercana, pero normalmente intento hacerlo por mí mismo, si puedo (E: Hombre, 42).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Pues en mi familia, en mis hermanas que tengo dos hermanas. (…) En cuanto me pasa algo las llamo, en cuanto tengo alguna duda, estamos… si no en WhatsApp, cualquier cosa, ya desde por la mañana (E: Mujer, 39).

En este caso, aunque la omisión de la pareja pueda explicarse en parte por la idea de que su rol de apoyo es asumido como algo evidente, también parece relevante considerar la influencia de la presencia de otros actores activos y eficaces en la provisión de apoyo. La existencia de una red diversificada y funcional podría reducir la necesidad de mencionar a la pareja como figura central, ya que el apoyo se distribuye entre diferentes miembros de la red.

Figura 5. Redes en las que ninguno de los miembros incluye a la pareja (estructura asimétrica) (Rubén y Alicia)



Fuente: Elaboración propia

Cabe destacar que los casos descritos, a pesar de corresponder a diferentes contextos, comparten ciertas características como el hecho de compartir el mismo hogar, la tenencia de hijos y la duración considerable de la relación. Sin embargo, siguen patrones distintos en cuanto a la inclusión de la pareja en la red. Se consideró hipotéticamente que el hecho de compartir la vivienda podría ser un factor significativo que reforzara el argumento de que la pareja no es mencionada en las redes personales debido a su papel implícito como proveedora de apoyo. La convivencia podría, naturalizar su presencia en la vida cotidiana, disminuyendo la necesidad de explicitar su inclusión en estas redes. No obstante, el análisis realizado muestra que el contexto compartido de la

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

pareja mediante la convivencia no es un factor determinante para incluir u omitir a la pareja en la red personal más cercana.

Un aspecto destacable del estudio es que cuando la pareja está presente en la red de apoyo, generalmente presenta un alto grado de multiplicidad en cuanto a los tipos de apoyo, es decir, se recurre a ella para la mayoría de los problemas. Esto se debe a que la pareja ocupa gran parte del tiempo y sustituye algunas funciones que antes eran desempeñadas por otras personas como los amigos (Kalmijn, 2012). Generalmente, en aquellos casos en los que se menciona a la pareja respectivamente, esta presenta una relevancia similar, es decir, una multiplicidad parecida. Aunque con algunas variaciones propias del contexto individual de cada persona, suele haber coincidencias significativas en cómo ambos miembros de la pareja describen su rol, tanto como proveedores como solicitantes de los distintos tipos de apoyo. Es decir, ambos tienden a recurrir a la pareja para aspectos parecidos.

Profundizando en los tipos de apoyo que proporciona la pareja, se han analizado las respuestas de aquellos individuos que incluyeron a la pareja en su red de apoyo. Los tres principales aspectos para los que se solicita ayuda a la pareja son para socializar (54 encuestados mencionaron a la pareja para este fin), que lo cuidaran en caso de enfermedad (51), para hablar si se sintiera deprimido (45), seguido de pedir prestado dinero (27), necesidad de que cuidara a los hijos (23) y para hablar de cuestiones relacionadas con la pareja (22). Estos resultados sugieren la importancia de la pareja como un núcleo de apoyo multifacético en la vida cotidiana, mostrando una complementariedad que responde tanto a necesidades prácticas como emocionales. Estos resultados reflejan la idea comúnmente aceptada de que una pareja supone un vínculo en el que se comparten diferentes áreas de la vida, incluyendo tanto momentos positivos como dificultades, así como aspectos materiales y emocionales.

Además, las narrativas cualitativas han permitido explorar cómo los entrevistados valoran los diferentes tipos de apoyo brindados por la pareja. Los testimonios reafirman, sobre todo, la importancia del apoyo emocional y el papel de la pareja como protagonista de los rituales de socialización. Se pone de manifiesto la figura de la pareja como una persona que está siempre disponible

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

para escuchar activamente los problemas personales y aconsejar sobre las dificultades del día a día ofreciendo consejo y consuelo.

> Una persona que te quiere que te está esperando cuando llegas a casa, que puede hablar con ella de problemas (E: hombre, 54).

Asimismo, aunque amigos y familiares también ocupen un papel central en las dinámicas de socialización, la pareja suele liderar la mayoría de las actividades de ocio. Esto se debe, a que en general, es la persona con la que más tiempo se comparte.

> El tiempo que estamos libres, estamos juntos (E: Mujer, 39)

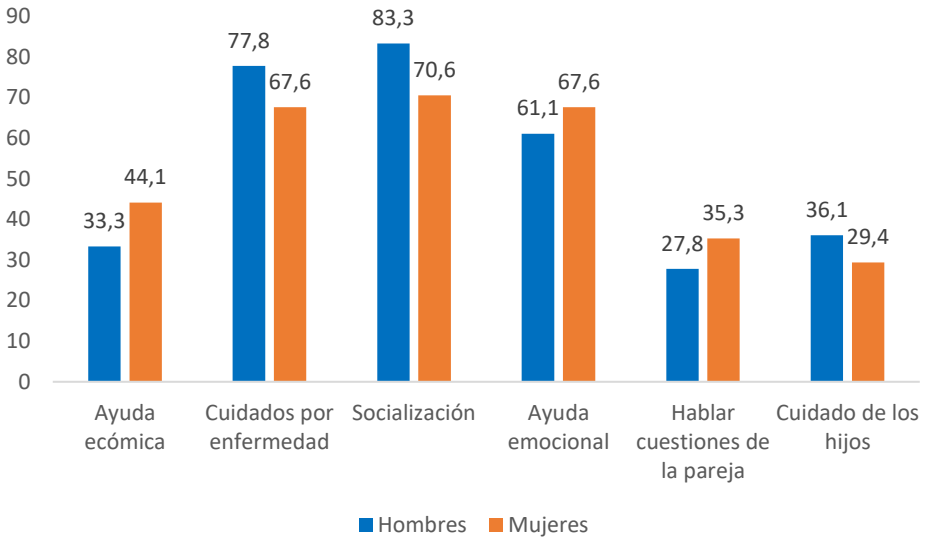
Un aspecto importante a resaltar es que en muchos casos no se recurre a la pareja para hablar sobre cuestiones relacionadas con la propia relación. En su lugar, se menciona a amigos o familiares cercanos. Esto muestra tanto la importancia de compartir los problemas de pareja con otros seres queridos, como la dificultad que puede existir para enfrentarlos dentro del vínculo íntimo. En este sentido, la dinámica de la pareja se expande más allá de su núcleo, trasladando parte de su intimidad a la red de apoyo externa, donde otros actores participan indirectamente al ofrecer perspectivas y retroalimentación que, posteriormente, pueden ejercer influencia en la dinámica de la relación.

Se observan algunas diferencias según sexo en cuanto a los tipos de apoyo para los que se menciona a la pareja. Aunque estas tendencias, pueden variar según factores culturales y estructurales reflejan una ligera persistencia de roles de género tradicionales. Por un lado, las mujeres tienden a recurrir a sus parejas con mayor frecuencia para obtener apoyo económico, emocional y para tratar cuestiones de la propia relación. Esto podría interpretarse como un reflejo de la importancia que las mujeres otorgan a la comunicación y a la gestión emocional en las dinámicas de pareja, un aspecto que tradicionalmente ha sido asociado con los roles de género femeninos. En cuanto al apoyo económico, este patrón puede estar relacionado con la persistencia de la figura masculina como principal proveedor de recursos materiales en muchas relaciones. A pesar de mayor igualdad en términos de contribución económica, los hombres siguen siendo percibidos, en ciertos contextos, como los responsables principales de garantizar la estabilidad financiera del hogar. Por otro lado, los hombres tienden a buscar

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

el apoyo de sus parejas en situaciones relacionadas con el cuidado físico y la gestión de actividades externas. Los hombres mencionan con mayor frecuencia a sus parejas en caso de enfermedad, para actividades sociales y para el cuidado de los hijos. Este patrón podría estar vinculado con una concepción de la pareja asociada al ámbito doméstico y de cuidado, aspectos tradicionalmente asignados al rol femenino.

Gráfico 19. Tipos de apoyo para los que se recurre a la pareja según sexo (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del cuestionario de redes del proyecto GESTIM, 2019-2021

También se observan algunas diferencias en la solicitud de apoyo a la pareja según la tipología de la relación. Algunos de los aspectos más importantes a destacar del análisis son los siguientes:

En el caso de las parejas LAT (Living Apart Together), resulta destacable que, a pesar de la independencia organizativa que caracteriza a estas relaciones al vivir en hogares independientes, la principal función atribuida a la pareja es la socialización. Este resultado parece lógico considerando que el tiempo compartido entre los miembros de estas parejas está mayoritariamente dedicado a actividades de ocio, lo que refuerza su papel en la esfera social. Sin embargo, también se observa un compromiso implícito en otras áreas, como el apoyo económico, donde un alto porcentaje de personas con relaciones de este tipo, indica que recurriría a su pareja en caso de problemas financieros. Este porcentaje supera al observado en otras tipologías de pareja, lo que refleja que,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

incluso en relaciones caracterizadas por una mayor autonomía, la pareja sigue desempeñando un papel importante como fuente de apoyo material.

Además, las parejas LAT presentan un porcentaje elevado de solicitud de apoyo en casos de enfermedad. Esto muestra que el cuidado físico constituye otro eje importante de estas relaciones, a pesar de la independencia de sus hogares. Sin embargo, los apoyos relacionados con la comunicación sobre cuestiones de pareja o el cuidado de hijos son significativamente más reducidos, e incluso inexistentes en este último caso. Este patrón señala que el ámbito familiar vinculado a los hijos suele tratarse de forma independiente en estas relaciones. Además, cabe tener en cuenta que el perfil de las parejas LAT mayoritariamente corresponde con parejas más mayores cuyos hijos, si los tienen, suelen ser adultos.

En las parejas cohabitantes y casadas, se observan dinámicas específicas respecto al apoyo económico. En ambos casos, el porcentaje de solicitud de ayuda económica a la pareja es menor en comparación con otras tipologías. Esto podría interpretarse como un reflejo de que los problemas económicos son percibidos más como una responsabilidad compartida del hogar que como una cuestión individual. En general, las parejas cohabitantes muestran una distribución relativamente equitativa en las funciones de apoyo, con un ligero aumento en funciones como el cuidado en caso de enfermedad, la socialización y el apoyo emocional. La pareja cohabitante desempeña un rol polifacético, en contraste con otras tipologías que presentan una mayor especialización.

En cuanto a la ayuda económica también destaca algo importante en el caso de los cohabitantes y matrimonios. Es más reducido el porcentaje de solicitud de ayuda económica a la pareja frente a otras tipologías. Este resultado puede interpretarse porque en dichos tipos de pareja los problemas económicos pueden considerarse más como un problema del hogar o un problema conjunto más que individual. Siguiendo con los cohabitantes, en general presentan un reparto más o menos equitativo entre las distintas funciones. Aunque es algo mayor en los casos de cuidado por enfermedad, socialización o ayuda emocional, la pareja está presente en todos los tipos de apoyo de forma similar, en comparación con otras tipologías que hay más variabilidad.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En cuanto a los matrimonios, aunque también están presentes en todos los tipos de apoyo de manera significativa, destacan especialmente en el cuidado en casos de enfermedad. Esto parece reflejar un compromiso implícito asociado al contrato marital, en el que el cuidado mutuo adquiere un peso simbólico y práctico. Además, el matrimonio muestra un mayor porcentaje de solicitud de apoyo emocional en comparación con otras tipologías. La socialización también es una dimensión relevante, aunque en menor medida que en las parejas LAT.

En las parejas reconstituidas, se observa una notable presencia de la pareja en las distintas funciones de apoyo, pero destacan especialmente los cuidados en caso de enfermedad y la comunicación sobre cuestiones relacionadas con la pareja. Este último aspecto puede estar influido por la experiencia previa de relaciones anteriores que podrían haber fomentado dinámicas de pareja de mayor comunicación y gestión de los problemas. Estas parejas parecen haber internalizado aprendizajes de relaciones pasadas, adoptando estrategias para evitar la repetición de conflictos previos. Otro aspecto destacable en estas parejas es el apoyo relacionado con el cuidado de los hijos, que es más elevado en comparación con otras tipologías. Este resultado tiene sentido dado que las parejas reconstituidas analizadas incluyen al menos un hijo de una relación anterior. De modo que como estas parejas ya experimentan la tenencia de hijos influye en una mayor solicitud de este tipo de apoyo, respecto a otras que pueden no tenerlos y les cuesta imaginarse este escenario.

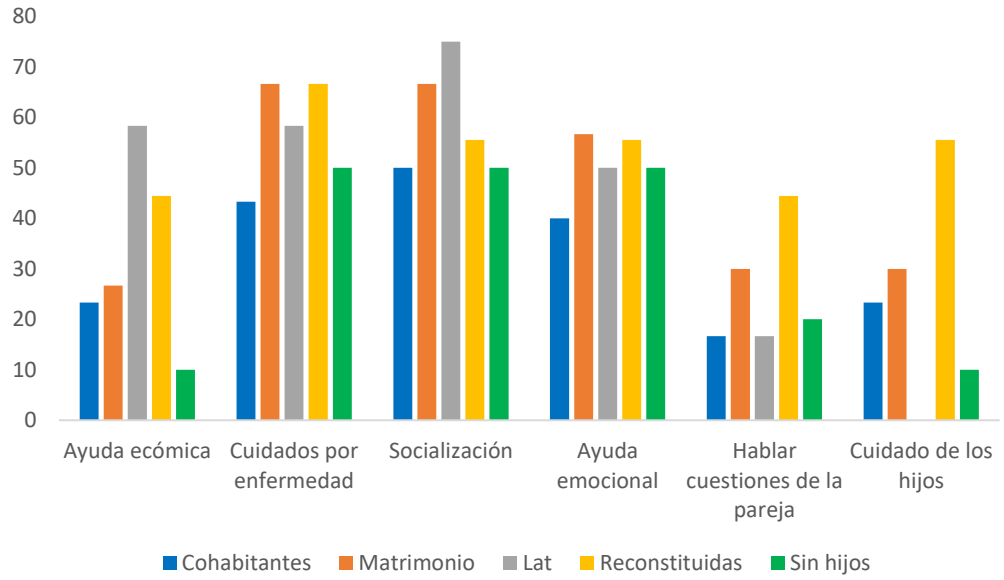
Por último, las parejas sin hijos presentan patrones de apoyo parecidos a los de las parejas cohabitantes, ya que las parejas analizadas que no tienen hijos por decisión propia también viven juntas. Sin embargo, en lo relacionado con el cuidado de los hijos, el porcentaje de solicitud de apoyo es considerablemente más bajo. Esto puede atribuirse, en parte, a la ausencia de experiencia directa en el cuidado de hijos, lo que dificulta que imaginen esta situación. De modo que este grupo, formado por parejas que han decidido no tener hijos, no mencionan a la pareja para este tipo de ayuda no solo porque verdaderamente no acudirían a ella, sino también por su falta de conexión con esta faceta de la vida familiar.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El análisis muestra que las distintas tipologías de pareja generan patrones específicos en la solicitud de apoyo en función de las características y contexto de cada relación. Estas diferencias reflejan cómo determinados factores como la

convivencia, la tenencia de hijos o las experiencias previas influyen en los papeles que se asignan a la pareja dentro de las redes de apoyo. La información descrita ayuda a comprender las dinámicas de las parejas actuales, así como las expectativas y roles que se atribuyen a la pareja.

Gráfico 20. Tipos de apoyo para los que se recurre a la pareja según tipología (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del cuestionario de redes del proyecto GESTIM, 2019-2021

Otro aspecto fundamental además del propio funcionamiento de la pareja y del intercambio de apoyo entre los miembros, es la conexión entre la pareja y el resto de actores de la red. Esta puede analizarse a través de medidas como la centralidad de grado, que contabiliza el número de conexiones directas entre un actor y el resto. Los resultados muestran que generalmente la pareja tiene una alta centralidad en las redes de apoyo.

Algunos estudios señalan la estabilidad de la relación como un factor explicativo del papel del papel protagonista de la pareja en la red de apoyo (Milardo, 1982; Kalmijn, 2012). En este sentido se ha analizado la posible asociación entre la duración de la relación y la centralidad de la pareja en la red. Sin embargo, no se ha observado dicha relación en el análisis. Independientemente del tiempo de relación trascurrido, la centralidad suele ser 1. Se dan pocos casos en los que la centralidad de la pareja es menor que 1, los cuales coinciden bien con parejas LAT, o con matrimonios con una relación larga de muchos años. Si bien, hay que

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

tener en cuenta que el mínimo de duración mencionado ha sido de un año, por lo que puede deducirse que ha a partir de un tiempo considerable de relación la pareja se encuentra integrada en gran medida en la red personal de la pareja.

Esta integración también puede relacionarse con el sentimiento de unión afectiva hacia la pareja, que suele ser elevado en la mayoría de los casos. La medida de centralidad también refleja la unión de la pareja de forma objetiva. El hecho de que la pareja tenga una buena relación con otras personas importantes de la red como los familiares y amigos es un factor importante para el buen funcionamiento de la relación. En otras palabras, la práctica de rituales compartidos en los que participan de forma conjunta tanto la pareja como otros actores con un vínculo fuerte influye en el bienestar y felicidad de la pareja.

Dicha conexión puede verse reflejada además mediante la coincidencia de actores en las redes de cada miembro de la pareja, aunque también mediante la mención de algún miembro de la familia política, al menos por una de las partes. En cuanto a la presencia de actores comunes en las redes de las parejas cabe destacar que es poco frecuente. Entre las personas coincidentes destacan algunos familiares como los hijos, en casos de parejas casadas o reconstituidas, o algún miembro de la familia política como cuñados o suegros, y, por otro lado, los amigos, independientemente de la tipología o duración de la pareja. De modo que según este criterio, no parece cumplirse el argumento teórico de que a medida que la relación está más consolida mayor es la similitud de las redes personales de la pareja.

En este sentido, las redes reflejan una identidad propia para cada uno de los miembros. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el número de alteri considerados en las redes (5) puede influir en la reducida coincidencia. Es probable que en redes más extensas, sea más frecuente la presencia de actores comunes. Además, es lógico que gran parte de esos 5 lugares sean ocupados por familiares cercanos de la familia de origen. Sin embargo, destacan algunos casos en los que se ha mencionado a miembros de la familia política, incluso no habiendo sido incluidos en la red del familiar directo. Destaca la inclusión de los suegros/as por parte de las parejas casadas con 15 o más años de relación. Este resultado indica que la solidez de la relación, definida por su duración en el

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

tiempo y el compromiso formalizado a través de la legalización del vínculo, sí influye en cierto modo en la integración de la pareja dentro de la red familiar.

El hecho de que la pareja ocupe un papel protagonista en las redes de apoyo, mostrando una elevada centralidad y multiplicidad concuerda con el sentimiento de unión hacia la pareja en el sentido afectivo. La mayoría de entrevistados que mencionan a la pareja como proveedora importante de apoyo, manifiestan sentirse muy unidos (máximo en una escala de 1 a 5). La unión afectiva en este análisis puede considerarse un proxy de la calidad de la relación. Cabe destacar que aquellas parejas que se incluyen mutuamente coinciden en el nivel de unión.

Además, el sentimiento de unidad concuerda con la frecuencia con la que mantienen el contacto tanto de forma presencial como digital. Aquellas parejas que indican tener el nivel máximo de unión se comunican cara a cara todos o casi todos los días, es decir, se ven presencialmente a diario. En cuanto a la utilización de los dispositivos electrónicos para comunicarse, aunque algunas parejas convivientes señalan que los usan con menor frecuencia para comunicarse, por lo general la mayoría de las parejas, incluso las que comparten el mismo hogar, los usan prácticamente a diario. Esto refleja que las tecnologías de la comunicación forman parte de la dinámica diaria de las parejas, independientemente de su tipología. De hecho, no se aprecian diferencias significativas en cuanto a la edad. La mayoría de los entrevistados de 56 años o más también las utilizan a diario para comunicarse con su pareja.

4.3.2 Más allá de dos: el papel de los amigos, familiares y otros vínculos cercanos en las redes de apoyo

En cuanto a la estructura general de las redes, el análisis muestra que son diversas presentando escasa homogeneidad. Esto sugiere que las redes no se configuran de manera uniforme, estas se estructuran estratégicamente en función de las necesidades y dinámicas específicas de cada individuo. No obstante, destacan algunas tendencias comunes. Respecto al tamaño medio de las redes ha sido de 4,04 lo que refleja que la mayoría de personas cuentan con varios proveedores de apoyo. No hubo ningún caso en el que no se incluyera a nadie en la red (*red vacía*), y solo un caso en el que se incluyó a una única

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

persona. Respecto a la densidad de las redes, en términos generales ha sido alta, con valores cercanos a 1. Esto implica que los actores dentro de este tipo de redes personales tienden a estar altamente conectados entre sí, un rasgo que refleja valores familistas propios de la cultura española. Además, la configuración predominante de las redes, se estructuraron en torno a un único componente cohesionado. Sin embargo, se identificaron cuatro casos excepcionales de redes formadas por dos componentes, encontrándose en alguno de ellos un actor aislado. En dos de los casos, un componente estaba formado por compañeros de trabajo o vínculos del ámbito profesional. Estos resultados reflejan que los vínculos laborales, aunque importantes, parecen desempeñar un rol más periférico dentro de las dinámicas relacionales de los individuos en comparación con otros tipos de relaciones. En los otros dos casos, los componentes correspondían a grupos diferenciados de familiares y amigos, lo que evidencia que la conexión entre estos dos grupos puede, en ocasiones, presentar cierta distancia.

La configuración mayoritaria de las redes combina la presencia de la pareja con la participación de familiares y amigos. Aunque existen variaciones entre las redes individuales, es notable que la multiplicidad de actores incluidos suele ser elevada. Esto se explica, en gran medida, por la lógica de los vínculos fuertes que los entrevistados tienden a priorizar al conformar su red de apoyo (Marsden, 1987).

La composición de las redes de hombres y mujeres presenta algunas variaciones. En general, se aprecia cierta homofilia en cuanto al sexo de los alteri, es decir, las redes de las mujeres suelen estar compuestas principalmente por nodos femeninos, y en las de los hombres suele haber más hombres que mujeres. Especialmente, este fenómeno se produce en las relaciones de amistad. De acuerdo con McPherson, Smith-Lovin, y Cook, (2001) los individuos al establecer relaciones sociales suelen considerar la similitud o afinidad en cuanto a ciertas características demográficas, valores o intereses. De acuerdo con los argumentos teóricos (Bott, 1990) en las redes de las mujeres suelen estar más presentes los familiares que en las de los hombres. Además, los hombres suelen incluir en mayor medida que las mujeres a personas correspondientes al contexto laboral como compañeros de trabajo. Este resultado refuerza la

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

diferenciación de roles de género en la forma en que hombres y mujeres participan e interactúan en distintos contextos sociales (Requena, 1995).

En relación a la idea de que la red de apoyo tiende a disminuir a lo largo del ciclo de vida (Elder, 2002), se ha realizado una comparación sobre la conformación de las redes sociales según los distintos grupos generacionales (jóvenes, personas de mediana edad y mayores). En el análisis realizado no se observaron diferencias significativas en el tamaño promedio de las redes. Esta uniformidad podría estar influida por la limitación en el número de actores permitidos para incluir en las redes. De no existir tal restricción, es posible que se observara una mayor diferenciación, dado que los jóvenes probablemente incluirían a más personas debido a sus dinámicas relacionales más amplias y diversas. Sin embargo, el tamaño de la red podría no ser el indicador más relevante, ya que en algunos casos, aunque ciertos actores fueron incluidos, no se mencionaron como fuente de apoyo en ninguna de las categorías de ayuda analizadas.

Estos hallazgos sugieren que la multiplicidad de roles desempeñados por los actores dentro de la red podría ser un reflejo más preciso de las dinámicas de apoyo social. En este sentido, se observó que las redes de los mayores presentan una menor multiplicidad en comparación con las de los jóvenes, es decir, tienden a mencionar a un menor número de personas para cubrir diferentes tipos de apoyo. Dicho de otro modo, las funciones están más especializadas. Por el contrario, las redes de los jóvenes presentan una mayor diversificación, con un mayor número de personas involucradas en la provisión de apoyo para distintas funciones. Esto podría interpretarse como una mayor flexibilidad en la disponibilidad de recursos sociales.

