

doi: <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.74632>

# Compromiso, Autorregulación e Intimidad en Parejas en Cohabitación: un Estudio Exploratorio en Bogotá, Colombia

KAREN JUDITH RIPOLL-NÚÑEZ

Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia

JUAN ESTEBAN CIFUENTES ACOSTA

Psicólogo Independiente



Excepto que se establezca de otra forma, el contenido de esta revista cuenta con una licencia Creative Commons “reconocimiento, no comercial y sin obras derivadas” Colombia 2.5, que puede consultarse en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/co>

**Cómo citar este artículo:** Ripoll-Núñez, K. J., & Cifuentes-Acosta, J. E. (2019). Compromiso, autorregulación e intimidad en parejas en cohabitación: un estudio exploratorio en Bogotá, Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 28, 125-139. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.74632>

La correspondencia relacionada con este artículo debe dirigirse a la Dra. Karen Ripoll-Núñez, e-mail: [kripoll@uniandes.edu.co](mailto:kripoll@uniandes.edu.co). Dirección postal: Carrera 1 18 A -12, Edificio Franco, Departamento de Psicología, Universidad de Los Andes, Bogotá, Colombia

---

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

RECIBIDO: 2 DE SEPTIEMBRE DE 2018 – ACEPTADO: 27 DE ABRIL DE 2019

### Resumen

Este estudio exploratorio examinó los efectos de razones para cohabitar, residencia antes de cohabitar, y duración de la relación en la autorregulación relacional, compromiso, e intimidad en uniones consensuales en Bogotá, Colombia. Una muestra autoseleccionada de 60 individuos (26 hombres y 34 mujeres) respondieron a cuestionarios de autorreporte en línea. Los resultados del MANOVA indicaron efectos de tres interacciones significativas (*sexo\*razones; sexo\*residencia; residencia\*razones*) sobre la autorregulación. La duración de la relación tuvo un efecto significativo en el compromiso de tipo restricciones. Se presentan las implicaciones de estos resultados tanto para la investigación sobre cohabitación, como para las intervenciones clínicas para parejas que cohabitan.

**Palabras clave:** compromiso, autorregulación, intimidad, razones para cohabitar, calidad de la relación.

### *Commitment, Self-regulation, and Intimacy in Cohabiting Couples: An Exploratory Study in Bogotá, Colombia*

#### Abstract

This exploratory study examined the effects of reasons to cohabit, residence prior to cohabitation, and relationship length on relational self-regulation, commitment, and intimacy in cohabiting unions in Bogotá, Colombia. A self-selected sample of 60 individuals (26 men and 34 women) answered online self-report questionnaires. MANOVA results showed effects of three significant interactions (*Sex\*Reasons; Sex\*Residence; Residence\*Reasons*) on self-regulation. Relationship length had a significant effect on commitment, of the restrictions type. The article discusses the implications of these results for both research on cohabitation and clinical interventions for cohabiting couples.

**Keywords:** commitment, self-regulation, intimacy, reasons for cohabiting, quality of the relationship.

### *Compromisso, Autorregulação e Intimidade em Casais em Coabitação: Um Estudo Exploratório em Bogotá, Colômbia*

#### Resumo

Este estudo exploratório examinou os efeitos de razões para coabitar, residência antes de coabitar e duração da relação na autorregulação relacional, compromisso e intimidade em uniões estáveis em Bogotá, Colômbia. Uma amostra autoseleccionada de 60 indivíduos (26 homens e 34 mulheres) responderam a questionários de autorrelato on-line. Os resultados do MANOVA indicaram efeitos de três interações significativas (*Sexo\*Razões; Sexo\*Residência; Residência\*Razões*) sobre a autorregulação. A duração da relação teve um efeito significativo no compromisso de tipo restrições. São apresentadas as implicações desses resultados tanto para a pesquisa sobre coabitação quanto para as intervenções clínicas para casais que coabitam.

**Palavras-chave:** autorregulação, compromisso, intimidade, razões para coabitar, qualidade da relação.

LA MAYOR parte de la literatura sobre las