Otro aspecto destacado es que las redes de los mayores están compuestas principalmente por familiares, lo que se alinea con los planteamientos teóricos que señalan que las personas mayores tienden a priorizar vínculos más cercanos y fuertes, valorando la calidad sobre la cantidad en sus relaciones (Carstensen et al., 1999). Si bien los amigos también están presentes en sus redes, los familiares desempeñan un papel más central y multifuncional en las dinámicas de apoyo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Se ha profundizado en la provisión de apoyo según el parentesco o el carácter del vínculo. Para ello se ha considerado a todos los participantes, tanto aquellos que tienen pareja como los que no. Esto se ha hecho teniendo en cuenta el número total de personas en cada grupo (familiares, amigos y compañeros de trabajo) mencionado para cada tipo especifico de apoyo. Es importante destacar que una misma persona puede estar presente en varios tipos de apoyo. Los resultados muestran una clara diferenciación entre los roles que desempeñan principalmente los familiares y los amigos. También se ha considerado el papel de los compañeros de trabajo. Aunque se mencionan otros perfiles en las redes de apoyo, como psicólogos o terapeutas, exparejas, o incluso padres y madres de compañeros escolares, no se han incluido en el análisis puesto que su participación en el sistema de apoyo es reducida.

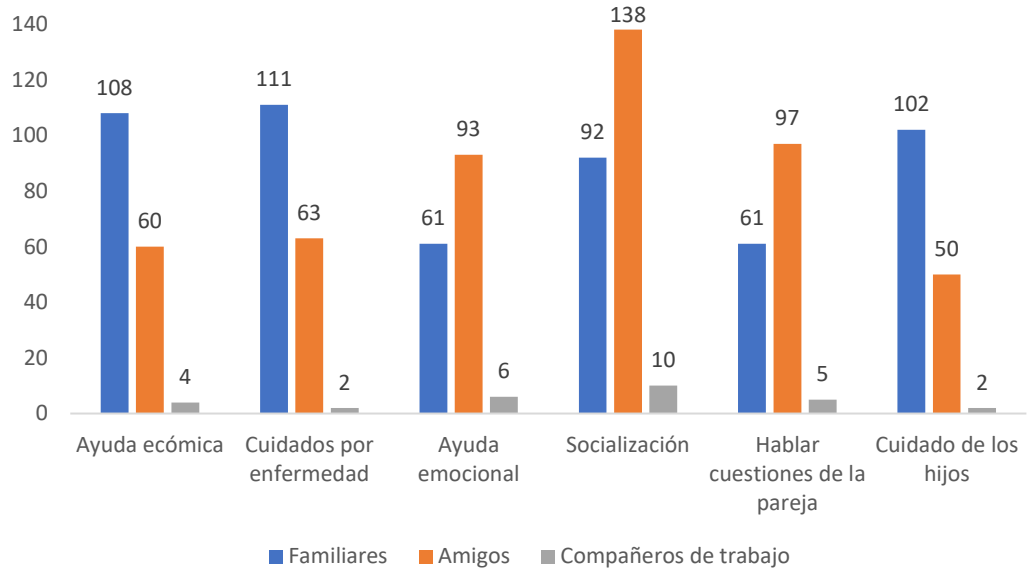
Ciertos tipos de apoyo se asocian con una mayor exclusividad, es decir, involucran a un menor número de personas y están asociados a un rol más específico y menos variable. Por ejemplo, la tarea de cuidar a los hijos en caso de necesidad suele ser delegada únicamente a vínculos cercanos debido a la confianza y la percepción de competencia que se les atribuye. De manera que suele ser asignada a familiares cercanos, predominando especialmente la figura materna. De manera similar, el apoyo económico, aunque generalmente se cuenta con alguien para proporcionarlo, también muestra dicha selectividad. Las personas que lo ofrecen suelen estar vinculadas por lazos muy cercanos, siendo los hombres, y en particular la figura paterna, quienes se mencionan con mayor frecuencia.

Los tipos de apoyo que se solicitan a la familia más que a los amigos son el cuidado por enfermedad, apoyo económico y el cuidado de los hijos. En cambio, aunque los familiares también tengan un papel importante, las personas suelen recurrir en mayor medida a los amigos para cubrir necesidades relacionadas con la socialización, el apoyo emocional o hablar de cuestiones relacionadas con la pareja. Estas diferencias revelan las funciones específicas que cumplen los distintos vínculos en las redes de apoyo, a la vez que muestran cómo las personas movilizan su red social de manera estratégica, dependiendo del tipo de necesidad que enfrentan. Mientras que la familia se asocia con apoyos más prácticos, constantes y que requieren un alto nivel de confianza, los amigos

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

destacan como proveedores clave de apoyo emocional y social, cumpliendo un rol complementario igualmente importante. De modo que estas dinámicas reflejan la dualidad de las redes de apoyo: por un lado, las relaciones familiares están mayormente ancladas en el deber moral, la cercanía y los lazos intergeneracionales; por el otro, las relaciones de amistad que se construyen desde la elección, la afinidad y la reciprocidad emocional. Este equilibrio entre ambos tipos de relaciones es fundamental para el bienestar individual, así como de la pareja.

Gráfico 21. Solicitud de apoyo según carácter del vínculo (Frecuencias)



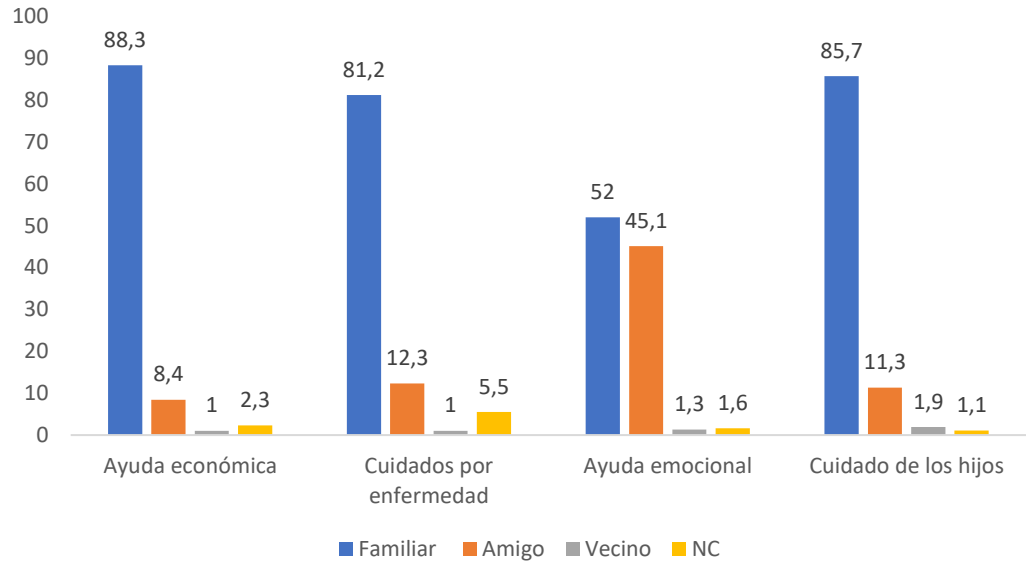
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario de redes del Proyecto GESTIM, 2019-2021

Estos datos concuerdan con la información proporcionada sobre la procedencia del apoyo recibido según el estudio de Conciliación de la Fundación Centro de Estudios Andaluces (2021). Por un lado, destaca la centralidad de la familia como principal fuente de apoyo en distintos ámbitos. Tal predominio refleja la influencia de la cultura familista característica de la sociedad andaluza, en la que los lazos familiares suelen ocupar un lugar prioritario en la provisión de ayuda, tanto práctica como emocional. Sin embargo, cabe señalar un papel más reducido de la familia en el plano emocional. En este ámbito la brecha entre la familia y los amigos se reduce significativamente, donde los vínculos de amistad ejercen un papel considerable respecto a otros tipos de apoyo. Como se aprecia en el gráfico, otros vínculos menos cercanos como los vecinos presentan un papel

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

poco relevante. Este bajo nivel de participación puede explicarse por la disminución progresiva de las relaciones de proximidad en las sociedades contemporáneas, marcadas por un creciente individualismo y una pérdida del sentido de comunidad. En este contexto, las interacciones con el vecindario se han vuelto menos frecuentes y carecen del nivel de confianza e intimidad necesarios para que surjan dinámicas de apoyo mutuo.

Gráfico 22. Tipo de apoyo recibido según carácter del vínculo (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta sobre la Realidad Familiar en Andalucía (2021)

4.3.2.1 Multiplicidad o especialización de funciones en la red de apoyo

La diversificación de los vínculos sociales en las redes de apoyo resalta como clave para la felicidad. Tener una red social variada, donde cada actor cumple una función más o menos específica, resulta más beneficioso para el bienestar general que depender de una sola persona para cubrir todas nuestras necesidades emocionales. Es decir, lo ideal es contar con diferentes amigos o personas cercanas, que aporten un tipo de apoyo distinto, en lugar de esperar que una sola persona satisfaga todas nuestras demandas. Por ejemplo, se puede tener un amigo con quien sea más fácil compartir problemas personales y recibir apoyo emocional, mientras que otro amigo puede ser aquel con el que disfrutamos momentos de entretenimiento y nos aporte diversión. Este enfoque

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

permite que cada vínculo en la red ofrezca diferentes recursos, lo que contribuye a un mayor equilibrio emocional y bienestar personal (Agneessens, Waege, y Lievens, 2006).

En cuanto a la distribución del apoyo entre los actores de la red, el análisis conjunto de las redes revela una alta multiplicidad en los diferentes nodos. Es habitual que las personas mencionen a varios actores para la provisión de cada tipo de apoyo. Si bien existe cierta especialización en función del parentesco o tipo de vínculo. Como se mencionó anteriormente, en las redes analizadas, generalmente no se observa un reparto equitativo y diferenciado de funciones entre los actores. En lugar de una especialización clara, la mayoría de los actores, o al menos varios de ellos, colaboran en múltiples funciones. La pareja, en particular, tiende a ser el actor más multifacético, asumiendo una mayor variedad de roles.

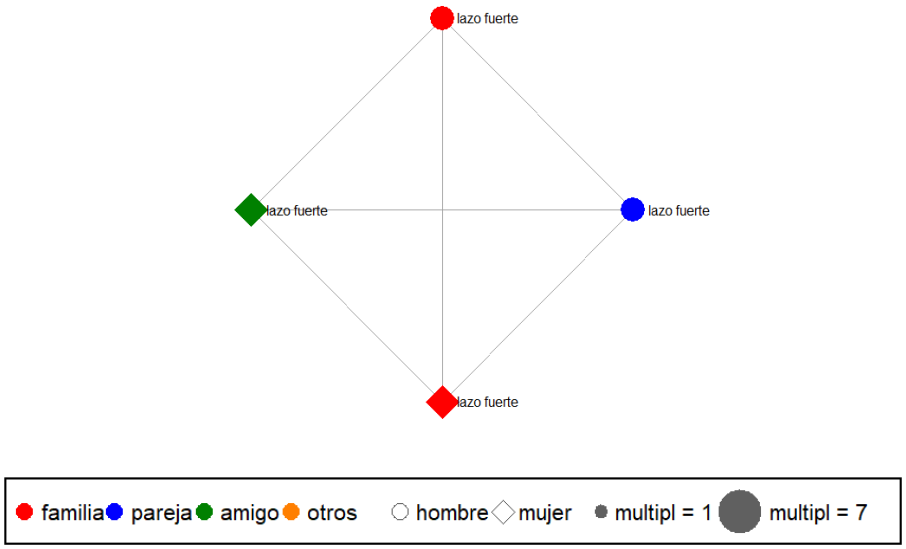
A pesar de la reducida división de funciones, la existencia de diversas opciones de apoyo puede prevenir la sobrecarga de los actores. No obstante, se presentan diferentes escenarios en cuanto al nivel de especialización y reparto de las funciones entre los participantes de la red que se ilustran a continuación:

El primer grafo (figura 6) representa una red en la que no hay reparto de funciones y todos los actores desempeñan los mismos roles por igual con una multiplicidad similar. Este tipo de configuración, aunque aparentemente equitativa, puede limitar la especialización y la eficiencia en la provisión de recursos. El segundo (figura 7) muestra una red con cierto grado de especialización en la que las funciones están distribuidas de manera más clara entre los miembros. En este escenario, la multiplicidad de cada actor se reduce, ya que se mencionan a menos personas para cada tipo de apoyo. Esto favorece un uso más equilibrado de los recursos de la red y disminuye la carga individual de los actores. El tercer escenario (figura 8) refleja una red donde las responsabilidades se concentran en un único actor, generalmente la pareja. En este caso, la pareja asume la mayor parte de las funciones de apoyo, lo que incrementa significativamente su multiplicidad y puede derivar en fenómenos de sobrecarga. Este tipo de configuración es especialmente común en redes más pequeñas, donde la disponibilidad de otros miembros de la red es limitada y el apoyo recae principalmente en la figura de la pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En términos generales, se observa que a medida que aumenta el tamaño de la red, disminuye la probabilidad de sobrecarga, incluso en ausencia de una división clara de funciones, ya que un mayor número de integrantes amplía la disponibilidad de recursos sociales. Por el contrario, en redes más reducidas, riesgo de sobrecarga sobre alguno de los actores. Un reparto equitativo de funciones dentro de la red implicaría una multiplicidad similar entre los distintos actores, lo que favorecería una distribución más equilibrada de las responsabilidades. En este sentido, cuanto mayor sea la especialización y la división de funciones dentro de la red, menor será la multiplicidad de cada actor, dado que cada integrante asume un conjunto más limitado de roles.

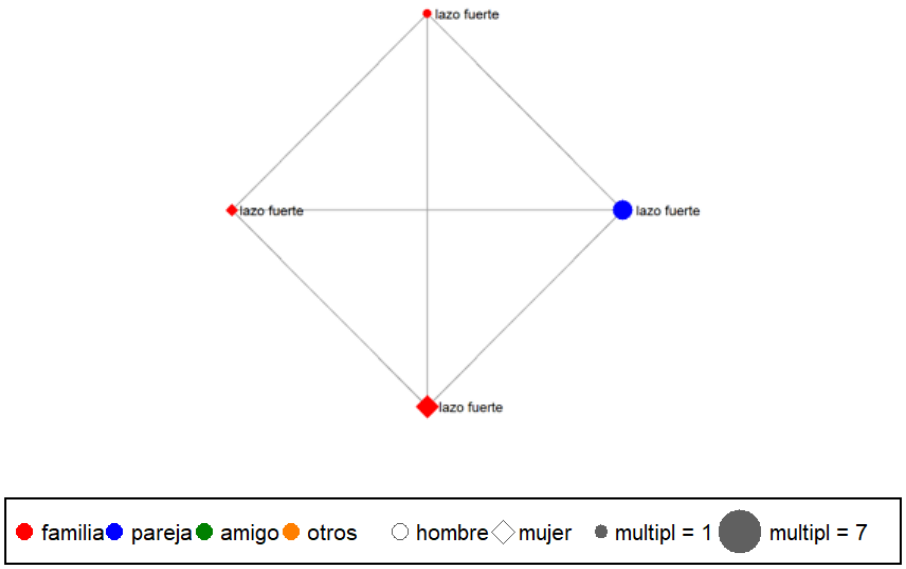
Figura 6. Red sin reparto de funciones



Fuente: Elaboración propia

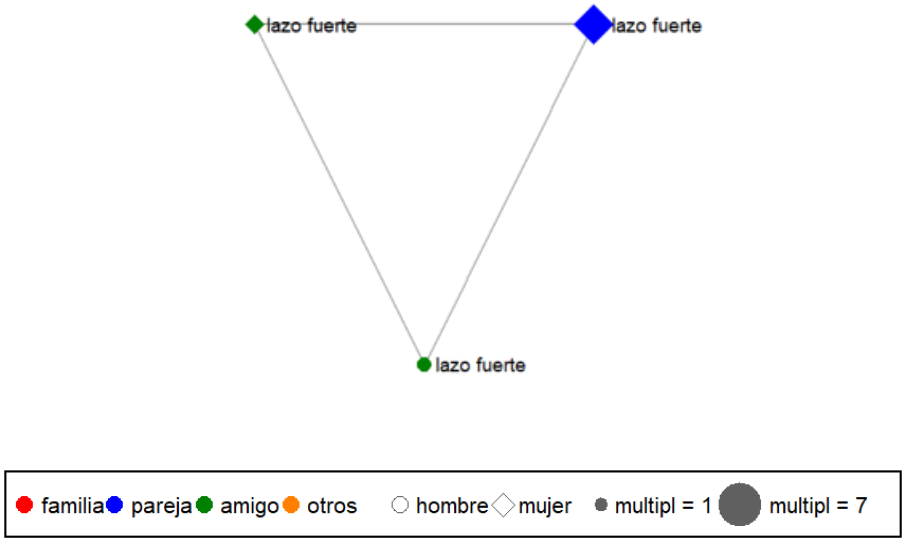
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 7. Red con reparto de funciones



Fuente: Elaboración propia

Figura 8. Red con concentración de las funciones en un actor



Fuente: Elaboración propia

El reparto equilibrado y definido de las funciones entre los miembros de una red social puede mejorar significativamente su funcionamiento y la eficacia en la provisión de recursos. Al asignar roles específicos a cada actor, se facilita que las personas sepan a quién acudir para resolver necesidades concretas, lo que reduce el tiempo de gestión y aumenta la probabilidad de recibir un apoyo

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

adecuado. Para que este sistema sea funcional, es importante que las tareas sean asignadas a aquellos actores que poseen las habilidades y recursos necesarios para desempeñarlas correctamente. De este modo, no solo se incrementa la probabilidad de que la ayuda sea efectiva, sino que también se genera satisfacción en quienes la brindan al sentir que están contribuyendo de manera significativa.

En cambio, si un miembro de la red se ve obligado a desempeñar un rol para el que no está capacitado, puede experimentar frustración al no poder cumplir con las expectativas. Esto también afecta a la persona solicitante al no ver sus necesidades cubiertas. Este tipo de desajuste puede generar tensiones en la red y debilitar la confianza en la relación de apoyo. Además, una adecuada especialización en la asignación de tareas previene problemas relacionados con la sobrecarga de responsabilidades, que suele surgir cuando las demandas recaen repetidamente sobre los mismos actores.

De acuerdo con Bott (1990) es importante prestar atención al papel de la pareja dentro del contexto social cercano, es decir, en función de sus interconexiones sociales con otras personas, ya que la presencia y participación de familiares, amigos u otras personas en las redes de apoyo ejerce una influencia sobre el propio funcionamiento de la pareja. Según el argumento de la teoría de Bott una red muy densa y conectada con una elevada participación familiar favorecería la segregación de roles entre la pareja, y podría provocar una menor interdependencia de la misma. En base a esta idea se ha analizado cómo se acude más o menos a la pareja según la configuración de la red. Los resultados indican que el tamaño y la composición de la red tienen un impacto significativo en la multiplicidad de roles que desempeña la pareja. En términos generales, se observó que cuanto mayor es el número de personas disponibles para brindar apoyo, menor es la carga o multiplicidad asignada a la pareja. Esto sugiere que en redes más amplias, las funciones de apoyo se distribuyen más equitativamente entre los miembros, reduciendo la concentración de demandas en el vínculo amoroso. En cambio, en redes más pequeñas, formadas por dos o tres personas (incluida la pareja), la pareja tiende a desempeñar múltiples roles. En estos casos, la pareja se convierte en una figura central, probablemente

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

debido a la falta de otros recursos relacionales que permitan diversificar las fuentes de apoyo.

Sin embargo, es importante matizar que la densidad y la conectividad de la red también desempeñan un papel crucial. En redes densas, donde los vínculos entre los miembros son fuertes y los actores están altamente interrelacionados, se observó que es frecuente que la pareja siga presentando una alta multiplicidad. Esto ocurre porque la cercanía y la frecuencia de las interacciones en redes densas refuerzan la importancia de la pareja, incluso cuando hay otras personas disponibles. En algunos casos, la pareja puede ser la figura con mayor multiplicidad dentro de la red o compartir este rol con otros miembros significativos. Por lo tanto, la densidad de una red no necesariamente implica una redistribución equitativa de roles de apoyo. En redes densas, los vínculos son más cercanos y frecuentes, pero puede suceder que los otros miembros de la red no sean igualmente capaces o estén disponibles para brindar cierto tipo de apoyo. En tales casos, la pareja podría seguir asumiendo roles diversos, incluso en una red altamente interconectada. Este hecho también puede verse influenciado por el contexto cultural que establece la expectativa implícita de que la pareja debe asumir un rol central en la vida emocional y funcional del otro. Estas normas pueden ser tan fuertes que, incluso cuando otros miembros de la red podrían proporcionar apoyo, la pareja se mantiene como la figura principal, al menos ideológicamente.

Esta dinámica de concentración de responsabilidades en la pareja, puede tener efectos tanto en la persona que provee apoyo como en la que lo solicita. Para quien asume la mayor parte de las responsabilidades, esta situación puede traducirse en una sensación de sobrecarga emocional, física o social, generando estrés o insatisfacción con la propia relación. Por otro lado, la persona solicitante puede desarrollar una fuerte dependencia hacia su pareja al verla como la única fuente de apoyo. En definitiva, esperar que una sola persona sea capaz de cumplir todas las funciones puede ser contraproducente para nuestra felicidad.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.3.2.2 Las redes como espejo de las posibles consecuencias relacionales de la ruptura de la pareja

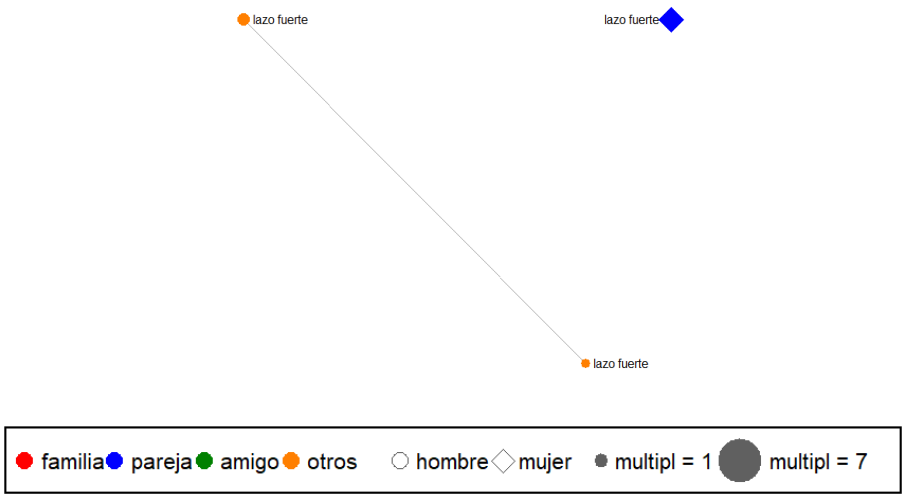
La fuerte dependencia de apoyo por parte de la pareja puede tener implicaciones significativas en caso de una ruptura, ya que el individuo quedaría desprovisto de otras opciones de apoyo y, por tanto, en una situación de vulnerabilidad. Como se ha señalado en la parte cualitativa, la ruptura o crisis de la relación puede conllevar importantes consecuencias sobre las redes de apoyo de cada miembro sufriendo importantes alteraciones, ya que puede suponer la quiebra de ciertos lazos. En la mayoría de los casos analizados cuando se planteaba la situación hipotética de ruptura de la relación, indicaban que supondría la desvinculación con actores correspondientes a la familia política, y en otros casos, al reparto de los amigos comunes ya que se vuelve insostenible mantener dichos lazos de forma compartida entre ambas partes. De modo que es imprescindible analizar las posibles consecuencias en caso de finalización de la relación según la estructura y composición de las redes. Además de la multiplicidad de la pareja es importante considerar la conexión de la pareja con el resto de actores, ya que cuanto más conectada esté la pareja es más probable que la red sufra más alteraciones.

En el apartado anterior se analizó que la pareja suele presentar en la mayoría de los casos una centralidad elevada, es decir, suele conocer a la mayor parte de los actores que componen la red de apoyo de su pareja. Sin embargo, se identifican casos excepcionales en los que esta centralidad no se presenta, destacando situaciones donde la red de apoyo se divide en componentes separados. Uno de estos casos, representado en la figura 9, corresponde a una configuración en la que la red se compone exclusivamente de dos componentes: por un lado, la pareja, y, por otro, su jefe y un compañero de trabajo. En este caso específico, aunque la pareja forma parte de la red de apoyo, está completamente aislada de los demás actores. Por tanto, no existe un puente de conexión entre la pareja y los compañeros de trabajo que conforman el otro componente de la red. Este aislamiento plantea una serie de interrogantes sobre las dinámicas relacionales en este contexto particular. A pesar de tratarse de una pareja casada con 26 años de relación, el hecho de que no exista relación entre

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

la pareja y los compañeros de trabajo refleja una división clara entre la esfera laboral y personal. La pareja podría estar excluida del entorno laboral por razones de privacidad, o bien por dinámicas de la relación en las que no se fomenta el cruce de estas esferas. Además, la extensa duración de la relación podría haber consolidado este patrón relacional, con roles y espacios bien delimitados.

Figura 9. Red con pareja desconectada



Fuente: Elaboración propia

A pesar de la elevada centralidad que la pareja suele tener en las redes de apoyo, resulta conveniente analizar aquellos casos en los que dicha centralidad no es completa. Esto implica identificar los alteri que no están conectados a la pareja y que, por tanto, representan vínculos exclusivos de ego. Estos vínculos tienen una característica distintiva: la pareja no ejerce influencia sobre ellos al no existir una relación directa. En este sentido, estos actores constituyen relaciones autónomas, cuya existencia y calidad no están mediadas por la pareja. Este tipo de vínculo adquiere una relevancia particular en el contexto de posibles crisis o rupturas de pareja, ya que estos lazos no se verían afectados directamente ante dicho fenómeno. A estos actores, que permanecen desconectados de la pareja, podría denominarse *actores íntimos exclusivos*. Estas figuras dentro de la red de apoyo ofrecen un espacio relacional propio, garantizando al individuo determinados recursos emocionales o instrumentales independientes a la relación de pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Un ejemplo de esta dinámica es el caso descrito previamente, en el que la pareja corresponde a un componente aislado dentro de la red, mientras que los compañeros de trabajo conforman un segundo componente independiente. En este caso, los compañeros de trabajo actúan como actores íntimos exclusivos de ego, al no estar vinculados con la pareja. Así, en caso de la disolución de la relación amorosa, el componente formado por estos compañeros de trabajo permanecería intacto.

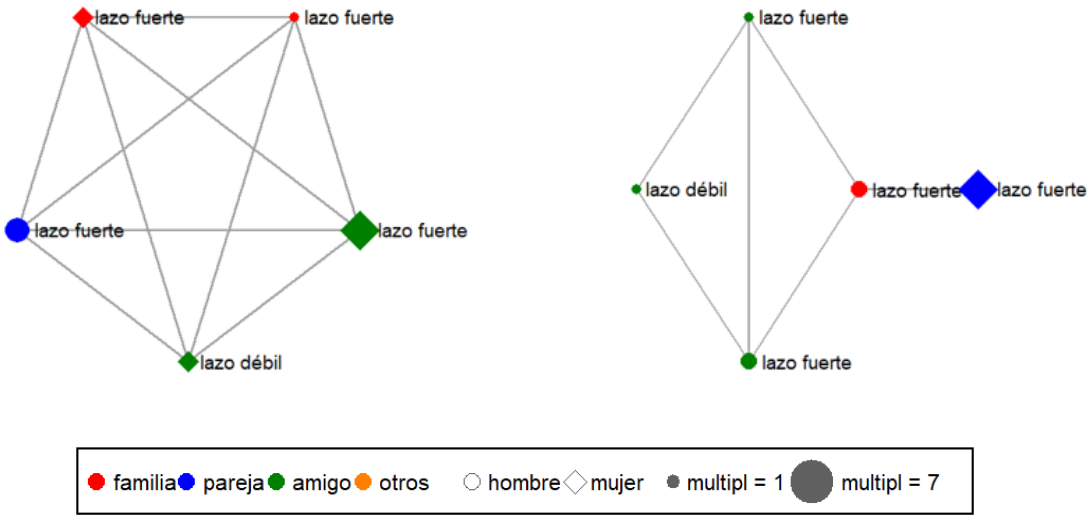
A continuación, se presentan ejemplos adicionales de parejas que permiten comparar las redes de apoyo de ambos miembros en este contexto de espacios sociales exclusivos. A pesar de la presencia de la pareja en la red, en algunos casos, su centralidad no es completa, lo que significa que existen actores íntimos exclusivos. Las diferencias en la composición de la red y la presencia de este tipo de actores pueden suponer importantes diferencias en cuanto al impacto emocional y social de la separación.

La figura 10 representa las redes de apoyo de una pareja LAT con un año de relación, conformada por María y Felipe. Aunque la pareja está presente en ambas redes, su rol y posición en la estructura son diferentes. En la red de María, la pareja (Felipe) ocupa una posición de centralidad máxima, estando conectado con todos los actores de la red. Por el contrario, en la red de Felipe, la conexión de la pareja con el resto de los actores se limita a un único lazo, mediado a través de su hijo. Estas diferencias estructurales reflejan dinámicas relacionales diferenciadas. Mientras que en la red de María no existen vínculos exclusivos, en la red de Felipe se identifican tres actores que mantienen lazos independientes de la pareja. María señala que no tienen amigos comunes sobre todo por la corta duración de la relación. Además, menciona que su grupo de amigas es mayor lo que facilita la conexión de la pareja con su entorno de amistad.

> No, comunes no tenemos ninguno. Yo creo que tengo más amigos que él. Grupos de amigas. Común en un año tampoco hemos hecho amigos comunes, porque claro yo tengo los míos y estamos más con los míos (E: Mujer, 66).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 10. Redes con diferente nivel de conexión de la pareja (María y Felipe)



Fuente: Elaboración propia

Esta configuración sugiere implicaciones importantes en caso de una posible ruptura. Para Felipe, la existencia de actores exclusivos significa que su red conservaría una mayor estabilidad tras la desvinculación de la pareja, dado que solo perdería un lazo directo. Por tanto, su capacidad de adaptación al nuevo contexto podría ser mayor, ya que su red seguiría proporcionando apoyo a través de esos vínculos independientes. En cambio, la red de María sufriría un impacto significativo, ya que se romperían cuatro lazos (las conexiones que la pareja mantiene con el resto de los actores de la red). Aunque la amplia red de amigos de María podría suavizar los efectos de la ruptura, esta podría producir más alteraciones en su red que en la de Felipe por la mayor conexión con el resto de actores, que aunque se tratan de amigos e hijos podría influir en ciertas dinámicas como planes de ocio compartido. Felipe, por su parte, argumenta que en caso de ruptura tendría diferentes opciones de apoyo emocional, reflejando poca dificultad en este sentido ya que destaca la familia como vínculos sólidos y comprometidos.

> Hombre, pues en los amigos. No hay otra. Los amigos y la familia también, que la familia, pues quieras o no, pues es… te entienden, te comprenden. Ya no es que lo hayas hecho bien o lo hayas hecho mal, sino, como es la familia, te apoya (E: Hombre, 66).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En el grafo de Felipe se da lo que Granovetter (1973) denomina la triada prohibida. Esta estructura se define por la presencia de un nodo (A) que está conectado con otros dos nodos (B y C), pero donde no existe un vínculo directo entre B y C. En este caso particular, el nodo A corresponde al hijo (representado por el círculo rojo), que mantiene una conexión directa tanto con un amigo (B) como con la pareja de Felipe (C). Sin embargo, no existe un lazo entre el amigo y la pareja, lo que da lugar a una tríada prohibida. Esta dinámica resulta interesante desde la perspectiva de la teoría de redes, ya que, si el lazo entre B y C llegara a establecerse, se produciría un fenómeno de cierre triádico, conectando a la pareja con el amigo. En este grafo, de hecho, se identifican dos tríadas prohibidas en las que la pareja desempeña un papel similar: es el actor que está conectado únicamente a un nodo (el hijo), pero no al segundo actor (el amigo). Estas relaciones destacan la ausencia de integración de la pareja en la esfera de amistad de Felipe.

Además, se producen otras dos tríadas prohibidas en la relación entre el hijo y dos amigos de Felipe, ya que uno de los amigos no mantiene una conexión con el hijo. Si estos triángulos relacionales se cerraran, la red incrementaría su densidad, y aumentaría la centralidad de la pareja dentro de la red. Sin embargo, es importante resaltar que la presencia de estas tríadas prohibidas también cumple una función relacional relevante. Permiten que ego conserve vínculos exclusivos respecto a la pareja. En este caso, la tríada prohibida facilita que la pareja no forme parte del contexto de amistad de Felipe, lo que preserva un espacio relacional individual. Sin embargo, también conlleva la imposibilidad de experimentar rituales compartidos con los amigos y la pareja.

Asimismo, es importante considerar las posibles implicaciones de la ruptura según el tamaño de la red en relación con el nivel de conexión de la pareja con el resto de actores. Ya que a pesar de presentar la pareja la misma centralidad, los efectos de la ruptura pueden ser diferentes en función del número de personas participantes en la red. La figura 11 representa el caso de una pareja casada de 19 años de relación, compuesta por Gloria e Ismael. La red de apoyo de Gloria está formada por cuatro actores: tres familiares y la pareja, con una conexión similar entre ellos en términos de centralidad. Por el contrario, la red de apoyo de Ismael es más reducida, compuesta únicamente por dos actores: la

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

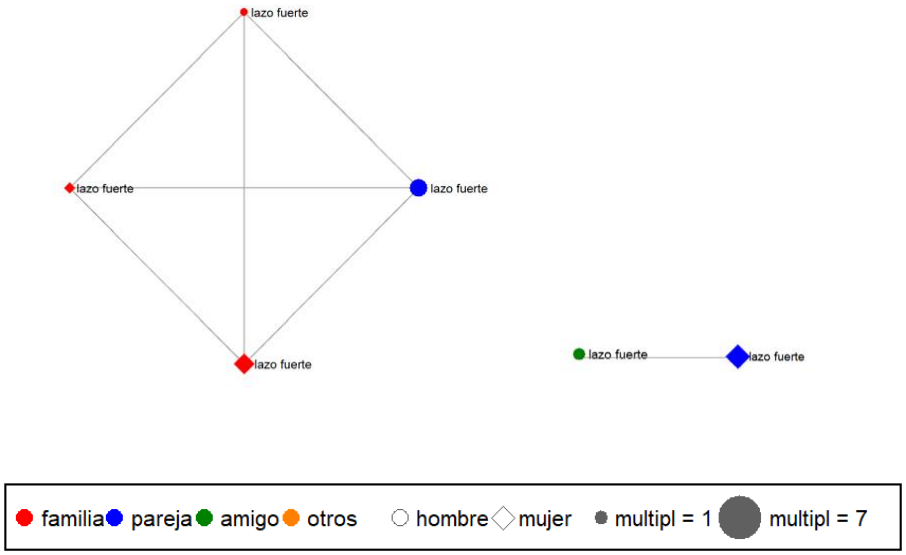
pareja y un amigo, quienes además están directamente conectados entre sí. Estas configuraciones estructurales reflejan diferencias significativas en la vulnerabilidad de cada red frente a una posible ruptura.

En el caso de Ismael, la menor dimensión de su red lo sitúa en una posición más frágil. La pérdida de la pareja implicaría además de la desaparición de un vínculo clave, una posible alteración en su conexión con el amigo, dado que este lazo está mediado por la relación con la pareja. Por otro lado, Gloria, a pesar de no contar con actores íntimos exclusivos, dispone de una red más amplia que le ofrecería mayor capacidad de adaptación. Aunque todos los actores están conectados a la pareja, el mayor tamaño de la red actúa como un amortiguador del impacto de la separación.

Este caso pone de manifiesto cómo el tamaño de la red puede ser un factor crítico en la capacidad de las personas para enfrentar situaciones de crisis o ruptura. Mientras que la exclusividad de los vínculos otorga autonomía relacional, el tamaño y la diversidad de la red amplían el abanico de recursos disponibles, reduciendo la dependencia de un único actor. Así, la estructura de las redes de apoyo refleja las dinámicas relacionales de las parejas, pero también condiciona las formas en que los individuos enfrentan los cambios en sus relaciones afectivas. En los discursos cualitativos ambos mencionan a la pareja como la persona a la que suelen acudir ante la presencia de problemas, lo cual se ve reflejado en el nivel de multiplicidad que muestran los grafos. También responden que ante el caso de ruptura gestionarían el conflicto individualmente. No obstante, ante la desaparición de la pareja, Gloria contaría con una red de apoyo más amplia, no solo en términos emocionales, también en recursos materiales y cuidado de los hijos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 11. Redes con mismo nivel de conexión de la pareja y distinto tamaño (Gloria e Ismael)



Fuente: Elaboración propia

El impacto más significativo de una ruptura suele recaer en los actores compartidos entre ambos miembros de la pareja. Como señalan los discursos cualitativos, en muchos casos, estos actores se ven en la tesitura de tener que elegir bando y decidir en cuál de las redes continuar participando, lo que puede modificar significativamente la composición de dichas redes.

(GD: 18-29, urbano)

Mujer, 28: Claro si tienes amigos en común… va a ser un poco dividir por el… ¿ahora qué? ¿hacia un lado o hacia el otro? Porque sin querer ellos es como que se sienten en la obligación de elegir un poco a ver de… hacia qué bando vas o…

Hombre, 25: Dañan el grupo, o sea…

Hombre, 18: Sí, me ha pasado ¿eh?

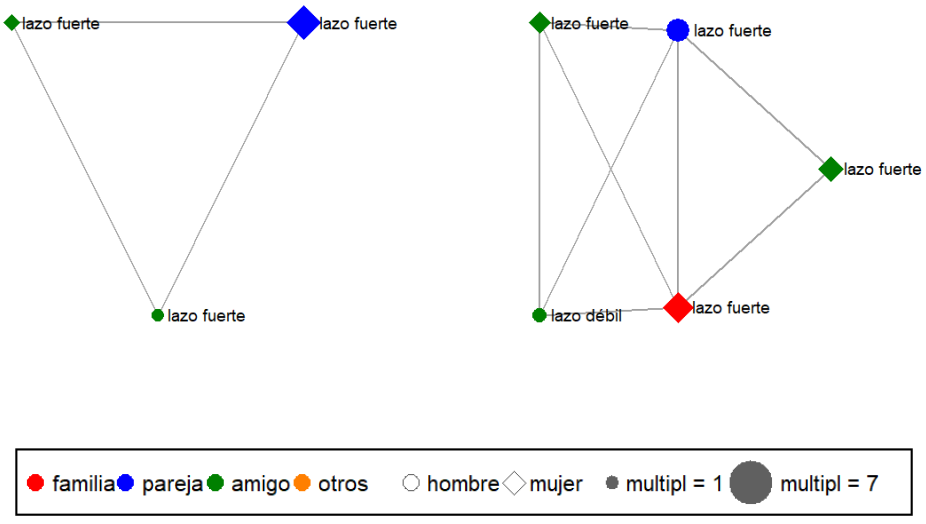
Hombre, 25: Porque a mí en mi grupo de adolescentes de chicas y chicos… dos estuvieron juntos durante 2 años, se rompió de mala manera y prácticamente se disolvió.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Un ejemplo que ilustra esta dinámica es el caso de una pareja que incluye dentro de sus redes a una pareja de amigos compartidos. En este escenario, la ruptura podría generar efectos importantes sobre las redes de apoyo, aunque con un impacto desigual para cada miembro. En el caso del hombre, su red está

compuesta únicamente por su pareja y los dos amigos comunes, lo que la convierte en una estructura más vulnerable ante los efectos de la ruptura. La pérdida de la pareja y el posible distanciamiento de los amigos compartidos implicaría una reducción significativa de su red de apoyo, dejándolo sin recursos de apoyo. Por otro lado, la red de ella, aunque también se vería afectada por la pérdida de la pareja y la posible desvinculación de los amigos comunes, cuenta con mayor consistencia debido a la presencia de otros actores. Esta diferencia en el tamaño y la diversidad de las redes hace que los efectos de la ruptura sean menos graves para ella, ya que conserva vínculos significativos, que aunque conectados a la pareja se tratan de lazos fuertes como una amiga propia y su hija, quienes le ofrecerán apoyo independiente de la relación de pareja. Considerando el contexto especifico de esta pareja, Nerea destaca que la pareja de amigos incluida en la red son amigos principalmente de Ángel ya que ella es de otra ciudad y vive actualmente con Ángel por lo que su red de amigos es más cercana. Además, Nerea destaca como principal consecuencia de la ruptura el hecho de tener que mudarse de nuevo. Esto deja entrever que estos amigos desaparecerían probablemente de su red personal, al menos se reduciría el contacto presencial. A su vez menciona que ante la situación hipotética de ruptura se apoyaría en su familia y amigos, que como se muestra en su red están presentes actores correspondientes a estos grupos de parentesco.

Figura 12. Redes de pareja con dos amigos coincidentes (Ángel y Nerea)



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Fuente: Elaboración propia

El hecho de que haya pocos actores coincidentes en las redes de los miembros de la pareja también brinda una información relevante. Refleja una tendencia hacia una mayor individualidad en la composición de las redes personales, un aspecto que desafía la idea preconcebida de que las relaciones de pareja necesariamente implican una integración significativa de las redes sociales de ambos miembros. En lugar de conformar redes mayormente compartidas, cada persona parece conservar un espacio social propio y diferenciado, al menos en las redes pequeñas formadas por 5 o menos personas. Esto ocurre incluso en relaciones muy estrechas como matrimonios o parejas de larga duración. En lugar de interpretarse como una debilidad o un signo de distanciamiento, esta individualidad puede considerarse una fortaleza. Al mantener redes de apoyo independientes, los efectos de la posible ruptura de pareja se ven mitigados, ya que las conexiones sociales de cada individuo permanecen, en su mayoría, inalteradas. Esto puede funcionar como un mecanismo de flexibilidad, protegiendo la estabilidad emocional y social de los integrantes ante situaciones de conflicto. En este sentido, la baja coincidencia en las redes de apoyo íntimas no solo subraya la autonomía de las personas dentro de la relación, también pone en evidencia una dinámica compleja entre la interdependencia emocional de la pareja y la preservación de espacios individuales. Este equilibrio puede ser clave para entender las formas de interacción en las relaciones de pareja contemporáneas y su impacto en la estructura de las redes sociales personales.

4.3.3 La interacción cara a cara y la cercanía afectiva

El análisis de las redes de apoyo ha permitido profundizar en la relevancia de las dinámicas relacionales, tanto en contextos presenciales como no presenciales, y su impacto en la percepción de unión afectiva entre los integrantes de dichas redes. Se ha estudiado, en particular, la relación entre la frecuencia de contacto presencial y el sentimiento de cercanía emocional entre el ego y los alteri de su red, bajo la hipótesis de que una mayor frecuencia de contacto presencial favorece un mayor nivel de unión afectiva. Es relevante señalar que las personas incluidas en las redes analizadas ya presentaban una base de alta cercanía, dada la selección de los cinco principales alteri a los que cada participante recurriría en situaciones de necesidad.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

El sentimiento de unión fue registrado mediante la pregunta: “¿Hasta qué punto diría Ud. que se siente especialmente cercano/a a ... (en el sentido de relación afectiva)?”, con respuestas recogidas en una escala del 1 al 5 (1 = Nada cercano, 5 = Muy cercano). Los resultados indican que las categorías más frecuentes fueron "Muy cercano", "Bastante cercano" y "Ni mucho ni poco cercano", sin que ninguno de los encuestados asignara niveles de unión bajos ("Poco cercano" o "Nada cercano"). Este hallazgo refuerza la idea de que el apoyo social significativo está vinculado a relaciones de calidad y proximidad afectiva.

La frecuencia de contacto presencial se clasificó en una variable dicotómica: "todos o casi todos los días" y "con menor frecuencia". Los datos reflejan que, aunque el contacto presencial diario no es estrictamente necesario para alcanzar altos niveles de unión, la interacción cara a cara fortalece significativamente la conexión emocional. Los casos en los que se mencionó un nivel de unión menor suelen coincidir con una frecuencia de contacto presencial más baja. Sin embargo, se identificó que la comunicación no presencial, mediada por tecnologías como llamadas o mensajes, desempeña un papel fundamental para mantener la conexión emocional. En la mayoría de los casos en los que la cercanía afectiva era elevada, y aunque el contacto presencial no fuese elevado, si lo era la comunicación digital. Este resultado resalta la capacidad de las tecnologías de la comunicación para compensar la falta de contacto presencial, consolidándose como un recurso clave para la construcción y sostenimiento de vínculos sociales.

El análisis detallado de los patrones de interacción revela diferencias significativas según el tipo de relación o parentesco con los alteri. La pareja emerge como el vínculo más estrecho en términos de frecuencia de contacto y nivel de unión emocional. La mayoría de las parejas incluidas en el estudio afirmaron verse "todos o casi todos los días", destacando la centralidad del vínculo amoroso en la dinámica de apoyo social. Este patrón es especialmente pronunciado entre parejas cohabitantes; sin embargo, incluso parejas LAT (Living Apart Together) mostraron frecuencias de contacto presenciales elevadas. En general, la pareja muestra los niveles más altos tanto de contacto presencial como de unión emocional.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Por otra parte, los familiares suelen mantener altos niveles de unión emocional, incluso en casos en los que la frecuencia de contacto presencial no es diaria. En particular, el vínculo paternofilial muestra ser resistente a la distancia física, ya que la mayoría de los casos indican una cercanía afectiva elevada a pesar de un contacto presencial poco frecuente. En contraste, los amigos y otras personas cercanas reflejan una mayor vulnerabilidad cuando las interacciones presenciales son menos recurrentes, sugiriendo que estas relaciones requieren un refuerzo continuo a través de visitas cara a cara para mantener un alto nivel de unión afectiva.

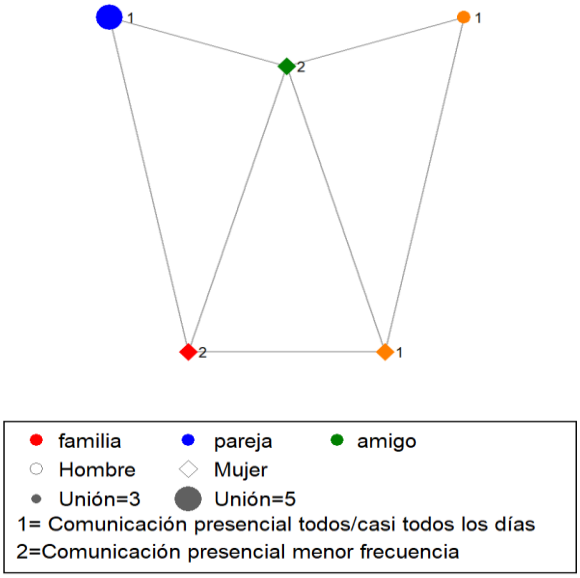
Un caso particular es aquel en el que se observa un nivel intermedio de unión emocional, incluso en situaciones de contacto presencial diario. Este patrón es característico de las relaciones con compañeros de trabajo. Aunque el contexto laboral facilita la interacción cara a cara de manera regular, es frecuente que estos vínculos no alcancen los niveles más altos de cercanía emocional. No obstante, existen excepciones en las que los compañeros de trabajo llegan a desarrollar una relación significativamente estrecha, asumiendo roles importantes como proveedores de apoyo y caracterizándose por una elevada multiplicidad en las funciones que desempeñan dentro de la red de apoyo.

A continuación, se exponen algunos ejemplos de grafos y casos representativos que reflejan estos resultados entorno a la relación entre la cercanía afectiva y la comunicación presencial:

En la figura 13, se observa que la pareja ocupa una posición central, reflejando el mayor nivel de unión emocional dentro de la red, además de reportar un contacto presencial diario. En segundo lugar, la red incluye a un amigo y un familiar, con quienes la interacción presencial es menos frecuente, aunque se atribuye a ambos un nivel de unión emocional de 4 ("Bastante cercanos"). Por último, aparecen dos compañeros de trabajo, quienes, a pesar de tener contacto presencial diario, muestran un nivel de unión intermedio, característico de los vínculos laborales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

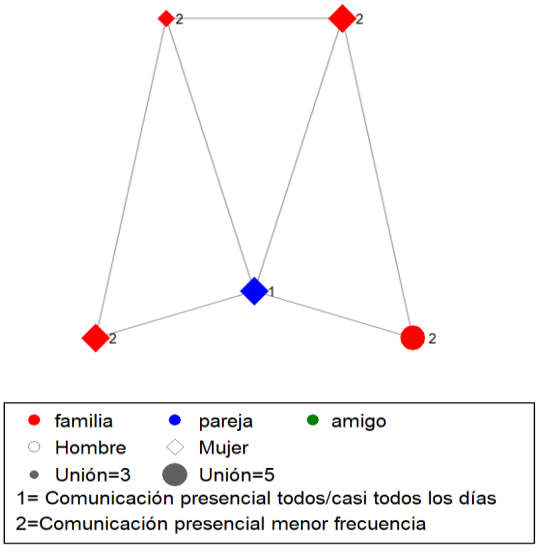
Figura 13. Red con vínculos laborales con contacto diario y menor cercanía afectiva



Fuente: Elaboración propia

El grafo correspondiente a la figura 14, representa de nuevo el papel principal de la pareja como el nodo con mayor frecuencia de contacto y nivel de unión emocional. El resto de los integrantes de la red son familiares, con quienes, aunque no mantienen un contacto presencial diario, dos de ellos son percibidos como muy cercanos. Sin embargo, uno de los familiares muestra un nivel de unión emocional menor.

Figura 14. Red de apoyo predominantemente familiar con alta unión afectiva

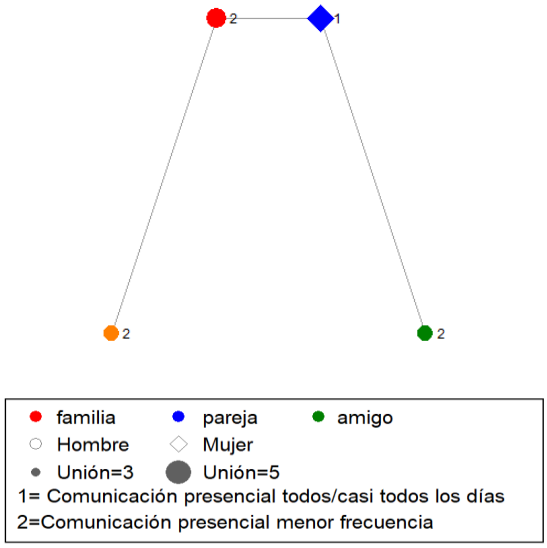


UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Fuente: Elaboración propia

El siguiente grafo refleja además de la significancia de la pareja, la fortaleza del vínculo paternofilial. En este caso el nodo que representa un familiar corresponde al hijo, al que se asocia con un nivel 2 de contacto presencial (menos frecuente), sin embargo, el nivel de unión es muy alto. En este tipo de vínculo, por tanto, no juega un papel importante la frecuencia de contacto presencial a la hora de explicar la cercanía afectiva. De manera similar, el grafo incluye también un amigo y un compañero de trabajo, con quienes no se ve diariamente y son percibidos como "Bastante cercanos".

Figura 15. Red con vínculo paterno-filial



Fuente: Elaboración propia

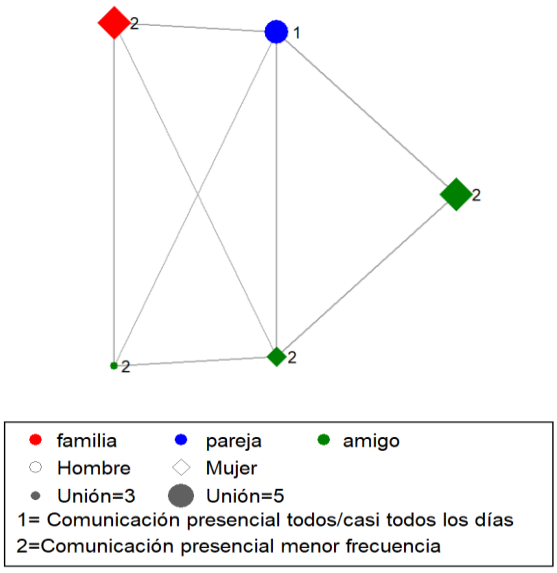
La figura 16 representa el vínculo maternofilial, mostrando que, de nuevo independientemente de la frecuencia del contacto presencial con este tipo de vínculo, se mantiene un nivel de unión emocional muy elevado. Además, este caso es especialmente relevante porque refleja cómo a veces se incluye a ciertas personas en la red de apoyo personal por asociación con otro miembro. En este grafo aparecen dos amigos que son pareja. Sin embargo, ego indica un nivel de cercanía mayor con la mujer "Bastante cercano", mientras que el nivel de unión con el hombre se clasifica como "Ni mucho ni poco". Esto sugiere que la relación con este último no se sustenta en una conexión emocional o afectiva independiente, sino que está mediada más por su rol como pareja de la amiga cercana. En este contexto, la inclusión del hombre en la red de apoyo parece

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

responder más a un fenómeno de extensión del vínculo principal con la mujer que a una relación significativa en sí misma.

Este fenómeno sugiere que la inclusión de los dos amigos está relacionada, en gran medida, con el contexto de la vida en pareja de ego, ya que las dinámicas de interacción están organizadas en torno a actividades que involucran a ambas parejas de manera conjunta. Además, este caso permite reflexionar sobre cómo la estructura de las redes de apoyo puede cambiar en función de variaciones en el contexto de vida del ego. Por ejemplo, si dejara de estar en pareja, es probable que las dinámicas sociales que sustentan su relación con estos dos amigos también se alteren, teniendo efectos sobre la relevancia de estos alteri dentro de su red. Este fenómeno pone de manifiesto la importancia del contexto en la construcción de las redes de apoyo, evidenciando que estas no solo están determinadas por vínculos afectivos individuales, sino también por las relaciones sociales y los roles asumidos en un momento específico de la vida.

Figura 16. Red influida por dinámicas de pareja y vínculo maternofilial



Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En resumen, aunque algunos vínculos, como los familiares cercanos, logran mantener niveles altos de unión afectiva incluso sin una interacción presencial constante, la interacción cara a cara continúa desempeñando un papel fundamental en la consolidación de las relaciones más significativas. Esto se observa particularmente en el caso de las parejas, donde la proximidad física

diaria se convierte en un elemento central para fortalecer la conexión emocional. Por otro lado, las tecnologías de la comunicación constituyen un recurso complementario fundamental, especialmente en aquellos vínculos que, en condiciones de menor interacción presencial, podrían experimentar un debilitamiento en su cercanía afectiva.

4.3. Conclusiones. Características importantes de la red personal

Los argumentos teóricos y los resultados obtenidos en este estudio confirman que el funcionamiento de las redes sociales tiene un impacto significativo en el bienestar y la felicidad de los individuos y las parejas. Aunque la calidad de los vínculos personales constituye el eje central del apoyo social, la cantidad y diversidad dentro de la red también desempeñan un papel significativo (Cacioppo, 2008). Una red más amplia y variada enriquece los recursos disponibles. Esta diversidad estructural en las redes, especialmente cuando se organizan de manera que cada miembro asume roles especializados, puede mejorar la capacidad de las personas para enfrentarse a situaciones adversas, como una ruptura sentimental.

La buena estructuración de las redes sociales, entendida como la adecuada correspondencia entre la disposición de apoyo y las necesidades individuales, no solo tiene un impacto en el bienestar emocional individual, también influye positivamente en la estabilidad de la relación de pareja. Además, es fundamental que dentro de estas redes se mantengan espacios sociales individuales, donde cada miembro de la pareja pueda desarrollar sus propias relaciones y recibir apoyo externo. Una red equilibrada alivia la presión sobre la pareja o ciertos vínculos, fomentando relaciones más estables. Asimismo, la integración adecuada de cada miembro en la red social de su pareja es esencial para consolidar el vínculo. Cuando ambos logran establecer conexiones armoniosas con los amigos y familiares del otro, se facilita la creación de rituales compartidos que van más allá de la intimidad de la pareja. Esto fortalece la unión sentimental, pero también contribuye a la construcción de un entorno social de apoyo mutuo. En este sentido, las redes sociales bien gestionadas se convierten en un recurso clave para el bienestar y la estabilidad de las relaciones de pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

4.4 Análisis comparado: Trazando el mapa hacia la felicidad

En este apartado se plantea un análisis comparativo de los resultados obtenidos mediante las distintas metodologías aplicadas: análisis cualitativo, cuantitativo y de redes sociales. El propósito central es explorar puntos en común y divergencias que surgen al observar el fenómeno desde cada perspectiva. Se pone especial énfasis en los factores determinantes de la felicidad en las parejas, examinados tanto desde las narrativas subjetivas (enfoque *emic*), como desde patrones observables y objetivamente medidos que reflejan comportamientos reales (enfoque *etic*) (Harris, 1994). La puesta en común de los resultados resulta clave para lograr una visión más completa del fenómeno de estudio que supere los límites de cada enfoque.

En el análisis de la felicidad en el contexto de las relaciones de parejas, los datos cualitativos y cuantitativos revelan un panorama congruente. Por un lado, las entrevistas en profundidad, que incluyeron la pregunta sobre cómo los participantes percibían su nivel de felicidad en la relación de pareja, mostraron que la mayoría se describía como "muy felices" o, al menos, en un estado intermedio, reflejado en respuestas como “baste bien” o "bien". Como se detalla en el apartado dedicado al análisis cualitativo, los participantes generalmente emplearon términos y expresiones positivas para describir su situación sentimental. Este resultado coincide con los datos cuantitativos, que corroboran una percepción predominante de satisfacción y bienestar en las relaciones de pareja. Según el estudio ESGE (2017), la media de satisfacción con la pareja se situó en 8,21 puntos.

También se ha profundizado en el nivel de unión del vínculo, ya que como se ha mostrado cuantitativamente actúa como una variable explicativa de la felicidad de los individuos emparejados. Según la Encuesta del proyecto (ERRSPED, 2021-2025) el sentimiento de unión emocional con la pareja alcanzó una puntuación media de 8,20, confirmando la presencia de vínculos fuertes y positivos. Por un lado, este nivel de unión también se refleja en los discursos cualitativos, donde los participantes describen sentimientos de seguridad y aprecio mutuo. El lenguaje emocional empleado incluye expresiones como "nos entendemos perfectamente", "somos un equipo" o "me siento comprendido/a", lo

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

que refuerza la percepción de una conexión afectiva significativa. Por otro lado, el análisis de redes sociales añade una capa adicional de evidencia. Todos los participantes emparejados señalaron sentirse “muy” o “bastante” unidos a sus parejas, que de nuevo refuerza la idea de una esfera relacional predominantemente positiva.

Sin embargo, es importante considerar que algunas de estas respuestas relacionadas con la felicidad o bienestar de la pareja pueden estar influenciadas por el sesgo de deseabilidad social (Caputo, 2017). Esto podría llevar a los participantes a proporcionar respuestas socialmente aceptables, resaltando aspectos positivos de la relación o minimizando problemas. No obstante, la amplitud del diseño del estudio permitió implementar estrategias para mitigar este posible sesgo. Se incluyeron preguntas que abarcaron diversas dimensiones de la relación, como la presencia y gestión de conflictos, las cuales permitieron explorar aspectos que suelen ser menos idealizados y, por tanto, más propensos a revelar dinámicas reales dentro de las parejas. En este contexto, los participantes reconocieron la existencia de ciertos conflictos en sus relaciones, los cuales generaban tensiones ocasionales. No obstante, destacaron que, en la mayoría de los casos, estos desacuerdos eran de baja intensidad y no llegaban a impactar de manera significativa en la estabilidad de la relación.

Además, se incorporó una pregunta final clave orientada al deseo de cambio futuro dentro de la relación. Esta favoreció la reflexión crítica de los participantes sobre posibles insatisfacciones o áreas de mejora en su relación. Asimismo, ofreció una oportunidad para identificar tensiones o necesidades no expresadas explícitamente en otros apartados del cuestionario. Las respuestas a esta pregunta revelaron que la mayoría de los participantes no deseaba cambios significativos en su relación, reafirmando su satisfacción general con su relación de pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Por un lado, algunos de los cambios mencionados más frecuentemente estuvieron relacionados con factores externos o contextuales. Entre los convivientes, uno de los cambios más mencionados, fue el de mudarse a otro lugar, con frecuencia a una casa más grande. Esta motivación se asocia en algunos casos a factores prácticos como mayor comodidad, y en otros se

relaciona con el deseo de estar más cerca o más lejos de sus familiares. Esta información reafirma el impacto de las redes personales en la elección del entorno de vida.

En el caso de las parejas más jóvenes, también es común la aspiración de avanzar hacia nuevas etapas de la relación, como convivir, tener el primer u otro hijo, o casarse. Estos propósitos reflejan una proyección de crecimiento y consolidación de la relación. Por otro lado, entre las parejas reconstituidas, el cambio más mencionado fue el deseo de que los hijos se independizaran, lo que parece estar vinculado con una búsqueda de mayor disponibilidad de tiempo y espacio para la pareja. Además, independientemente de la edad o tipo de pareja, resalta el anhelo de pasar más tiempo juntos, especialmente relacionado con la práctica de actividades de ocio como viajes. Este deseo a menudo se ve limitado por las dificultades de conciliación entre la vida laboral y personal, lo que subraya la influencia de factores estructurales en la calidad de las relaciones.

> Me gustaría disponer de más tiempo, nada más. Más tiempo porque a día de hoy andamos muy acelerados todo el tiempo, entonces estamos juntos, pero casi no da tiempo a disfrutar de estar juntos. (E: Hombre, 42)

Por otro lado, en algunos casos sugirieron modificaciones más personales relacionadas con la personalidad de la pareja o la dinámica relacional interna, como mejorar la comunicación, ajustar el reparto de responsabilidades del hogar o cambiar ciertos rasgos de la actitud de la pareja. No obstante, estos últimos deseos suelen ir acompañados de una reflexión sobre la dificultad o imposibilidad de lograr tales transformaciones, lo que a menudo se traduce en una actitud de adaptación dentro de la relación. Es importante destacar que esta forma de pensar se observó con mayor frecuencia entre participantes de mediana edad y mayores (Lachman et al. 2014). Estos tienden a valorar la aceptación y adaptación como pilares fundamentales en la construcción de la felicidad de la pareja:

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

> Yo creo que… ni me lo planteo porque somos adultos, ya somos mayores y no cambiamos, la agente no cambia, cambias cuando estás haciéndote un poco no, pero luego ya no cambias, te adaptas, pero no cambias, si tú eres de una manera siempre vas a ser a cierta edad siempre vas a ser de esa manera, puedes más o menos esconder cosas que pueden molestar o rebajar, pero eres así (E: Hombre, 58)

Esta perspectiva contrasta con la de las parejas más jóvenes, que tienden a dar mayor importancia a la comunicación y la negociación activa como herramientas para impulsar cambios y lograr mejoras en la dinámica relacional (Giddens, 1995; Meil, 2015). Estas actitudes diferenciadas según la edad en cuanto a la orientación de la dinámica de la pareja para el logro de la felicidad también fueron reflejadas por los datos cuantitativos (ver tabla 4).

(E: Pareja LAT)

Hombre, 31: yo creo que todo lo que nos molesta nos lo decimos (…) y eso yo creo que, en cierta parte es una gran ventaja, ¿no? porque al final y al cabo, ves lo que le molesta a la otra persona y aunque tú seas… hablo yo por mi experiencia, aunque seas un cabezota, cuando reflexionas, intentas cambiar, para que esa persona esté mejor.

Mujer, 32: que es lo bueno que tenemos los dos, que como nos importa el bienestar del otro, pues sí que piensas porque le molesta, entonces ya empiezas a intentar cambiarlo, por lo menos.

El estado de quietud o tranquilidad deseado en la relación al que hacen referencia las parejas mayores felices puede asociarse con la previsibilidad que proporcionan los rituales significativos bien establecidos. Es conveniente no confundirlos con la rutina, que es la repetición de acciones sin significado. Y aunque la rutina también ofrece orden y previsión, la carencia de sentido puede tener un efecto negativo sobre el vínculo. Las parejas más jóvenes necesitan un mayor uso herramientas comunicativas, ya que aún están en el proceso de construir y consolidar sus rituales. Además, se enfrentan a la necesidad de reajustes frecuentes derivados de la influencia de dinámicas sociales y familiares más complejas y cambiantes.

En conjunto, los resultados describen una imagen mayoritariamente positiva sobre la satisfacción en las relaciones de pareja. No obstante, los deseos de mejora expresados muestran cómo el contexto social y las circunstancias externas influyen en las expectativas que las personas tienen respecto a sus relaciones. Las parejas están fuertemente condicionadas por el contexto sociocultural, económico y familiar en el que se desarrollan, de manera que factores como las condiciones laborales, las responsabilidades del hogar o las presiones económicas actúan como determinantes del bienestar relacional. Sin

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

embargo, destaca como para el logro de cambios significativos se requiere un proceso de negociación interna y la construcción de rituales que oriente eficientemente la dinámica de la relación. Por tanto, la felicidad de la pareja puede entenderse como un equilibrio entre las expectativas personales, las influencias externas y la habilidad de la pareja para desarrollar dinámicas que favorezcan el bienestar del vínculo.

La figura 17 muestra un esquema que sintetiza algunas de las principales ideas derivadas del análisis cualitativo prestando especial atención al papel de los rituales en la felicidad de las parejas. Si bien es posible que existan relaciones más complejas entre los elementos representados, se han señalado las conexiones fundamentales para facilitar la identificación de los aspectos clave del análisis.

Para comprender el impacto de los rituales en la felicidad de la pareja, es necesario partir de la idea de que deben ser construidos por la propia pareja en base a sus necesidades y valores (Schindler, 2004). Este proceso de construcción implica una negociación activa, en la cual se toman decisiones conjuntas sobre aspectos esenciales de la vida compartida. Entre las áreas más relevantes se encuentra la gestión de la convivencia, que abarca aspectos como la administración de los recursos económicos y las tareas domésticas, así como otras responsabilidades diarias. Asimismo, la pareja debe tomar decisiones vinculadas a las diferentes etapas y transiciones de su relación, como la decisión de vivir juntos, contraer matrimonio o tener hijos. Estas decisiones implican el desarrollo de dinámicas específicas que, a su vez, derivan en la creación de rituales adaptados a las nuevas condiciones de la relación. Otro aspecto esencial es la gestión del conflicto, que implica establecer normas sobre cómo actuar o resolver diferencias en momentos de tensión.

La gestión del tiempo compartido por la pareja es otro aspecto fundamental. Esto incluye, por un lado, los planes individuales, es decir, aquellas actividades que cada miembro realiza de forma independiente o con sus propios amigos. Por otro lado, es necesario organizar el tiempo de la pareja en relación con sus redes cercanas, lo que implica distribuir el tiempo dedicado a las respectivas familias y amigos de cada integrante, así como al círculo social compartido.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

A partir de la forma en la que los diferentes ámbitos de la vida en pareja se gestionan se produce la configuración de rituales más o menos significativos. Como se ha analizado a lo largo del estudio, estos rituales desempeñan un papel central en la cohesión y felicidad de la pareja. Su construcción orienta la dinámica relacional hacia un funcionamiento percibido como "adecuado" por ambas partes, entendido como aquel que ha sido acordado mutuamente, y que resulta significativo para ambos miembros de la pareja.

Los rituales asociados a las diferentes áreas constituyen aspectos esenciales dentro de la relación de pareja. Sin embargo, para que estos rituales sean verdaderamente significativos, es imprescindible la presencia de ciertos elementos clave en la dinámica de la pareja. Entre los más destacados se encuentran el amor, la confianza, la comunicación, el apoyo y la intimidad. Estos elementos están fuertemente vinculados a los rituales en un doble sentido, conformando un conjunto interdependiente que resulta fundamental para la relación.

Por un lado, la construcción de rituales significativos requiere la presencia de estos elementos; ya que sin ellos resulta difícil que los rituales tengan el impacto esperado en la relación. Por otro lado, los rituales establecidos contribuyen a generar o fortalecer dichos elementos. Se crea, por tanto, un circuito de retroalimentación en el que dichos elementos esenciales favorecen la construcción de rituales significativos y estos a su vez, refuerzan la calidad de la relación de pareja. Por ejemplo, los rituales afectivos, como los mencionados anteriormente (abrazarse, decirse te quiero), no solo necesitan del amor como base para que se produzcan, sino también de otros elementos como la confianza, la comunicación, el apoyo y la intimidad. Para algunas personas, recibir apoyo o ser escuchadas constituye una expresión de afecto. Este mismo proceso ocurre con otros tipos de rituales. Cuanto más significativos sean los rituales, mayor será su capacidad para consolidar los elementos esenciales. Por lo tanto, la interrelación entre rituales y los elementos clave es bidireccional: los rituales necesitan de estos elementos para ser significativos, pero al mismo tiempo, los refuerzan y potencian.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Por otro lado, el conflicto en la pareja se presenta como un elemento que opera de manera distinta a los previamente mencionados. A diferencia de elementos

como el amor o la confianza, el conflicto tiene un efecto negativo sobre la felicidad de la relación. No obstante, establecer rituales significativos relacionados con la gestión del conflicto puede desempeñar un papel clave. Estos rituales pueden fomentar comportamientos más efectivos en la resolución de desacuerdos, contribuyendo a reducir la frecuencia de tensiones, pero también a minimizar su impacto negativo en la relación. En este sentido otro de los aspectos esenciales para el buen funcionamiento de la relación más mencionado es “llevarse bien”. Por un lado, hace referencia a la ausencia de conflicto, y por otro, coincide con los resultados cuantitativos que también reflejan la importancia de “entendimiento y tolerancia” en la pareja.

Otro aspecto relevante que destacar es la perdurabilidad de la relación, en la que el conflicto también tiene un efecto negativo, ya que puede debilitar dicha estabilidad, incluso provocar la ruptura. Además, es interesante resaltar que los encuestados suelen asociar la felicidad de la pareja, o el éxito en la relación, con su capacidad para mantenerse en el tiempo. En este sentido, la perdurabilidad se percibe como un criterio fundamental para definir a una pareja como feliz o exitosa. Sin embargo, esta relación no es unidireccional. La felicidad en la pareja también influye directamente en la estabilidad de la relación. Es decir, una pareja más feliz tiende a generar condiciones que favorecen una relación más estable y duradera.

Finalmente, es preciso resaltar la relevancia de los rituales relacionales, que no solo fomentan la felicidad de la pareja, sino que también favorecen la creación de redes personales más satisfactorias. Es decir, el disponer de vínculos significativos con amigos y familiares, va a generar un impacto positivo sobre el bienestar de la relación. De modo que se establece una dinámica recíproca en la que la felicidad de la pareja y la de su entorno social se retroalimentan mutuamente.

En resumen, es importante resaltar que las diferentes metodologías utilizadas en este estudio muestran resultados que apuntan en la misma dirección. El análisis cualitativo ha identificado elementos esenciales en las relaciones sentimentales similares a los que resalta el análisis cuantitativo. Esto refleja una coherencia entre lo que las personas expresan y lo que realmente hacen respecto a la búsqueda de la felicidad en la pareja. Por un lado, destacan elementos

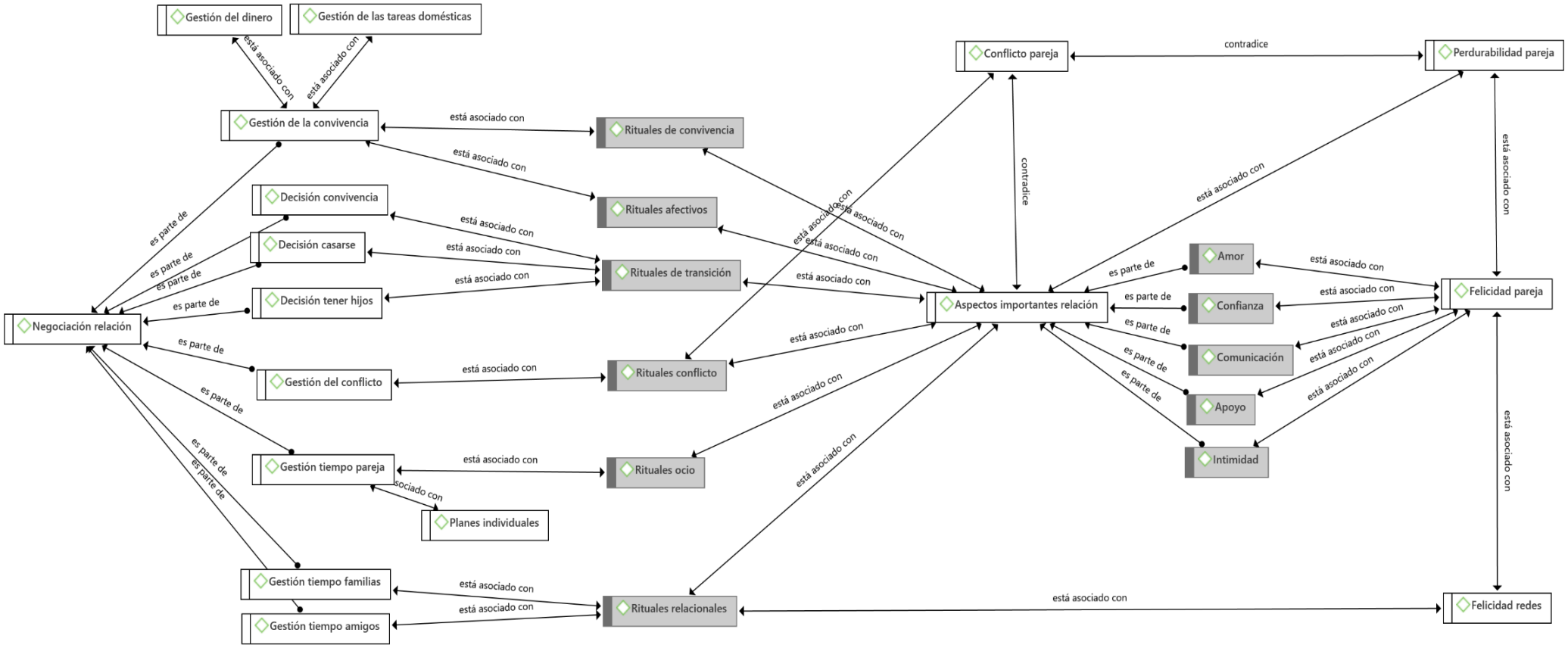
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

emocionales, como el afecto y la intimidad, entendida esta última como la complicidad y la necesidad de compartir tiempo significativo. Por otro lado, sobresalen factores relacionados con la construcción activa de la relación, como la comunicación y la confianza, que permiten a la pareja cooperar y enfrentar desafíos de manera conjunta. Asimismo, se subraya la importancia de valores como el cuidado mutuo y la reciprocidad, reflejados en el apoyo tanto emocional como práctico que los miembros de la pareja ofrecen entre sí. El análisis de redes también pone de manifiesto el papel central de la pareja como proveedora clave de apoyo en diversas esferas de la vida. Pero además enfatiza que la pareja debe ser entendida como un vínculo integrado en un contexto social más amplio, con el cual mantiene una relación constante de influencias recíprocas. En este sentido, la red personal de cada miembro además de impactar directamente en su bienestar individual, también puede tener un efecto amplificador de la felicidad de la pareja.

Estos resultados confirman la importancia de los rituales en la dinámica relacional, apoyando la hipótesis planteada, según la cual la felicidad en la pareja se construye a partir de prácticas compartidas que resultan relevantes y satisfactorias para ambos miembros de la relación. La felicidad en la pareja puede ser entendida, por tanto, como el resultado de un esfuerzo conjunto donde la cooperación, el cuidado y la conexión emocional juegan un papel central.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 17. Análisis de los discursos sobre el papel de los rituales en la felicidad de la pareja



Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

La conformación de una pareja feliz se da a partir de la combinación de varios elementos: estructurales, “mágicos” y rituales relacionales. En primer lugar, depende de ciertos factores estructurales y contextuales que permitan que dos personas con determinadas características coincidan, es decir, que hagan posible la creación del vínculo. Es más probable que dos personas se conozcan si frecuentan entornos similares, y, además, es más probable que conecten por la mayor posibilidad de tener alguna característica o interés en común. No obstante, las nuevas tecnologías y redes sociales están ampliando considerablemente esa estructura donde puede tener lugar el encuentro, en el sentido más amplio de la palabra. Pero al mismo tiempo, las redes sociales permiten definir filtros precisos de selección para afianzar la búsqueda de la pareja adecuada. En segundo lugar, son precisos algunos factores más abstractos o mágicos que suelen surgir de forma irracional sobre los que tenemos menos control, normalmente referidos con los términos: conexión, atracción, complicidad, o química, que son incentivadores para establecer un lazo con la otra persona. Y, en tercer lugar, para que la relación sea duradera y significativa, son necesarios otros elementos más racionales y conscientes que requieren la toma de decisiones como la construcción y práctica de rituales significativos.

La conformación de una pareja feliz puede asociarse con la idea de construcción de un edificio o rascacielos. De forma que para poder comenzar la construcción hay que partir de una base que ha de estar formada por cuatro bloques esenciales de elementos que conforman los cimientos imprescindibles. Estos son: 1) la admiración, que implica valores comunes y entendimiento mutuo, 2) interés y ganas de pasar tiempo con esa persona, reflejado mediante el compromiso y el contacto, 3) Intimidad que incluye la atracción sexual y el afecto, y 4) tratarse bien y cuidarse, que implica respeto y apoyo recíproco. Sin estos cimientos difícilmente se puede construir un edifico robusto. Para poder proceder con la construcción de cualquier obra arquitectónica se requieren determinados elementos relacionados con los pilares anteriores, como el interés y entusiasmo del equipo de trabajo, el tiempo y dedicación para la creación, diseño y

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

organización entre los miembros del equipo, y por supuesto, un entorno favorable que permita la edificación. Aplicando esta paradoja a la construcción de una pareja próspera, el interés se refiere a la motivación de construir, que implica otorgar cierta importancia a esa persona, mostrando preocupación por su vida y su bienestar. El diseño y organización, hace referencia a la comunicación entre los miembros de la pareja suponiendo el establecimiento y creación de normas, acuerdos y rituales. El tercer elemento corresponde con el hecho de compartir tiempo de calidad en pareja, como es mediante la realización de rituales significativos. Y, por último, el entorno se asocia principalmente con las redes personales, que participan en la dinámica vital de la pareja. Estos factores se complementan y favorecen unos a otros.

Es importante destacar que la felicidad en la pareja no se alcanza al completar un número determinado de plantas o pisos en este edificio metafórico, ya que no existe un límite predefinido. De acuerdo con algunos autores (Waldinger y Schulz, 2023) la felicidad sería, por tanto, esa sensación de prosperidad, sentir que el edificio es suficientemente estable como para ser capaz de seguir creciendo. Normalmente cuando se piensa en una pareja feliz, se le atribuye la noción de estabilidad en sentido de durabilidad a lo largo del tiempo, pero no necesariamente una relación larga implica felicidad, pues puede estar carente de ciertos elementos considerados relevantes para la felicidad como el amor, el apoyo o el respeto. Se trata de aprender a construir *relaciones significativas* más allá de la durabilidad. Los datos han mostrado que no se da una relación proporcional entre la felicidad y la duración de la relación. De hecho, los niveles de felicidad varían según los grupos de edad o la etapa vital.

En cuanto a la relación dinámica entre la práctica de rituales significativos, la conformación de redes sociales de apoyo y la felicidad, puede sintetizarse bajo el concepto de *círculo de la felicidad.* Este modelo teórico propone que estos tres elementos se relacionan de forma constante y bidireccional mediante el que se refuerzan unos a otros.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En un primer nivel, los rituales significativos actúan como instrumentos que fortalecen las relaciones sociales, a través de diversas funciones, como la cohesión grupal y el sentido de pertenencia (Durkheim, 1968; Malinowski, 1994; Mauss, 1990; Levi-Strauss, 1987; Collins, 2009b). En segundo lugar, el mayor nivel de felicidad relacional va a contribuir a un aumento general en los niveles de felicidad individual, ya que como se ha demostrado a lo largo del estudio, una mayor satisfacción relacional contribuye al bienestar individual (Waldinger y Schulz, 2023). En otras palabras, tener una relación de pareja y una red de apoyo equilibrada va a promover un mayor bienestar individual.

Mediante este modelo la felicidad actúa como un fenómeno dinámico que se construye y reproduce continuamente a través de las prácticas relacionales. Es un proceso en el que la interacción entre rituales significativos, relaciones sociales y bienestar personal crea un flujo constante de energía emocional especial, en términos de Collins (2009a). Este flujo no solo circula entre los elementos del sistema, sino que puede intensificarse o debilitarse dependiendo de factores contextuales. Un estado de mayor felicidad a nivel personal va a tener una influencia positiva sobre los rituales, ya que va a reforzar la percepción de significado en la práctica de los mismos, en otras palabras, el individuo va a estar más predispuesto a absorber la positividad de dicho contexto disfrutando más de la experiencia. Se generará, por tanto, un ciclo positivo donde el bienestar individual y relacional se retroalimentan.

En este sentido, la práctica de rituales fomenta conexiones interpersonales más profundas y estables, y también crea un entorno propicio para que dichas conexiones contribuyan de manera sostenida al bienestar subjetivo. El concepto de *círculo de la felicidad* subraya la naturaleza procesual de la felicidad. No se trata de un estado alcanzado de manera definitiva, sino de un fenómeno dinámico que se construye y se redefine continuamente a través de las prácticas relaciones.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Un ejemplo práctico de esta dinámica en el contexto de una pareja puede ser el acto de compartir una cena en un lugar especial. Al centrar la atención el uno en

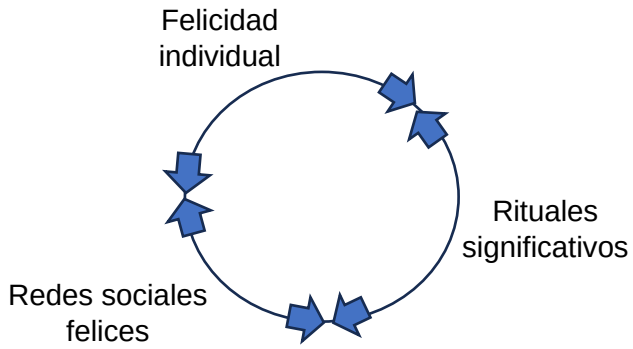
el otro, este ritual fomenta la intimidad y la comunicación. Por tanto, va a tener un efecto importante sobre la propia relación de la pareja mediante el fortalecimiento de su vínculo. Pero a su vez, este estado de felicidad se va a trasladar al plano individual ya que cada miembro de la pareja puede sentirse más seguro en cuanto a su situación, o satisfecho por haber recibido atención y afecto. Estas sensaciones positivas van a hacer que el individuo quiera repetir este ritual en pareja u otros similares. Dicho de otro modo, el ritual va a generar un efecto positivo tanto a nivel relacional como individual, y este estado, a su vez, va a incentivar la repetición de tales rituales, promoviendo el flujo de la felicidad.

Es importante destacar que este proceso es recursivo y no lineal, ya que también puede operar en sentido inverso. Los rituales significativos no solo favorecen el bienestar personal a través de las relaciones, sino que también pueden producir un impacto directo en la felicidad individual. Asimismo, un estado de felicidad individual puede trasladarse a las relaciones sociales. Por ejemplo, una persona en un estado emocional positivo puede mostrar mayor predisposición a expresar afecto o apoyo hacia su pareja, fortaleciendo el vínculo y generando nuevas oportunidades para realizar rituales que incrementen el bienestar mutuo.

Es importante señalar que este ciclo tiene la capacidad de adaptarse frente a dificultades. Aunque el surgimiento de conflictos relacionales o problemas individuales, pueden reducir la intensidad de la energía emocional especial presente en el circuito, la práctica de rituales significativos actúa como un mecanismo de autorregulación (Schindler, 2004; Collins 2009a) que facilita la recuperación de la dinámica positiva inicial. Por ejemplo, durante un periodo de tensión, un ritual significativo, como una conversación constructiva o un gesto simbólico, puede restablecer la conexión afectiva y reactivar el flujo positivo dentro del círculo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Figura 18. Círculo de la felicidad



Fuente: Elaboración propia

Estos argumentos conforman una propuesta teórica sobre los fenómenos de estudio que ofrece claridad a la comprensión de su funcionamiento y relación, y que podría abrir la puerta a futuras investigaciones para profundizar y ampliar su alcance.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

5. Conclusiones

En relación con los principales resultados del estudio, se ha confirmado la hipótesis principal: es posible construir intencionalmente una relación feliz mediante la práctica de rituales significativos. Esto permite concluir que la felicidad en pareja no es un estado estático o pasivo, sino un proceso activo que puede construirse. Los resultados muestran una influencia general positiva de los rituales en la felicidad, aunque el impacto específico puede variar según el tipo de ritual. La felicidad en pareja se fortalece cuando existen rituales significativos en las distintas áreas de su vida, tanto aquellos que son privados y exclusivos de la pareja, como los que incluyen a sus redes personales más cercanas.

El cumplimiento de los objetivos de investigación se refleja en la verificación de las cinco subhipótesis (SH) planteadas:

SH. 1: Una mayor práctica de rituales se asocia con un incremento en los niveles de felicidad de las parejas. Además, el establecimiento de rituales bien definidos y significativos para ambas partes en las distintas esferas de la vida en pareja contribuye a relaciones más unidas y felices. SH. 2: La implementación y funcionamiento de los diferentes rituales, varía en gran medida en función del tipo concreto de pareja. Es decir, la importancia atribuida a ciertas normas rituales, a la frecuencia de realización o a su efecto sobre la felicidad varía según características como la edad, la cohabitación, el tipo de vínculo y duración de la relación. SH. 3: Los rituales afectivos destacan por su notable efecto positivo sobre la felicidad, a pesar de la amplia tipología de rituales analizada y la relevancia generalizada en la dinámica de las relaciones de pareja. SH. 4: Los rituales presenciales tienen un impacto positivo mayor en la felicidad que los digitales. SH. 5: Las redes personales densas y cohesionadas favorecen el funcionamiento de los rituales relacionales. Asimismo, disponer de redes de apoyo sólidas y equilibradas refuerza significativamente el bienestar y la felicidad en las relaciones de pareja.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En los discursos cualitativos, destaca como idea principal que las parejas que realizan más rituales reconocidos mutuamente como significativos eran, precisamente, las que declaraban sentirse más felices en su relación. Por otro lado, los resultados cuantitativos refuerzan la idea de que la práctica frecuente de rituales aumenta la probabilidad de experimentar mayor felicidad, aunque con particularidades en el caso de los rituales digitales. Asimismo, el estudio ha evidenciado que las relaciones personales, especialmente la relación de pareja, desempeñan un papel fundamental en la felicidad individual.

En cuanto al efecto de la práctica de rituales afectivos sobre el nivel de felicidad de las parejas se ha observado que quienes practican estos rituales con mayor frecuencia tienen un mayor nivel de felicidad. Esto refleja la importancia de este tipo de rituales en la gestión de la intimidad en la sociedad contemporánea. Aunque todos los rituales afectivos tienen relevancia, destacan especialmente las expresiones verbales o comunicativas, como decir “te quiero”. Este resultado resalta la importancia de que el significado del acto sea entendido y valorado por el receptor. En el caso específico de decir "te quiero", se trata de un ritual ampliamente reconocido socialmente como una expresión de afecto, lo que facilita un significado compartido. En cambio, los rituales físicos pueden interpretarse de formas más diversas dependiendo del contexto y las experiencias individuales.

El estudio ha demostrado que las nuevas tecnologías han permitido la creación de nuevos rituales, diversificando las interacciones de las parejas tanto a distancia como en la convivencia. Sin embargo, también han transformado los rituales presenciales debido a su creciente integración en la vida cotidiana. Aunque los rituales digitales están relacionados con la felicidad de las parejas, los resultados reflejan una clara preferencia por la presencialidad, especialmente en rituales significativos vinculados a etapas clave de la relación, como su formación o disolución.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Los rituales digitales presentan una complejidad particular, ya que su impacto varía según el tipo de ritual y el contexto en el que se desarrollan. Pero

generalmente, cuando actúan como un complemento a los rituales presenciales tienden a tener un efecto positivo en la felicidad. Sin embargo, cuando sustituyen los rituales presenciales, su impacto es menor. Esto se observó, por ejemplo, en el uso de videollamadas durante la pandemia del COVID-19, que, aunque resultaban efectivas para el mantenimiento de los vínculos, no generaron el mismo impacto emocional que los rituales presenciales. De acuerdo con Collins (2009a) el reto de las nuevas tecnologías para lograr el mismo impacto que las interacciones cara a cara es alcanzar el mismo nivel de sincronización emocional y fisiológica que se experimenta en los rituales presenciales.

El análisis también destaca diferencias según el tipo de pareja. En relaciones de parejas convivientes con elevado contacto cara a cara, las tecnologías digitales suelen complementar la presencialidad. En cambio, en parejas con menor contacto presencial, como las parejas LAT (Living Apart Together), los rituales digitales adquieren un papel más relevante como sustituto parcial de los rituales presenciales. Sin embargo, en estas parejas, la mayor valoración de la individualidad mitiga el impacto negativo de la falta de presencialidad, y los rituales digitales, como llamadas frecuentes o mensajes de texto se integran de manera natural en su dinámica. Sería interesante explorar con mayor profundidad las parejas a distancia, donde los medios digitales son el principal soporte de la relación. Por último, el análisis de redes refleja que, aunque algunos vínculos fuertes pueden mantenerse sin interacción cara a cara frecuente, una menor presencialidad suele asociarse con niveles más bajos de unión de los vínculos personales.

Los análisis comparativos entre Andalucía y España revelan patrones parecidos en las dinámicas rituales de pareja y en su impacto sobre la felicidad. No obstante, destaca una práctica más pronunciada de los rituales afectivos por parte de las parejas andaluzas. Este resultado enfatiza el marcado familismo de la cultura andaluza (Ayuso et al., 2021), así como la influencia del contexto sociocultural en la vivencia del amor y las relaciones personales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Se ha analizado la pareja como un grupo social reducido que forma parte de sistemas sociales más amplios, la sociedad (Levi-Strauss, 1987, Bourdieu, 1997) y las redes personales (Bott, 1990). Esto implica que muchas de las normas y rituales establecidos dentro de la relación están influenciados por el entorno social y la cultura. Por ejemplo, la concepción del amor suele estar basada en ideales socialmente construidos que varían según el periodo histórico y el contexto cultural (De Rougemont, 1981). Estos ideales determinan las normas que se perciben como propias de una pareja enamorada, pero no siempre son evaluadas por los propios miembros de la relación. Los discursos cualitativos muestran que muchas personas asumen ideas sobre el amor sin reflexionarlas, repitiendo lo que han aprendido de su entorno o incluso de mensajes publicitarios.

El problema de perseguir un ideal de amor construido socialmente es que, al tratarse de una abstracción, puede establecer expectativas irreales que no siempre se cumplen en la práctica. Además, estas expectativas pueden no coincidir con los valores individuales, generando tensiones que pueden convertirse en factores de ruptura (Becerril et al., 2023). Por ello, es esencial que cada pareja defina sus propias "reglas de juego", es decir, rituales acordes a sus necesidades y contexto. Algunos rituales surgen espontáneamente de la interacción diaria y se integran en la relación de forma inconsciente, mientras que otros pueden construirse intencionalmente a través de la comunicación y la negociación para abordar carencias o reforzar el vínculo. Estos rituales deben ser significativos para ambas partes y, con el tiempo, pueden perfeccionarse y modificarse para mantener su significatividad (Schindler, 2004).

Otro elemento fundamental para el funcionamiento de una pareja es la reciprocidad, entendida como un intercambio mutuo en el que no se trata solo de recibir, sino también de dar. De acuerdo con Mauss (1990) la dinámica de intercambio es lo que mantiene el vínculo social. Al formarse una relación, surge el objetivo implícito de buscar la propia felicidad, pero también de contribuir al bienestar de la otra persona, ya que cada miembro espera obtener mayor

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

felicidad tras la unión. De hecho, esta es una de las principales razones para estar en pareja. No obstante, este objetivo no puede lograrse plenamente si no existe reciprocidad. En la sociedad actual, marcada por una creciente tendencia hacia valores individualistas, este equilibrio se vuelve especialmente comprometido. Si solo se prioriza la búsqueda de la felicidad individual, resulta difícil construir rituales significativos.

El estudio destaca el papel relevante del espacio personal y los rituales individuales sobre el bienestar propio y de la pareja. Sin embargo, la felicidad toma como base el elemento relacional, ya que los rituales individuales también son construcciones sociales. La mente humana es social, es decir, el pensamiento se crea a partir de la interacción con los demás (Collins, 2009b).

En cuanto al fenómeno del amor según los resultados del estudio, puede identificarse como una decisión racional, porque se construye conscientemente. El enamoramiento sí puede surgir de forma causal e incontrolada, pero continuar con las siguientes fases, cuando el estado de enamoramiento termina, es algo que se decide. Lejos de la concepción del amor romántico, que plantea la idea de encontrar a una pareja ideal, la noción de que "el amor todo lo puede" cobra sentido desde la interpretación del amor como el conjunto de elementos necesarios para construir una relación feliz, que implica esfuerzo, aunque no sacrificio. Amar, en este sentido, es una decisión que se renueva constantemente. Cada día se elige mostrar ese amor a través de pequeños gestos como preguntarle a la pareja cómo está, darle un beso antes de dormir o decirle "te quiero". Estos rituales afectivos, son fundamentales para construir y mantener el amor. Sin embargo, para que estos gestos sean efectivos, deben alinearse con las necesidades de la otra persona y lo que esta considera valioso o significativo. En definitiva, el amor es abstracto, un ente invisible, que se materializa y hace visible mediante la práctica de rituales significativos. En las relaciones de pareja, ante la ausencia de rituales afectivos, el lazo se debilita. Otros lazos (familiares o amistosos) pueden sostenerse con menor frecuencia ritual porque descansan sobre marcos de pertenencia más amplios. Las parejas,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

en cambio, necesitan momentos significativos más frecuentes que reafirmen su compromiso de forma reiterada.

Una de las principales dificultades para construir rituales relacionales significativos en las sociedades capitalistas occidentales es la concepción de la felicidad centrada en el éxito económico y profesional, ideal promovido como alcanzable mediante logros individuales que exigen una considerable inversión de tiempo y esfuerzo. Esta visión, impulsada por el discurso cultural y la dinámica laboral moderna, se centra en la productividad y el desarrollo personal, relegando a un segundo plano la construcción de relaciones sociales sólidas y el fortalecimiento de las redes de apoyo. La dedicación demandada para alcanzar el éxito profesional implica, inevitablemente, una disminución del tiempo disponible para cultivar vínculos familiares y sociales. El estudio de la felicidad desde la perspectiva sociológica señala la importancia de poner el foco de atención en la construcción de las redes personales. En este sentido, cuando los entrevistados destacan su limitada disponibilidad de tiempo, lo que en realidad están demandando son rituales compartidos significativos.

Indudablemente el desarrollo profesional e intelectual, así como otros aspectos, son parte esencial de nuestras motivaciones vitales como individuos (Maslow, 1954) e influyen sobre nuestro bienestar (Layard, 2005). No obstante, contar con relaciones significativas y redes de apoyo sólidas es clave para alcanzar la felicidad. Ante el surgimiento de desafíos y dificultades en la vida, las redes de apoyo pueden ayudar a reducir el impacto negativo tanto en el plano emocional como instrumental (Anchor, 2011). De la misma manera, aunque el ámbito económico y profesional goce de prosperidad, su efecto sobre la felicidad no será tan notable si no se dispone de una red social con la que poder compartir los logros, y sobre todo que brinde reconocimiento por ellos. Por tanto, la importancia de las redes sociales no se limita a brindar consuelo en momentos de crisis, sino que también otorgan un sentido de pertenencia y validación de los éxitos personales.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Las investigaciones (Diener, 2000) demuestran que, una vez satisfechas las necesidades materiales básicas, la calidad de nuestras relaciones es el factor que más influye en nuestra percepción de felicidad. Asimismo, otros estudios relevantes sobre la felicidad (Waldinger y Schulz, 2023) señalan además del efecto directo de las buenas relaciones sobre la felicidad, su influencia positiva sobre otros ámbitos como la salud física y emocional. Invertir tiempo y esfuerzo en construir relaciones personales sólidas, por tanto, es necesario para el logro y mantenimiento de la felicidad.

En este sentido el cuidado de los lazos sociales debe situarse en el centro de nuestras prioridades vitales. Las relaciones personales constituyen el núcleo de una vida plena, proporcionando el apoyo que llena de significado cada una de nuestras experiencias. ¿Y cómo es posible cultivar buenas relaciones sociales? La clave está en la construcción y práctica de rituales significativos que fortalezcan los vínculos. Waldinger y Schulz (2023) resaltan la importancia de establecer prácticas regulares en nuestras redes personales, como realizar llamadas semanales a un amigo o programar citas periódicas con la pareja. Sin embargo, estas acciones van más allá de ser simples rutinas; sería más adecuado concebirlas como rituales. Por ejemplo, la llamada telefónica semanal a un amigo puede parecer una simple actualización sobre la vida del otro, pero en realidad cumple un propósito más simbólico, fortalecer el vínculo emocional. Este contacto periódico funciona como una reafirmación del valor que cada persona tiene en la vida del otro. Frecuentemente, los rituales adoptan la forma de actividades con un propósito práctico, como "tomar un café" o "salir a comer", pero el verdadero propósito es reforzar la conexión afectiva. Este objetivo implícito rara vez necesita ser verbalizado, ya que suele ser entendido por ambas partes. El pretexto de la actividad actúa como un código compartido que facilita la interacción, convirtiendo el acto en algo más atractivo.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

En definitiva, los rituales relacionales y las normas compartidas son esenciales para el correcto funcionamiento de cualquier grupo social, ya que aseguran la cohesión y la coordinación de comportamientos entre sus miembros. Durkheim

(2012, [1982]), con el concepto de anomia, advertía sobre los peligros de la ausencia de normas claras, que lleva a la desconexión y la incertidumbre entre los individuos. Sin embargo, un exceso de rigidez normativa puede ser igualmente perjudicial, ya que limita la libertad personal para la improvisación y la adaptación. La felicidad, entendida como una valoración positiva y estable de la vida, surge precisamente del equilibrio entre la libertad individual y el constreñimiento social. En este equilibrio, los rituales consensuados desempeñan un papel esencial. Al ser construidos de manera negociada, teniendo en cuenta las necesidades, valores y preferencias de los miembros del grupo, permiten un balance entre la autonomía personal y los intereses colectivos.

Este estudio confirma que la felicidad no es una emoción efímera ligada a un instante excepcional, sino un estado duradero que se sustenta en la reiteración de rituales significativos. La calidad de las relaciones y, por tanto, los rituales que las nutren constituyen una meta prioritaria para el logro de la felicidad. En este sentido, programar la felicidad es posible cuando se dispone de la fórmula adecuada de rituales. A menudo se confunde la felicidad con la emoción que surge de un momento agradable concreto reflejado en expresiones como “esto es felicidad”. No obstante, la felicidad ha de comprenderse como la repetición frecuente de esas pequeñas experiencias positivas en las distintas esferas de la vida, es decir, revivir muchas veces rituales significativos. Esperar a que lleguen hitos poco frecuentes (vacaciones, celebraciones, fines de semana) limita el capital emocional disponible; en cambio, incorporar intencionalmente pequeños rituales cotidianos (un café compartido, un paseo breve, una conversación profunda) incrementa la cantidad de momentos positivos y, con ello, la satisfacción vital global. Esta ritualización de la vida cotidiana no surge de manera espontánea, sino que requiere identificar qué interacciones son positivas para nosotros, e integrarlas como rutina. En otras palabras, consiste en crear una rutina ritualizada. Estos rituales pueden actuar de forma estratégica como dispositivo de autorregulación cuando la energía emocional decae, ya que recurrir a ellos reactiva la cadena de emociones positivas y el correcto

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

funcionamiento del círculo de la felicidad. En definitiva, esta investigación reivindica que la felicidad puede ser programada en sentido sociológico. La felicidad, lejos de ser un privilegio fortuito, puede ser un producto socialmente reproducible mediante la combinación adecuada de rituales.

Finalmente, en cuanto a las implicaciones sociales del estudio, este ha permitido identificar los cambios que están ocurriendo en las dinámicas familiares y los procesos de emparejamiento en la sociedad contemporánea, así como las estructuras sociales que estos cambios generan (Gabb, 2018). Las transformaciones sociales y culturales actuales provocan desequilibrios en las dinámicas familiares, como la falta de tiempo para fortalecer las relaciones, reflejado en los problemas de conciliación (Ayuso, 2019). Estas alteraciones hacen evidente la necesidad de desarrollar políticas familiares que faciliten la coordinación entre la vida laboral y familiar, permitiendo una mejor adaptación a los nuevos valores y roles que emergen en la sociedad contemporánea.

Además, no basta con medir el nivel de felicidad en una sociedad; es fundamental comprender los factores que la explican, para así potenciarlos en la medida de lo posible (Requena, 2019). El objetivo último de cualquier Estado debería ser el bienestar colectivo, ya que una sociedad más feliz tiende a obtener mejores resultados en otros ámbitos sociales, económicos y culturales (Anchor, 2011). Aunque la felicidad suele concebirse como una meta individual, los gobiernos deben considerarla también un objetivo colectivo. Esto puede lograrse mediante políticas públicas diseñadas para incrementar la satisfacción general con la vida, creando así las condiciones para una sociedad más feliz (Diener, 2000).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Conclusions

In relation to the main results of the study, the principal hypothesis has been confirmed: it is possible to intentionally build a happy relationship through the practice of meaningful rituals. This leads to the conclusion that happiness in the couple is not a static or passive state, but an active process that can be constructed. The results show an overall positive influence of rituals on happiness, although the specific impact may vary according to the type of ritual. Couples' happiness is strengthened when there are meaningful rituals in different areas of their lives, both those that are private and exclusive to the couple and those that involve their close personal networks.

The fulfilment of the research objectives is reflected in the verification of the five sub-hypotheses (SH) set out:

SH. 1: An increased practice of rituals is associated with an increase in the happiness levels of couples. Furthermore, the establishment of well-defined and mutually meaningful rituals in the different spheres of life as a couple contributes to closer and happier relationships. SH. 2: The implementation and functioning of different rituals varies greatly depending on the particular type of couple. That is, the importance attributed to certain ritual norms, the frequency with which they are performed or their effect on happiness varies according to characteristics such as age, cohabitation, type of bond and duration of the relationship. SH. 3: Affective rituals stand out for their notable positive effect on happiness, despite the broad typology of rituals analysed and their generalised relevance in the dynamics of couple relationships. SH. 4: Face-to-face rituals have a greater positive impact on happiness than digital ones. SH. 5: Dense and cohesive personal networks favour the functioning of relational rituals. Likewise, having strong and balanced support networks significantly enhances well-being and happiness in relationships.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

In the qualitative discourses, it stands out as the main idea that couples who perform more rituals that are mutually recognised as meaningful were precisely

those who reported feeling happier in their relationship. On the other hand, the quantitative results reinforce the idea that the frequent practice of rituals increases the probability of experiencing greater happiness, although with particularities in the case of digital rituals. The study also showed that personal relationships, especially the couple, play a key role in individual happiness.

Regarding the effect of the practice of affective rituals on the level of happiness of couples, it has been observed that those who practice these rituals more frequently have a higher level of happiness. This reflects the importance of such rituals in the management of intimacy in contemporary society. Although all affective rituals are relevant, verbal or communicative expressions, such as saying ‘I love you’, stand out in particular. This result highlights the importance of the meaning of the act being understood and valued by the receiver. In the specific case of saying ‘I love you’, it is a ritual that is widely recognised socially as an expression of affection, which facilitates shared meaning. In contrast, physical rituals can be interpreted in more diverse ways depending on context and individual experiences.

The study has shown that new technologies have enabled the creation of new digital rituals, diversifying couples' interactions both at a distance and in cohabitation. However, they have also transformed face-to-face rituals due to their increasing integration into everyday life. Although digital rituals are related to couples' happiness, the results reflect a clear preference for face-to-face, especially in significant rituals linked to key stages of the relationship, like its formation or dissolution.

Digital rituals present a particular complexity, as their impact varies according to the type of ritual and the context in which they take place. But generally, when they act as a complement to face-to-face rituals, they tend to have a positive effect on happiness. However, when they replace face-to-face rituals, their impact is less. This was observed, for example, in the use of video calls during the COVID-19 pandemic, which, while effective in maintaining ties, did not generate the same emotional impact as face-to-face rituals. According to Collins (2009a)

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

the challenge for new technologies to achieve the same impact as face-to-face interactions is to achieve the same level of emotional and physiological synchronisation as is experienced in face-to-face rituals.

The analysis also highlights differences according to the type of couple. In cohabiting couples with a high degree of face-to-face contact, digital technologies tend to complement face-to-face contact. On the other hand, in couples with less personal contact, such as LAT (Living Apart Together) couples, digital rituals take on a more important role as a partial substitute for face-to-face rituals. However, in these couples, the greater valuation of individuality mitigates the negative impact of the lack of face-to-face contact, and digital rituals, such as frequent calls or text messages, are naturally integrated into their dynamics. It would be interesting to further explore long-distance couples, where digital media are the main support of the relationship. Finally, network analysis shows that, although some strong ties can be maintained without frequent face-to-face interaction, less physical presence is often associated with lower levels of personal bonding.

Comparative analyses between Andalusia and Spain reveal similar patterns in couple ritual dynamics and their impact on happiness. However, a more pronounced practice of affective rituals by Andalusian couples stands out. This result emphasises the marked familism of Andalusian culture (Ayuso et al., 2021), as well as the influence of the socio-cultural context on the experience of love and personal relationships.

The couple has been analysed as a small social group that is part of wider social systems, society (Levi-Strauss, 1987, Bourdieu, 1997) and personal networks (Bott, 1990). This implies that many of the norms and rituals established within the relationship are influenced by the social environment and culture. For example, the conception of love is often based on socially constructed ideals that vary according to the historical period and cultural context (De Rougemont, 1981). These ideals determine the perceived norms of a ‘couple in love’ but are not always evaluated by the members of the relationship themselves. Qualitative data show that many people assume ideas about love without reflecting on them,

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

repeating what they have learned from their environment or even from advertising messages.

The problem with pursuing a socially constructed ideal of love is that, being an abstraction, it can establish unrealistic expectations that are not always fulfilled in practice. Moreover, these expectations may not coincide with individual values, generating tensions that can become factors of rupture (Becerril et al., 2023). Therefore, it is essential for each couple to define their own ‘rules of the game’, i.e. rituals according to their needs and context. Some rituals arise spontaneously from daily interaction and are integrated into the relationship unconsciously, while others may be intentionally constructed through communication and negotiation to address shortcomings or strengthen the bond. These rituals must be meaningful to both parties and, over time, can be refined and modified to maintain their significance (Schindler, 2004).

Another fundamental element for the functioning of a couple is reciprocity, understood as a mutual exchange in which it is not only about receiving, but also about giving. According to Mauss (1990) the dynamic of exchange is what maintains the social bond. When a relationship is formed, there is an implicit aim to seek one's own happiness, but also to contribute to the well-being of the other person, as each partner expects to gain greater happiness from the union. Indeed, this is one of the main reasons for being in a couple. However, this goal cannot be fully achieved without reciprocity. In today's society, characterised by an increasing tendency towards individualistic values, this balance is particularly compromised. If only the pursuit of individual happiness is prioritised, it is difficult to build meaningful rituals.

The study highlights the important role of personal space and individual rituals on the well-being of oneself and one's partner. However, happiness is based on the relational element, as individual rituals are also social constructs. The human mind is social, i.e. thought is created through interaction with others (Collins, 2009b).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

As for the phenomenon of love according to the results of the study, it can be identified as a rational decision, because it is constructed consciously. Falling in love can arise in a causal and uncontrolled way, but continuing with the following phases, when the state of falling in love ends, is something that is decided. Far from the conception of romantic love, which raises the idea of finding an 'ideal partner', the notion that 'love can do anything' makes sense from the interpretation of love as the set of elements necessary to build a happy relationship, which involves effort, but not sacrifice. Love, in this sense, is a decision that is constantly renewed. Every day we choose to show that love through small gestures such as asking our partner how they are, giving them a kiss before going to bed or saying 'I love you'. These affective rituals are fundamental to building and maintaining love. However, for these gestures to be effective, they must be aligned with the other person's needs and what he or she considers valuable or meaningful. To sum up, love is abstract, an invisible entity, which is materialised and made visible through the practice of meaningful rituals. In couple relationships, in the absence of affective rituals, the bond is weakened. Other bonds (family or friendships) can be sustained with less ritual frequency because they rest on broader frameworks of belonging. Couples, however, need significant moments that reaffirm their commitment repeatedly.

One of the main obstacles to building meaningful relational rituals in Western capitalist societies is the prevailing notion of happiness, centered on economic and professional success and promoted as an ideal attainable through individual achievements that demand considerable time and effort.This vision, driven by cultural discourse and modern work dynamics, focuses on productivity and personal development, relegating the building of strong social relationships and the strengthening of support networks to secondary importance. The dedication demanded to achieve professional success inevitably implies a decrease in the time available for cultivating family and social ties. The study of happiness from a sociological perspective points to the importance of focusing on building personal networks. In this sense, when interviewees highlight their limited time availability, what they are really demanding are meaningful shared rituals.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Undoubtedly, professional and intellectual development, as well as other aspects, are an essential part of our life motivations as individuals (Maslow, 1954) and influence our well-being (Layard, 2005). However, meaningful relationships and strong support networks are key to achieving happiness. When challenges and difficulties arise in life, support networks can help reduce the negative impact both emotionally and instrumentally (Anchor, 2011). Similarly, even if the economic and professional sphere is prosperous, its effect on happiness will not be as noticeable if there is no social network with which to share achievements, and above all to provide recognition for them. Thus, the importance of social networks is not only to provide comfort in times of crisis, but also to provide a sense of belonging and validation of personal successes.

Research (Diener, 2000) shows that, once basic material needs are met, the quality of our relationships is the factor that most influences our perception of happiness. Furthermore, other relevant studies on happiness (Waldinger and Schulz, 2023) point out not only the direct effect of *good relationships* on happiness, but also their positive influence on other areas such as physical and emotional health. Investing time and effort in building strong personal relationships is necessary for the achievement and maintenance of happiness.

In this sense, nurturing social ties must be placed at the centre of our priorities in life. Personal relationships are at the core of a fulfilling life, providing the support that gives meaning to each of our experiences. And how is it possible to cultivate good social relationships? The key lies in the construction and practice of meaningful rituals that strengthen bonds. Waldinger and Schulz (2023) highlight the importance of establishing regular practices in our personal networks, such as making weekly calls to a friend or scheduling regular appointments with a partner. However, these actions go beyond being simple routines; it would be more appropriate to conceive of them as rituals. For example, the weekly phone call to a friend may seem like a simple update on the other's life, but in reality it serves a more symbolic purpose, strengthening the emotional bond. This periodic contact functions as a reaffirmation of the value each person has in the other's

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

life. Rituals often take the form of activities with a practical purpose, such as ‘having a coffee’ or ‘going out to eat’, but the real purpose is to strengthen the emotional connection. This implicit goal rarely needs to be verbalised, as it is usually understood by both parties. The pretext of the activity acts as a shared code that facilitates the interaction, making the act more meaningful.

In conclusion, rituals and shared norms are essential for the proper functioning of any social group, as they ensure cohesion and coordination of behaviour among its members. Durkheim (2012, [1982]), with the concept of anomie, warned about the dangers of the absence of clear norms, which leads to disconnection and uncertainty among individuals. However, an excess of normative rigidity can be equally harmful, as it limits personal freedom for improvisation and adaptation. Happiness, understood as a positive and stable appraisal of life, arises precisely from the balance between individual freedom and social constraint. In this balance, consensual rituals play an essential role. As they are constructed in a negotiated way, taking into account the needs, values and preferences of group members, they allow for a balance between personal autonomy and collective interests.

This study confirms that happiness is not an ephemeral emotion linked to an exceptional moment, but a lasting state that is sustained by the reiteration of meaningful rituals. The quality of relationships and, therefore, the rituals that nurture them constitute a priority goal for the achievement of happiness. In this sense, designing happiness is possible when the right recipe of rituals is available. Happiness is often confused with the pleasant emotion that arises in a specific moment reflected in expressions such as ‘this is happiness’. However, happiness must be understood as the frequent repetition of these small positive experiences in the different spheres of life, i.e. reliving positive moments many times. Waiting for infrequent milestones (vacations, celebrations, weekends) limits the available emotional capital; on the other hand, intentionally incorporating small daily rituals (a shared coffee, a short walk, a deep conversation) increases the number of positive moments and, with it, overall life

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

satisfaction. This ritualization of daily life does not arise spontaneously, but requires identifying which interactions are positive for us, and integrating them as routine. In other words, it consists of creating a ritualized routine. These rituals can act strategically as a self-regulatory device when emotional energy wanes; resorting to them reactivates the chain of positive emotions and the correct functioning of the circle of happiness. In short, this research claims that happiness can be programmed in a sociological sense. Happiness, far from being a fortuitous privilege, can be a socially reproducible product through the right combination of rituals.

Finally, in terms of the social implications of the study, it has allowed us to identify the changes that are happening in family dynamics and pairing processes in contemporary society, as well as the social structures that these changes generate (Gabb, 2018). Current social and cultural transformations cause imbalances in family dynamics, such as the lack of time to strengthen relationships, reflected in work-life balance problems (Ayuso, 2019). These alterations make evident the need to develop family policies that facilitate coordination between work and family life, allowing a better adaptation to the new values and roles emerging in contemporary society.

Furthermore, it is not enough to measure the level of happiness in a society; it is essential to understand the factors that explain it, in order to enhance them as much as possible (Requena, 2019). The ultimate goal of any state should be collective well-being, as a happier society tends to perform better in other social, economic and cultural areas (Anchor, 2011). Although happiness is often conceived as an individual goal, governments should also consider it a collective goal. This can be achieved through public policies designed to increase overall life satisfaction, thus creating the conditions for a happier society (Diener, 2000).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

6. Limitaciones y líneas futuras de investigación

Respecto a las limitaciones de la investigación, en primer lugar, destaca la elevada complejidad y el nivel de abstracción de los fenómenos de estudio: la felicidad y los rituales relacionales. Esta dificultad se ve incrementada por el contexto en el que se analizan, el ámbito de la gestión de la intimidad en las relaciones de pareja. Este es un entorno privado, donde los incentivos para compartir información son limitados, lo cual puede suponer ciertos sesgos, como la deseabilidad social en las respuestas. Aunque esta limitación forma parte de toda investigación sociológica que incluye como elementos de estudio a las personas.

Otra limitación importante está relacionada con la novedad del objeto de investigación. La escasez de información previa sobre el tema, especialmente desde una perspectiva sociológica, dificulta la disponibilidad de datos cuantitativos específicos. Esto, su vez, impide realizar ciertos análisis, como la aplicación de enfoques longitudinales. Sin embargo, esta novedad también se convierte en una de las principales fortalezas de la investigación: su originalidad. Además, la adopción de un enfoque metodológico amplio a través de la triangulación metodológica ha contribuido a paliar dichas limitaciones haciendo posible el acercamiento a los rituales relacionales de las parejas desde diferentes dimensiones.

Entre los aspectos clave de las líneas de investigación futuras, conviene seguir profundizando en el papel de los rituales digitales y de las nuevas tecnologías en la configuración de la vida en pareja, así como su relación con los rituales presenciales, con el fin de conocer más sobre su impacto sobre la felicidad. Ahondar en este ámbito es preciso por la complejidad y amplitud que abarcan las TIC en las dinámicas íntimas.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Un segundo eje consiste en continuar incorporando en las encuestas, indicadores específicos de satisfacción con los rituales. Algunas preguntas tratan sobre la satisfacción sobre ciertas áreas de la vida en pareja como el reparto de

las tareas domésticas o la gestión económica. Pero hay carencias de esta información sobre el plano emocional. Incluir ítems que midan la *calidad ritual* facilitará modelar con mayor precisión su efecto sobre la felicidad.

Además, para alcanzar el objetivo de estudio, resulta pertinente incorporar estrategias de registro intensivo en tiempo real, como los diarios digitales que permiten hacer un seguimiento de las experiencias personales. Estos instrumentos posibilitarían anotar cada ritual y los estados emocionales que lo preceden, acompañan y continúan, reduciendo los sesgos de recuerdo.

Sería interesante realizar un seguimiento longitudinal de las parejas analizadas en el trabajo de campo para observar la evolución de sus rituales y su efecto acumulativo a lo largo del ciclo vital. Esto permitiría comprobar en qué medida el mantenimiento de rituales, así como modificaciones en los mismos acompañan variaciones en la felicidad. Un estudio de panel complementaría los hallazgos obtenidos hasta ahora.

Asimismo, respecto al Análisis de Redes sería propicio estudiar cómo se transforman las redes de apoyo cuando se introducen nuevos rituales o se modifican los existentes. Estudiar la respuesta y reconfiguración de la red ante eventos críticos como la ruptura de pareja mostraría hasta qué punto las redes personales actúan como mecanismos de amortiguación.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

7. Bibliografía

Adbel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *34*(2), 139-150. doi: 10.2224/sbp.2006.34.2.139

Agneessens, F., Waege, H., & Lievens, J. (2006). Diversity in social support by role relations: A typology. *Social Networks*, *28*(4), 427-441. doi: 10.1016/j.socnet.2005.10.001

Arias, C.J., & Polizzi, L. (2011). La relación de pareja. Funciones de apoyo y sexualidad en la vejez. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 14 (Número Especial 10 "Eroticidade/Sexualidade e Velhice"), 49-71. doi: 10.23925/2176-901X.2011v14iEspecial10p49-71

Aristóteles. (2009). *Ética a Nicómaco*. Madrid, España: Tecnos.

Atkinson, J. M., & Heritage, J. (Eds.) (1984) Structures of Social Action. Studies in Conversation. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Ayuso, L. (2012). El deber de apoyar a la familia. Una revisión del pacto intergeneracional de ayudas familiares en España. *Panorama Social*, 15, 143-158.

Ayuso, L. (2015). El impacto de las TIC en el cambio familiar en España. *Revista Española de Sociología*, 23, 73-93.

Ayuso, L. (2019). Nuevas imágenes del cambio familiar en España. *Revista Española de Sociología*, *28*(2), 269-287. doi: 10.22325/fes/res.2018.72

Ayuso, L. (2020). La familia española y la opinión pública en perspectiva internacional. *Panorama Social*, 30, 23-38.

Ayuso, L., Requena, F., Jiménez-Rodríguez, O., & Khamis, N. (2020). The Effects of COVID-19 Confinement on the Spanish Family: Adaptation or Change? *Journal of Comparative Family Studies, 51*(3-4), 274-287. doi: *10.3138/jcfs.51.3-4.004*

Ayuso, L., Khamis, N., & Jiménez, O. (2021). La realidad familiar en Andalucía Opiniones, actitudes y comportamientos. Sevilla, España: Fundación Pública Andaluza Centro de Estudios Andaluces.

Ayuso, L. (2022). Concepto y tipología de parejas en la España actual. En F. Requena & L. Ayuso (Eds.), *La gestión de la intimidad en la sociedad digital: Parejas y rupturas en la España actual* (pp. 57–93). Bilbao, España: Fundación BBVA.

Bárcena, E., Blázquez, M., & Moro-Egido, A. I. (2020). Intra-household arrangements: How important are they in terms of male-female subjective well-being? *Journal Economy Psychology*, 80, 1-17. doi: 10.1016/j.joep.2020.102290

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Bauman, Z. (2005). *La sociedad líquida.* Barcelona, España: Paidós.

Barker, M.J., & Gabb, J. (2016). *The secrets of enduring love*. London, England: Penguin Random House.

Becerril, D., Jurado, J., & Jiménez, J. (2023). *Amores, desamores y rupturas*. Valencia, España: Tirant humanidades.

Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2001). *El normal caos del amor. Las nuevas formas de relación amorosa*. Barcelona, España: Paidós.

Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2012). *Amor a distancia. Nuevas formas de vida en la era global*. Barcelona, España: Paidós.

Bell, C. (2009). *Ritual: Perspectives and Dimensions.* Oxford, England: Oxford University Press.

Beytía, P., & Calvo, E. (2011). ¿Cómo medir la felicidad? *Claves para Políticas Públicas,* 4.

Beytía, P. (2018). Vínculos familiares: una clave explicativa de la felicidad. En Reyes, Carmen y Muñoz Mónica (Eds.), *La familia en tiempos de cambio.* Santiago, Chile: Uqbar.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine, 66*(8), 1733-1749. doi: 10.1016/j.socscimed.2008.01.030

Blanco, M., & Orgaz, C. (2024). *El impacto de la tecnología en las familias españolas: Una revisión de la evidencia existente.* Madrid, España: Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

Boase, J., & Ikeda, K. (2012*).* Core Discussion Networks in Japan and America*. Human Communication Research,* 38, 95-119. doi: 10.1111/j.1468-2958.2011.01416.x

Boden, D., & Zimmerman, H. (1991). *Talk and Social Structure. Studies in Ethnomethodology and Conversation Analysis*. Cambridge, England: Polity Press.

Borgatti, S. P., Everett, M. G., & Johnson, J. C. (2013). *Analyzing social networks*. London, England: SAGE Publications Limited.

Botía-Morillas, C., & Jurado-Guerrero, T. (2018). El proceso de una investigación cualitativa longitudinal sobre la transición a la maternidad y paternidad en España. *Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 41, 33-56. doi: 10.5944/empiria.41.2018.22603

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Bott, E. (1990). *Familia y red social.* Madrid, España: Taurus.

Bourdieu, P. (1997). *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción.* Barcelona, España: Anagrama.

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona, España: Anagrama.

Bourdieu, P. (2007) [1980]. *El sentido práctico.* Buenos Aires, Argentina: Siglo xxi.

Bryman, A., & Cramer, D. (1990). *Quantitative data analysis for social sciences*. London, England: Routledge.

Bulcroft, K., & O'Connor, M. (1986). The Importance of Dating Relationships on Quality of Life for Older Persons. *Family Relations, 35*(3), 397-401. doi: 10.2307/584367

Byung-Chul, H. (2020). *La desaparición de los rituales*. Barcelona, España: Herder.

Cacioppo, J. T. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection.* New York, NY: Norton and Company.

Carballo, M. (2015). *La felicidad de las naciones: Claves para un mundo mejor.* Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana.

Caputo, A. (2017). Social Desirability Bias in self-reported wellbeing Measures: Evidence from an online survey. *Universitas Psychologica*, *16*(2). doi: 10.11144/Javeriana.upsy16-2.sdsw

Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad.* Barcelona, España: Paidós.

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100448

Carstensen, L., Isaacowitz, D., & Charles, S. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, *54*(3), 165-181. doi: 10.1037/0003-066X.54.3.165

Chen, L., Nattavudh, O., & Srisuma, S. (2019). Have Econometric Analyses of Happiness Data Been Futile? A Simple Truth About Happiness Scales. *Social Science Research Network,* 12152. doi: 10.2139/ssrn.3349935

Choi, N., & Dinitto, D. (2013). Internet Use Among Older Adults: Association With Health Needs, Psychological Capital, and Social Capital. *Journal of Medical Internet Research*, *15*(5), e97. doi: 10.2196/jmir.2333

CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas). (2017). Estudio nº 3.201. Encuesta Social General Española (ESGE).

Collins, R. (1981). On the Microfundations of Macro-sociology. *American Journal of Sociology*, 86, 984-1014. doi: 10.1086/227351

Collins, R. (1989). Toward a Neo-Median Sociology of Mind. *Symbolic Interaction*, 12, 1-31. doi: 10.1525/si.1989.12.1.1

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Collins, R. (2009a). *Cadenas de rituales de interacción*. Barcelona, España: Anthropos.

Collins, R. (2009b). *Perspectiva sociológica*. *Una introducción a la Sociología no obvia.* Bernal, Argentina: Universidad Nacional de Quilmes Editorial.

Cornwell, B., Laumann, E. O., & Schumm, L. P. (2008). The social connectedness of older adults: A national profile. *American Sociological Review, 73*(2), 185-203. doi: 10.1177/000312240807300201

Davidson, K., Mostofsky, E., & Whang, W. (2010). Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey. *European Heart Journal*, *31*(9), 1065-1070. doi: 10.1093/eurheartj/ehp603

Davis, K. (1949). *Jealousy and Sexual Property*. New York, NY: Mcmillan.

Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. (2013). Touch as an Interpersonal Emotion Regulation Process in Couples' Daily Lives: The Mediating Role of Psychological Intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(10). doi: 10.1177/014616721349759

De Miguel, V., & Tranmer, M. (2010). Personal support networks of immigrants to Spain: A multilevel analysis. *Social Networks*, *32*(4), 253-262. doi: 10.1016/j.socnet.2010.03.002

De Rougemont, D. (1981). *El amor y occidente*. Barcelona, España: Kairós.

Diener, E. Suh., E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a proposal for a National Index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34

Donati, P., & García Ruíz P. (2021). Sociología relacional. Una lectura de la sociedad emergente. Zaragoza, España: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

Douglas, M. (1966). *Purity and Danger. An analysis of the concepts of pollution and taboo*. London, England: Routledge.

Drews, H. J., Wallot, S., Brysch, P., Berger-Johannsen, H., Weinhold, S. L., Mitkidis, P., Baier, P. H., Lechinger, J., Roepstorff, A., & Göder, R. (2020). *Frontiers in Psychiatry, 11*(583). doi: 10.3389/fpsyt.2020.00583

Durkheim, E. (1968). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Buenos Aires, Argentina: Schapire.

Durkheim, E. (2012) [1982]. *El suicidio*. Madrid, España: Akal.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Dwight, R. L. (2006). Who says Money cannot buy happiness? *Independent Review*, 3, 385-400.

Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. En P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honour of Moses Abramowitz* (pp. 89-125). New York, NY: Academic Press.

Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, *111*(473), 465-484.

Elder, G. (2002). Historical times and lives: A journey through time and space. En E. Phelps, F. F. Furstenberg, & A. Colby (Eds.), *Looking at lives: American longitudinal studies of the 20th century*. New York, NY: Russell Sage.

Engels, F. (1972) [1884]. *The Origin of the Family, Private, Property, and the State*. New York, NY: International Publishers.

Frank, S. (2016). The “force in the thing”: Mauss’ nonauthoritarian sociality in The Gift. *The Journal of Ethnographic Theory*, *6*(2), 255-277. doi: 10.14318/hau6.2.017

Fredrickson, B. L. (1998). "What good are positive emotions?" *Review of General Psychology*, *2*(3), 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300

Gabb J., & Fink J. (2018). *Couples relationships in the 21st Century*. London, England: Palgrave Macmillan.

Galindo, J. (2014). Erving Goffman y el orden de la interacción. *Acta Sociológica*, 66, 11-34. doi: 10.1016/j.acso.2014.11.002

Gamero, C. (2009). Satisfacción con la vida y Macroeconomía en España. *Estadística española*, *51*(172), 397- 430.

García, L. (2022). Estrategias de conciliación y corresponsabilidad de las parejas de mediana edad. En F. Requena & L. Ayuso (Eds.), *La gestión de la intimidad en la sociedad digital: Parejas y rupturas en la España actual* (pp. 135-205). Bilbao, España: Fundación BBVA.

García Moreno, J. M. (2022). Parejas y nuevas tecnologías: La influencia de las TIC en las dinámicas familiares y de pareja en España. En F. Requena Santos & L. Ayuso Sánchez (Eds.), *La gestión de la intimidad en la sociedad digital: Parejas y rupturas en la España actual* (pp. 409–446). Bilbao, España: Fundación BBVA.

Garfinkel, H. (1967). *Studies in Ethnometodolgy*. Englewood Clifss, N.J: Prentice-Hall.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures.* New York, NY: Basic Books

Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity Self and Society in the Late Modern Age.* Cambridge, England: Polity Press.

Giddens, A. (1992). *The trasformation of intimay sexuality, love and erotism in modern societies.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Giddens, A. (1995*). La transformación de la intimidad*. Madrid, España: Cátedra.

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory.* Chicago, IL: Aldine.

Gluckman, M. (1955). *Custom and conflict in Afric.* Oxford, England: Basil Blackwell.

Goffman, E. (1970). *Ritual de interacción.* Buenos Aires, Argentina: Tiempo contemporáneo.

Goffman, E. (1971). *Relaciones en público. Microestudios de orden público.* Madrid, España: Alianza.

Goffman, E. (1991). *Los momentos y sus hombres*. Barcelona, España: Paidós.

Goffman, E. (1997). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Gottman, J., & Silver, N. (2001). *Siete reglas de oro para vivir en pareja.* Barcelona, España: Debolsillo.

Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, *78*(6), 1360-1380. doi: 10.1086/225469

Grundy, E., & Henretta, J. C. (2006). Between elderly parents and adult children: A new look at the intergenerational care provided by the "sandwich generation". *Ageing & Society*, 26(5), 707-722. doi: 10.1017/S0144686X06004934

Hakim, C. (2012). *Capital erótico. El poder de fascinar a los demás.* Barcelona, España: Paidós.

Harris, M. (1994). *El materialismo cultural.* Madrid, España: Alianza Editorial.

Holmes, M. (2004). An equal distance? Individualisation, gender and intimacy in distance relationships. *The Sociological Review 52*(2), 180-200. doi: 10.1111/j.1467-954X.2004.004

Hubert, H., & Mauss, M. (1904). Esquisse d'une théorie générale de la magie. *Année Sociologique,* 7,1-121.

Huvelin, P. (1906). Magie et droit individuel. *Année Sociologique*, 10, 1-47.

Illouz, E. (2012). *Why love hurts: A sociological explanation.* Cambridge, England: Polity Press.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Illouz, E. (2020). *El fin del amor. Una sociología de las relaciones negativas.* Buenos Aires, Argentina: Katz Editores.

Imber-Black, E., & Roberts, J. (1993). *Rituals for our times: Celebrating, healing and changing our lives and our relationships*. New York, NY: Harpel Pernnial.

Julien, D., Chartrand, E., & Bégin, J. (1999). Social Networks, Structural Interdependence, and Conjugal Adjustment in Heterosexual, Gay, and Lesbian Couples. *Journal of Marriage and Family 61*(2), 516-530. doi: 10.2307/353766

Kaufman, C. (2013). *Sex@amor. Las nuevas claves de los encuentros amorosos*. Barcelona, España: Paidós.

Kalmijn, W., Arends, L., & Veenhoven, R. (2011). Happiness Scale Interval Study. Methodological Considerations. *Social Indicators Researc*h, 102, 497-515. doi: 10.1007/s11205-010-9688-2

Kalmijn, M. (2012). Longitudinal analyses of the effects of age, marriage, and parenthood on social contacts and support. *Advances in Life Course Research*, 17, 177-190. doi: 10.1016/j.alcr.2012.08.002

Khamis, N., & Ayuso, L. (2022). Female Breadwinner: More Egalitarian Couples? An International Comparison. *Journal of Family and Economic Issues*, 43(3), 534-545. doi: 10.1007/s10834-021-09784-2

Koren, C. (2022). Dyadic Experiences of Love in Late-Life Repartnering Relationships. *Journal of Family Issues*, *43*(10): 2624–2646. doi: 10.1177/0192513X211031520

Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). *Midlife as a Pivotal Period in the Life Course: Balancing Growth and Decline at the Crossroads of Youth and Old Age*. *International Journal of Behavioral Development*, *39*(1), 20-31. doi: 10.1177/0165025414533223

Lauer, R. S., & Yodani C. (2017). Individualized Marriage and the Integration of Resource. *Journal of Marriage and Family*, *73*(3), 669-683. doi: 10.1111/j.1741-3737.2011.00836.x

Layard, R. (2005). *La felicidad. Lecciones de una nueva ciencia*. Madrid, España: Taurus.

Lenhart, A., Anderson, M., & Smith, A. (2015). Teens, Technology and Romantic Relationships. Washington, DC: Pew Research Center.

Lévi-Strauss, C. (1987). *Antropología estructural.* Barcelona, España: Paidós.

Lévi-Strauss, C. (1998). *Las estructuras elementales del parentesco.* Barcelona, España: Paidós.

Levinger, G. (1980). Toward the analysis of close relationships. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*(6), 510-544. doi: 10.1016/0022-1031(80)90056-6

Lipovestky, G. (2012). *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo.* Madrid, España: Anagrama.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Litwin, H., & Shiovitz-Ezra, S. (2011). Social network type and subjective well-being in a national sample of older Americans. *The Gerontologist, 51*(3), 379-388. doi: 10.1093/geront/gnq094

Lucas, E., & Dyrenforth, P. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? En K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp. 254-273). New York, NY: Guilford Press

Luhmann, N. (1999). *Teoría de Sistemas, vol. II*. Ciudad de México, México: Universidad Iberoamericana, colección Teoría Social.

Lüscher, J. P., Gerstorf, T. D., Stadler, G., Ashe, M., Madden, K., & Hoppmann, C. (2022). Having a Good Time Together: The Role of Companionship in Older Couples' Everyday Life. *Gerontology, 68*(12), 1428-1439. doi: 10.1159/000524089

Mason, J. (2011). *Qualitative researching*. New York, NY: SAGE Publications.

Malinowski, B. (1922). *Argonauts of the Western Pacific.* London, England: Routledge.

Malinowski, B. (1994). *Magia, ciencia, religión*. Barcelona, España: Ariel.

Marsden, P. V. (1987). Core Discussion Networks of Americans. *American Sociological Review*, *52*(1), 122-131. doi: 10.2307/2095397

Marsden, P. V. (2018). Life Course Events and Network Composition. En: D. F. Alwin, D. H. Felmlee y D. A. Kreager (Eds.), *Social Networks and the Life Course. Integrating the Development of Human Lives and Social Relational Networks*, 89-113. Cham, Suiza: Springer

Mauss, M. (1990). *The gift.* Translated by W. D. Halls. London, England: Routledge.

Mauss, M. (2001 [1950]). *A General Theory of Magic*. London: Routledge.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers.

Mcpherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. M. (2001). Birds of a feather: homophily in n social networks. *Annual Review of Sociology 17*(1), 415-438. doi: 10.1146/annurev.soc.27.1.415

Mead, G. H. (1934). *Mind, self and Society*. Chicago, IL: Chicago University Press.

Meil, G. (2015). Familia. En C. Torres (Dir.), *España 2015* (pp. 289-402). Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Merton, R. K. (1964). *Teoría y estructuras sociales*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.

Mesch, G. (2006), Family relations and the Internet: Exploring a Family Boundaires Approach. *The Journal of Family Communication, 6*(2), 119-138. doi: 10.1207/s15327698jfc0602_2

Milardo, R. M. (1982). Friendship Networks in Developing Relationships: Converging and Diverging Social Environments. *Social Psychology Quarterly*, *45*(3), 162-172. doi: 10.2307/3033649

Mitchell, B., & Lovegreen, L. D. (2009). The Empty Nest Syndrome in Midlife Families A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics. *Journal of Family Issues*, *30*(12), 1651-1670. doi: 10.1177/0192513X09339020

Mollenhorst, G., Volker B., & Flap, H. (2014). Changes in personal relationships: How social contexts affect the emergence and discontinuation of relationships. *Social Networks, 37*(1), 65-80. doi: 10.1016/j.socnet.2013.12.003

Morgan, H. J. (1996) *Family connections. An introduction to family studies.* Cambridge, England: Polity Press.

Myers, D. (2005). *Psicología social.* Ciudad de México, México: McGraw-Hill.

Novak, J., Wilson, S. J., & Harper, J. (2022). Aging together: Dyadic profiles of older couples' marital quality, psychological well-being, and physical health. *Journal of Social and Personal Relationships, 40*(6). doi: 10.1177/02654075221135451

Parsons, T. (1966). *El sistema social. Madrid*, España: Revista de Occidente.

Parsons, T. (1969). *Politics and Social Structure.* Nueva York, NY: Free Press.

Pisco, R. (2011). *Pequeños e grandes días. Os rituais na construçao da familia contemporánea*. Lisboa, Portugal: Universidad de Lisboa.

Pleck, E. (2000). *Celebrating the family. Ethnicity, Consume Culture and Family Rituals.* Candbridge, England: Harvard University Press.

Pozos, J. L., Rivera, S., Reyes, I., & López, M. S. (2013). Escala de felicidad en la pareja: desarrollo y validación. *Acta de investigación psicológica, 3*(3), 1280-1297. doi: 10.1016/S2007-4719(13)70967-0

Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York, NY: Simon & Schuster.

Ram, R. (2009). Social capital and happiness: Additional cross-country evidence. *Journal of Happiness Studies*, 11, 409-418. doi: 10.1007/s10902-009-9148-3

Requena, F. (1991). *Redes sociales y mercado de trabajo*. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

Requena, F. (1994). *Amigos y redes sociales: elementos para una sociología de la amistad*. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Requena, F. (1995). Determinantes estructurales de las redes sociales en los hombres y las mujeres. *Papers. Revista de Sociología*, 45, 33-41.

Requena, F. (2015). Absence of support networks and welfare systems. *Social Science Quarterly,* 96(5), 1436-1452. doi: 10.1111/ssqu.12204

Requena, F. (2016). Rural-Urban Living and Level of Economic Development as Factors in Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 128, 693-708. doi: 10.1007/s11205-015-1051-1

Requena, F. (2017). Erotic capital and subjective well-being. *Research in Social Stratification and Mobility*, 50, 13-18. doi: 10.1016/j.rssm.2017.04.001

Requena, F. (2019). Opinión pública y felicidad. Las bases sociales y políticas del bienestar subjetivo. *Panorama social*, 30,183-188.

Requena, F., & Ayuso, L. (2022). Procesos de emparejamientos en España: Una propuesta teórica para su interpretación. En F. Requena & L. Ayuso (Eds.), *La gestión de la intimidad en la sociedad digital: Parejas y rupturas en la España actual* (pp. 27–55). Bilbao, España: Fundación BBVA.

Requena, F., & Ayuso, L. (2022). *La gestión de la intimidad en la sociedad digital: Parejas y rupturas en la España actual.* Bilbao, España: Fundación BBVA.

Roberts, N. A., Burleson, M. H., Pituch, K., Flores, M., Carrie, W., Shahid, S., Todd, M., & Davis, M. C. (2022). Affective Experience and Regulation via Sleep, Touch, and “Sleep-Touch” Among Couples. *Affective Science,* 3, 353-369. doi: 10.1007/s42761-021-00093-3

Rosenfeld, M. J. (2017). Marriage, Choice, and Couplehood in the Age of the Internet. *Sociological Science*, 4, 490-510. doi: 10.15195/v4.a20

Scheff, T. J. (1990). *Micro-sociology: Discourse, Emotion and Social Structure.* Chicago, IL: University of Chicago Press.

Schindler, M. (2004). *¿Ya os habéis besado hoy?* Barcelona, España: Sol Terra.

Schütz, A. (1967). *The Phenomenology of the Social World*. Evanston, IL: Northwestern University Press.

Seebach, S. (2017). *Love a Society. Special Social Forms and the Master Emotions*. London, England: Routledge.

Segalen, M. (2014). *Ritos y rituales contemporáneos*. Madrid, España: Alianza.

Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B.

Sezer, Ö., Norton, M. I., Gino, F., & Vohs, K. D., (2016). Family rituals improve the holidays. *Journal of the Association for Consumer Research, 1*(4), 509–526. doi:10.1086/688495

Simmel, G. (1986) [1908]. *Sociología. Estudios sobre las formas de socialización.* Madrid, España: Tecnos.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior, 51*(2), 168-182. doi: 10.1177/0022146510372343

Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love, *Psychological Review*, 93, 119-135. doi: 0033-295X/86/$00.75

Skovgaard-Smith, I., & Hirst, A. (2023). Marcel Mauss and the magical agents of our time. *Journal of Classical Sociology, 24*(2). doi: 10.1177/1468795X231151

Stutzer, A., & Frey, B. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? The *Journal of Socio-Economics,* 35, 326-347. doi: 10.1016/j.socec.2005.11.043

Taipale, S. (2019). *Intergenerational Connections in Digital Families*. Cham, Switzerland: Springer.

Tesch, R. (1990). *Qualitative research: analysis types and software tools*. New York, NY: The Falmet Press.

Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York, NY: Basic Books.

Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age.* New York, NY: Penguin Press

Turner, J. (2005). *The Sociology of Emotions.* Cambridge, England: Cambridge University Press.

Turner, V. (1966). *The Ritual Process. Structure and Anti-Structure*. Chicago, IL: Aldine Publishing.

Valles, M. S. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid, España: Editorial Síntesis.

Van Raalte, L., Floyd, K., & Mongeau, P. (2021). The Effects of Cuddling on Relational Quality for Married Couples: A Longitudinal Investigation. *Western Journal of Communication*, *85*(1). doi: 10.1080/10570314.2019.1667021

Veenhoven, R. (1989). Does happiness bind? Marriage chances of the unhappy. En R. Veenhoven (Ed.), *How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not* (pp. 44-60). Rotterdam, Netherlands: Universitaire Pers Rotterdam.

Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *French in Revue Québécoise de Psychologie*, 18, 29-74

Villar, F., Villamizar, D. J., & López-Chivrall, S. (2005). Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez: personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, *40*(3), 166-177. doi: 10.1016/S0211-139X(05)74849-6

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Waldinger, R., Cohen, S., Schulz, M., & Crowell, J. (2015). Security of attachment to spouses in late life: Concurrent and prospective links with cognitive and emotional wellbeing. *Clinical Pshicolgical Science*, *3*(4), 516-529. doi: 10.1177/2167702614541261

Waldinger, R. (2023, mayo 24). Las claves del estudio más largo sobre la felicidad [Video]. Aprendemos Juntos 2030. https://www.youtube.com/watch?v=DTndAGAy4RM

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *Una Buena vida. El mayor estudio mundial para responder a la pregunta más importante de todas: ¿Qué nos hace felices?* Barcelona, España: Planeta.

Wellman, B. (1979). The community question: The intimate networks of East Yorkers. *American Journal of Sociology, 84*(5), 1201-1231. doi: 10.1086/226906

Wellman, B., & Wortley, S. (1990). Different Strokes from Different Folks: Community Ties and Social Support. *American Journal of Sociology, 96*(3), 558-588. doi: 10.1086/229572

Wellman, B., Boase, J., & Chen, W. (2002). The networked nature of community: Online and offline. *IT and Society*, 1, 151-165.

Weber, M. (1922). *Economy and Society*. Berkeley, CA: University of California Press.

Whitehouse, H., & Lanman, J. A., (2014). The Ties That Bind Us: Ritual, Fusion, and Identification. *Current Anthropology, 55*(6), 674-695. https://doi.org/10.1086/678698

Wrzus, C, Hanel, M., Wagner, J., & Neyer, F. (2013). Social network changes and life events across the life span: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 139*(1), 53-80. doi: 10.1037/a0028601

Zelizer, V. (2017). *The Social Meaning of Money: Pin Money, Paychecks, Poor Relief, and Other Currencies.* Princeton, NJ: Princeton University Press

Zuckerman, P., Galen, L. W., & Pasquale, F. L. (2016). *The Nonreligious: Understanding Secular People and Societies*. Oxford, England: Oxford University Press.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

8. Anexos

8.1 Anexo A. Guiones empleados en el trabajo de campo

GUION ENTREVISTA INDIVIDUAL[9]

PRESENTACIÓN

- Presentación del entrevistador y de la actividad que se va a realizar. Agradecimientos.
- Presentación del entrevistado.

BLOQUE DE TEMAS Y SUBTEMAS A INTRODUCIR

Vamos a empezar hablando sobre cuestiones generales sobre las parejas

BLOQUE GENERAL

- **LANZADERA**: Percepción de la vida en pareja en la actualidad
- Cambios percibidos con respecto al pasado
- Necesidad o no de pareja para ser feliz
- Significado de pareja
- Opinión sobre el matrimonio y la cohabitación
- Significado del amor
- Opinión sobre las nuevas formas de emparejamiento
- Percepción sobre la estabilidad (durabilidad) de las parejas actualmente

BLOQUE EMPAREJAMIENTO

- PROCESO DE EMPAREJAMIENTO
  - Cambios percibidos a la hora de buscar pareja
  - Aspectos importantes a la hora de buscar pareja
  - Medio más adecuado para buscar pareja. (Nuevas tecnologías)
  - *(Homosexual)* Existencia de dificultad especial a la hora de buscar pareja por ser homosexual

BLOQUE DINÁMICA DE PAREJA

Ya que hemos introducido algunas cuestiones generales sobre las parejas, me gustaría centrarme ahora en cuestiones más personales. ¿Podrías contarme las parejas que has tenido a lo largo de tu vida?

- Expectativas sobre la VIDA EN PAREJA
  - Experiencia de emparejamiento con su actual pareja
  - *(Reconstituidas)* Motivos para volver a emparejarse
  - *(Reconstituidas)* Influencia de los hijos a la hora de iniciar una relación
  - *(Matrimonios)* Motivos para casarse, contexto

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

[9] Se señalan en cursiva, al inicio de cada ítem, los puntos exclusivos de cada tipo de pareja: *(Matrimonios, Cohabitantes, Homosexuales, LAT, Reconstituidas, Sin hijos).* Cuando un ítem aparece sin marca es común para todas las parejas.

- *(LAT)* Influencia de que la otra persona quiera convivir a la hora de iniciar una relación
- Organización del tiempo en pareja
- Toma de decisiones: planes de fin de semana, compras…
- *(Reconstituidas)* Organización de la convivencia
- *(Cohabitantes)* Organización de las tareas domésticas, cuidado de los hijos. Conformidad con el reparto
- Gestión del dinero. Toma de decisiones económicas
- *(LAT)* Decisión de vivir separados
- Influencia de las nuevas tecnologías en la vida en pareja
- *(LAT)* Día a día como pareja a distancia. ¿Cómo es el hecho de mantener dos hogares?
- Nivel de confianza en la relación
- Satisfacción con la vida sexual
- *(Sin hijos)* Influencia de la decisión de no tener hijos sobre la vida sexual
- Aspectos de la relación que aportan felicidad

- Expectativas sobre los HIJOS
  - Opinión sobre los hijos. Hijos y felicidad
  - *(Convencionales, LAT y Reconstituidas)* Tenencia de hijos. Deseo o no de tener hijos
  - *(Sin hijos)* Decisión de no tener hijos
  - *(Sin hijos)* Opinión sobre las personas que centran su vida en la maternidad/paternidad
  - *(Sin hijos)* Opinión de los familiares y amigos por no tener hijos
  - *(Cohabitantes)* Percepción de desventaja respecto a los hijos en este tipo de relación
  - *(Homosexuales)* Forma más adecuada de tener hijos
  - *(Reconstituidas)* Gestión de la educación de los hijos
  - *(Reconstituidas)* Organización o dinámica respecto a los hijos (gestión del tiempo con expareja, pareja actual)

- Expectativas sobre REDES DE APOYO Y CUIDADOS
  - Solicitud de apoyo ante un problema
  - Relación con la familia de tu pareja
  - *(Reconstituidas)* Relación con sus hijastros. Relación de su pareja con los hijos. Relación con expareja
  - Apoyo familiar para el cuidado de los hijos
  - Responsabilidad de cuidar de persona dependiente
  - *(LAT, Homosexuales, Reconstituidas, Sin hijos*) Opinión de familiares y amigos sobre la relación
  - Gestión de los amigos en la vida en pareja
  - *(Sin hijos)* Infancia personal

- COVID (Relación de pareja durante el confinamiento)
  - Comunicación con familiares y amigos

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

- Influencia del confinamiento en la relación. *(Cohabitantes)* Convivencia: discusión, hijos, tareas domésticas, etc.
- Cambios en la situación laboral y gestión económica
- Gestión del estrés, surgimiento de conflictos

BLOQUE FUTURO, CONFLICTO Y RUPTURA DE LA PAREJA

- CONFLICTO
  - Principal motivo de discusión en vuestra relación
  - Gestión del conflicto ¿Qué ocurre cuando os enfadáis?
  - Nivel de felicidad con su relación

- PERSPECTIVAS FUTURAS de la vida en pareja
  - Percepción de su vida en pareja en el futuro. Cambios deseados
  - Planteamiento de pasar toda la vida con tu pareja actual
  - *(Sin hijos)* Expectativa sobre su vejez. Apoyo durante la vejez

- RUPTURA
  - Motivos de ruptura
  - *(Matrimonios)* Posibilidad de divorcio
  - Supuesto proceso de ruptura
  - Apoyo ante caso de ruptura
  - Cambios tras la ruptura

- Expectativas de RE-EMPAREJAMIENTOS
  - Decisión de una nueva relación

¿Te gustaría contarme algo que no te haya preguntado?

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

GUION ENTREVISTA CONJUNTA

Ahora vamos a hablar de algunos aspectos sobre vosotros como pareja

BLOQUE EMPAREJAMIENTO

- HISTORIA DE LA PAREJA
  - Cambios en la vida tras emparejamiento

- PROCESO DE EMPAREJAMIENTO
  - *(Cohabitantes)* Decisión de cohabitar
  - *(LAT)* Decisión de no cohabitar
  - Motivos para casarse o no casarse
  - *(Matrimonios)* Cambios en la relación tras casarse
  - *(Cohabitantes)* Percepción de dificultad especial por no estar casados
  - *(Homosexuales)* Percepción de dificultad especial por ser una pareja homosexual
  - *(Reconstituidas)* Percepción de dificultad especial por ser pareja reconstituida

BLOQUE DINÁMICA DE PAREJA

- Expectativas sobre la VIDA EN PAREJA
  - *(Cohabitantes)* Decisión y comunicación del reparto de las tareas domésticas. Conformidad sobre el reparto. *Cambios durante el confinamiento*
  - Conformidad sobre la forma de gestionar el dinero. *Cambios durante el confinamiento*
  - El hecho de compartir en la relación
  - Factores necesarios para ser feliz en pareja

- Expectativas sobre los HIJOS
  - Decisión y comunicación sobre tener o no hijos
  - *(Si tienen hijos)* Cambios en la relación tras tener hijos
  - *(Si tienen hijos)* Planificación de la educación y cuidado de los hijos. *Cambios durante el confinamiento*
  - *(Reconstituidas)* Impacto en los hijos de pertenecer a una familia reconstituida

- Expectativas sobre REDES DE APOYO Y CUIDADOS
  - Historia de presentación de la pareja a la familia
  - Gestión del tiempo de la pareja respecto a la familia y amigos
  - Gestión del tiempo con la familia propia y política

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

BLOQUE FUTURO, CONFLICTO Y RUPTURA DE LA PAREJA

- CONFLICTO
  - Opinión sobre pasar tiempo con amigos de forma individual y amistades del sexo opuesto

- Existencia de diálogo sobre desacuerdos
- Gestión del conflicto
- Proceso de superación de crisis
- *(Sin hijos)* Conflictos sobre la decisión de no tener hijos
- *(Reconstituidas)* Influencia negativa de los hijos sobre la relación

- PERSPECTIVAS FUTURAS de la vida en pareja
  - Expectativa de su relación en el futuro
  - Planes de cambios en la vida en pareja

Ya para finalizar, ¿os gustaría contarme algo que no haya preguntado?

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

GUION GRUPOS DE DISCUSIÓN[10]

PRESENTACIÓN

- Bienvenida, presentación del moderador y de la actividad que se va a realizar
- Primera ronda se presentan los participantes
- **LANZADERA**: que escriban en un folio lo que es para cada uno de ellos/as una pareja en la actualidad (que definan qué es una pareja). Una vez escrito se invita a que lo lean en público y con ello comienza el grupo.

BLOQUE GENERAL

- A partir del CONCEPTO DE PAREJA
  - *(Jóvenes)* Pareja estable o diferentes parejas sin estabilidad en el tiempo
  - Imagen social de las parejas de hecho
  - Imagen social del matrimonio

- Imagen social de los *NUEVOS* TIPOS DE PAREJAS
  - Imagen social de nuevos tipos de pareja (LAT, Reconstituidas, homosexuales, mixtas, parejas abiertas, parejas sólo por internet, etc.)

- Imagen social de la SOLTERÍA
  - *(Jóvenes)* Deseos de tener o no pareja (aunque se tenga)
  - Razones para tener o no pareja (relación con la felicidad)
  - La influencia del contexto social para tener o no pareja (amigos, familia, medios de comunicación, redes sociales, etc.)

BLOQUE EMPAREJAMIENTO

- *(Jóvenes)* Discurso de los jóvenes sobre la EMANCIPACIÓN
  - Pareja y vivir o no en casa de los padres
  - *Convivencia con la pareja durante el confinamiento.*

- HISTORIA DE EMPAREJAMIENTOS
  - Parejas que han tenido a lo largo de la vida

- Cómo es el PROCESO DE EMPAREJAMIENTO
  - El papel de las TIC en los emparejamientos (redes sociales, aplicaciones móviles, etc.).
  - *Cambios en el proceso de emparejamiento por el COVID19*

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

[10] Se señalan en cursiva, al inicio de cada ítem, los puntos exclusivos de un grupo: *(Jóvenes: 18-29 años), (Mediana edad: 30-55 años), (Mayores: 56 y más años).* Cuando un ítem aparece sin marca es común a los tres grupos.

- Formas de cortejo (ligar) (presencial y digital)
- Lugares de emparejamiento
- Que se busca en una pareja (la importancia del físico, el estatus, la imagen social, la comunicación, compañerismo, sexualidad, etc.)
- La construcción social del amor (amor romántico, amor individualista)

- El concepto de NOVIAZGO
  - *(Jóvenes)* Proceso de formalización o no de la relación
  - *(Mediana edad y Mayores)* Formalización de la relación (antes y ahora)
  - *(Mayores)* Cómo fue su noviazgo
  - Presencia e importancia social

BLOQUE DINÁMICA DE PAREJA

(Independientemente de que en la actualidad se tenga o no pareja, se trata de recoger expectativas sobre la misma)

- Expectativas sobre la VIDA EN PAREJA
  - Parejas muy unidas (a todos sitios juntos) o independientes (cada uno su espacio)
  - Celos, confianza, fidelidad
  - Como gestionar la relación/convivencia (toma de decisiones). *Gestión de la convivencia durante el confinamiento. Cambios en la comunicación con la pareja*
  - Cómo se reparten las tareas domésticas, los nuevos roles femeninos y masculinos en el hogar. *Cambios durante el COVID19*
  - El papel del dinero en la pareja. Comunicación sobre temas económicos
  - *Situación económica durante el confinamiento.*
  - Como gestionar el trabajo y la vida familiar. *Conciliación durante el confinamiento*
  - *(Mayores) Confinamiento en soledad o acompañado*
  - El grado de comunicación en la pareja (la influencia de las TIC)
  - La gestión del conflicto. *Surgimiento de conflictos durante el confinamiento (gestión del estrés)*
  - La sexualidad en la vida en pareja. *Cambios por el COVID19*
  - Factores necesarios para la felicidad en la pareja

- Expectativas sobre los HIJOS
  - *(Jóvenes)* Deseo o no de tener hijos. Felicidad e hijos.
  - Factores para tener o no hijos
  - Razones para tener muchos, pocos o ningún hijo
  - *(Media edad)* La importancia o no de los hijos para la pareja
  - *(Mediana edad y Mayores)* Qué se espera de los hijos en el futuro
  - *(Mediana edad) Convivencia con hijos durante el confinamiento*

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

- *(Mayores)* Cuidados recibidos de los hijos en confinamiento

- Expectativas sobre REDES DE APOYO Y CUIDADOS
  - *(Jóvenes y Mediana edad)* Discurso sobre las expectativas relacionadas con la conciliación
  - *(Jóvenes y Mediana edad)* El papel de los abuelos/as, familia y amigos como red de apoyo
  - *(Mayores)* Decisión de cuidar o no a los nietos (voluntaria o involuntaria)
  - *(Mayores)* Que efectos tiene el hecho de cuidar a los nietos para su vida en pareja y para la relación con sus hijos
  - *(Mayores)* Qué actividades de cuidados realizan. ¿A ellos los cuidaron sus abuelos/as?
  - *(Jóvenes y Mediana edad*) *Ayuda a mayores durante el confinamiento. Familiares y amigos afectados por el COVID19*
  - *Papel de las TIC en la comunicación con familiares y amigos durante el confinamiento*

- *(Mayores)* Experiencias con PAREJAS DE AMIGOS
  - Conservan parejas de amigos de hace mucho tiempo
  - Amigos comunes o amigos particulares
  - El papel de los amigos en la vida en pareja

BLOQUE RUPTURA DE PAREJA

(Independientemente de que se haya vivido o no una ruptura de pareja, se trata de recoger el imaginario social sobre la misma)

- El DISCURSO SOBRE LA RUPTURA DE PAREJA
  - Expectativas sobre ruptura de relación de pareja a lo largo de la vida
  - Ruptura voluntaria o involuntaria (dejar o que te dejen)
  - *(Mayores)* La imagen social del viudo/a

- RAZONES para la ruptura de pareja
  - El papel de las infidelidades
  - La influencia de las TIC en las rupturas
  - Imagen social de la persona tras la ruptura (divorciado/a)
  - *Incremento de las rupturas tras el confinamiento*

- La gestión de los PROCESOS DE RUPTURA
  - Quién toma la decisión de romper la relación
  - El “ritual” de la ruptura (cómo poner fin a una relación)
  - Apoyos para romper la relación o una decisión exclusiva personal
  - El deterioro de la relación y la gestión de las desavenencias

- Las CONSECUENCIAS de las rupturas

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

- Consecuencias emocionales y sentimentales
- Consecuencias en estilos de vida
- Consecuencias materiales (económicas)
- Consecuencias sobre los hijos (si los hay)
- Consecuencias sobre la red social (amigos y familiares)
- Situaciones de acoso y violencia como consecuencia de la ruptura

- Expectativas de RE-EMPAREJAMIENTOS
  - Como se percibe un nuevo emparejamiento tras una ruptura
  - *(Mayores)* Reemparejamiento en la tercera edad
  - Imagen social de las personas con muchas parejas

INTERVENCIÓN FINAL BUSCANDO EL CONSENSO DEL GRUPO

- Como consideran que pueden evolucionar en el futuro las relaciones de pareja. *Principales cambios por el COVID19*
- *(Mayores)* Cambios en su vida en pareja si pudieran volver al pasado

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

8.2 Anexo B. Características sociodemográficas de los participantes del trabajo de campo

Tabla 14. Características sociodemográficas de los participantes de las entrevistas

Código	Sexo	Zona	Edad	Estudios	Ocupación
MA001A	Mujer 1	Urbana	31	Secundarios	Estudiante
MA001B	Mujer 2	Urbana	30	Universitarios	Estudiante
MA001AB	-	Urbana	-	-	-
MA002A	Mujer	Urbana	54	Universitarios	Agente seguridad
MA002B	Hombre	Urbana	60	Universitarios	Agente inmobiliario
MA002AB	-	Urbana	-	-	-
MA003A	Hombre	Urbana	80	Primarios	Cerrajero artístico
MA003B	Mujer	Urbana	54	Universitarios	Funcionaria
MA003AB	-	Urbana	-	-	-
CA001A	Mujer	Rural	27	Secundarios	Agente medioambiental
CA001B	Hombre	Rural	29	Secundarios	Ferretero
CA001AB	-	Rural	-	-	-
CA002A	Hombre	Rural	34	Secundarios	Conductor de camión
CA002B	Mujer	Rural	30	Secundarios	Trabajadora de farmacia
CA002AB	-	Rural	-	-	-
CA003A	Mujer	Rural	41	Universitarios	Administración seguros
CA003B	Hombre	Rural	41	Universitarios	Administración seguros
CA003AB	-	Rural	-	-	-
ZA001A	Hombre	Urbana	39	Universitarios	Técnico de empleo
ZA001B	Mujer	Urbana	39	Secundarios	Organizadora de bodas
ZA001AB	-	Urbana	-	-	-
ZA002A	Mujer	Urbana	66	Secundarios	Dependienta tienda de ropa
ZA002B	Hombre	Urbana	66	Universitarios	Funcionario
ZA002AB	-	Urbana	-	-	-
ZA003A	Hombre	Urbana	54	Secundarios	En una empresa
ZA003B	Mujer	Urbana	51	Secundarios	Administrativa
ZA003AB	-	Urbana	-	-	-
M001A	Hombre	Urbana	58	Primarios	Productor de cine
M001B	Mujer	Urbana	52	Universitarios	Bibliotecaria
M001AB	-	Urbana	-	-	-
M002A	Hombre	Urbana	42	Secundarios	Seguridad privada
M002B	Mujer	Urbana	29	Primarios	Auxiliar de seguridad
M002AB	-	Urbana	-	-	-
M003A	Hombre	Urbana	40	Secundarios	Profesor autoescuela
M003B	Mujer	Urbana	42	Secundarios	Mediadora social
M003AB	-	Urbana	-	-	-
ME001A	Mujer	Rural	39	Universitarios	Camarera
ME001B	Hombre	Rural	42	Universitarios	Profesor de música
ME001AB	-	Rural	-	-	-
ME002A	Hombre	Rural	39	Primarios	Carretillero de almacén
ME002B	Mujer	Rural	36	Secundarios	Dependienta heladería
ME002AB	-	Rural	-	-	-
ME003A	Hombre	Rural	38	Primarios	Tapicero
ME003B	Mujer	Rural	39	Universitarios	Fundición aluminio
ME003AB	-	Rural	-	-	-

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

BA001A	Hombre	Urbana	45	Sin estudios	Montador placas solares
BA001B	Mujer	Urbana	47	Primarios	Ama de casa
BA001AB	-	Urbana	-	-	-
BA002A	Hombre	Urbana	54	Universitarios	Funcionario
BA002B	Mujer	Urbana	47	Secundarios	Camarera en guardería
BA002AB	-	Urbana	-	-	-
BA003A	Hombre	Urbana	55	Secundarios	Jefe de almacén
BA003B	Mujer	Urbana	52	Secundarios	Auxiliar ayuda a domicilio
BA003AB	-	Urbana	-	-	-
PA002A	Mujer	Rural	55	Primarios	Parada
PA002B	Hombre	Rural	61	Secundarios	Parado
PA002AB	-	Rural	-	-	-
PA003A	Mujer	Rural	40	Universitarios	Parada
PA003B	Hombre	Rural	42	Universitarios	Autónomo
PA003AB	-	Rural	-	-	-
PA004A	Hombre	Rural	34	Universitarios	Lavandería industrial
PA004B	Mujer	Rural	35	Secundarios	Dependienta heladería
PA004AB	-	Rural	-	-	-
BI001A	Mujer	Urbana	34	Universitarios	Banca
BI001B	Hombre	Urbana	37	Universitarios	Banca
BI001AB	-	Urbana	-	-	-
BI002A	Mujer	Urbana	46	Secundarios	Dependienta
BI002B	Hombre	Urbana	48	Primarios	Almacén de construcción
BI002AB		Urbana			
BI003A	Hombre	Urbana	30	Secundarios	Director tienda
BI003B	Mujer	Urbana	32	Universitarios	Encargada tienda
BI003AB	-	Urbana	-	-	-
B001A	Mujer	Urbana	46	Secundarios	Administrativa
B001B	Hombre	Urbana	47	Secundarios	Jefe mantenimiento colegio
B001AB	-	Urbana	-	-	-
B002A	Hombre	Urbana	44	Universitarios	Trabajador de asuntos sociales
B002B	Mujer	Urbana	40	Universitarios	Funcionaria trabajadora social
B002AB	-	Urbana	-	-	-
B003A	Hombre 1	Urbana	37	Secundarios	Auxiliar enfermería
B003B	Hombre 2	Urbana	43	Universitarios	Trabajador social
B003AB	-	Urbana	-	-	-

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Tabla 15. Características sociodemográficas de los participantes de los grupos de discusión

Código	Sexo	Zona	Edad	Estudios	Ocupación
MA001G	Mujer	Urbana	31	Universitarios	Cocinera
MA002G	Hombre	Urbana	39	Universitarios	Capitán de barco
MA003G	Mujer	Urbana	52	Primarios	Jardinera
MA004G	Hombre	Urbana	39	Universitarios	Biólogo
MA005G	Mujer	Urbana	53	Primarios	Limpiadora
MA006G	Hombre	Urbana	40	Primarios	Camarero
MA007G	Hombre	Urbana	33	Primarios	Técnico en electromedicina
CA001G	Hombre	Rural	25	Primarios	Camarero
CA002G	Mujer	Rural	26	Universitarios	Abogada
CA003G	Mujer	Rural	20	Secundarios	Peluquera
CA004G	Mujer	Rural	26	Primarios	Peón de almacén
CA005G	Hombre	Rural	28	Secundarios	Técnico comunicaciones
CA006G	Hombre	Rural	27	Universitarios	Funcionario de prisiones
CA007G	Mujer	Rural	26	Primarios	Camarera
CA008G	Mujer	Rural	28	Secundarios	Ama de casa
ZA001G	Hombre	Urbana	25	Universitarios	Prevención de riesgos
ZA002G	Hombre	Urbana	18	Secundarios	Dependiente de tienda
ZA003G	Mujer	Urbana	29	Universitarios	Contable
ZA004G	Mujer	Urbana	28	Universitarios	Auxiliar producción de pescado
ZA005G	Mujer	Urbana	23	Universitarios	Monitora de comedor
ZA006G	Mujer	Urbana	27	Secundarios	Cajera supermercado
ZA007G	Hombre	Urbana	25	Secundarios	Depuración de agua
ZA008G	Hombre	Urbana	23	Secundarios	Administrativo de multinacional
M001G	Mujer	Urbana	28	Universitarios	Ingeniera agrónoma
M002G	Mujer	Urbana	26	Universitarios	Estudiante
M003G	Hombre	Urbana	29	Secundarios	Vigilante de museo
M004G	Hombre	Urbana	27	Primarios	Vigilante de seguridad
M005G	Hombre	Urbana	29	Universitarios	Auxiliar de colectividades
M006G	Mujer	Urbana	25	Secundarios	Auxiliar de enfermería
M007G	Mujer	Urbana	29	Secundarios	Parado
ME001G	Hombre	Rural	46	Primarios	Repartidor
ME002G	Hombre	Rural	31	Universitarios	
ME003G	Hombre	Rural	53	Primarios	Agricultor
ME004G	Hombre	Rural	36		
ME005G	Mujer	Rural	49	Primarios	Bodega
ME006G	Mujer	Rural	46	Primarios	Ama de Casa
ME007G	Mujer	Rural	35	Secundarios	Ama de Casa
ME008G	Mujer	Rural	43	Primarios	Ama de Casa
BA001G	Hombre	Urbana	62	Secundarios	Músico
BA002G	Mujer	Urbana	74	Primarios	Ama de casa
BA003G	Mujer	Urbana	64	Primarios	Pensionista
BA004G	Mujer	Urbana	66	Primarios	Limpiadora
BA005G	Mujer	Urbana	76	Primarios	Pensionista
BA006G	Mujer	Urbana	67	Secundarios	Ama de casa
BA007G	Hombre	Urbana	56	Primarios	Portero
BA008G	Hombre	Urbana	64	Primarios	Fontanero
PA001G	Hombre	Rural	57	Secundarios	Administrativo
PA002G	Mujer	Rural	57	Universitarios	Auxiliar de enfermería
PA003G	Mujer	Rural	57	Secundarios	Dependienta dutty free
PA004G	Hombre	Rural	62	Secundarios	Producción aluminio

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

PA005G	Hombre	Rural	56	Secundarios	Policía local
PA006G	Mujer	Rural	58	Secundarios	Dependienta y administrativa
PA007G	Hombre	Rural	63	Universitarios	Profesor técnico de instituto
BI001G	Mujer	Urbana	57	Secundarios	Comercial
BI002G	Hombre	Urbana	69	Universitarios	Dirección obras
BI003G	Hombre	Urbana	57	Secundarios	Tuneladoras
BI004G	Mujer	Urbana	60	Universitarios	Comercial de correos
BI005G	Mujer	Urbana	64	Universitarios	Profesora de inglés
BI006G	Hombre	Urbana	59	Primarios	Distribución mercancía supermercados
BI007G	Hombre	Urbana	63	Secundarios	Empleado fincas urbanas
BI008G	Mujer	Urbana	61	Secundarios	Administrativa
B001G	Mujer	Urbana	47	Secundarios	Responsable de producción
B002G	Hombre	Urbana	48	Universitarios	Profesor de electromecánica
B003G	Hombre	Urbana	45	Universitarios	Comercial material oficina
B004G	Hombre	Urbana	51	Universitarios	Instalación material telecomunicaciones
B005G	Mujer	Urbana	40	Secundarios	Parada
B006G	Mujer	Urbana	44	Secundarios	Responsable comedor escolar
B007G	Mujer	Urbana	46	Secundarios	Recepcionista
B008G	Hombre	Urbana	44	Secundarios	Comercial

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA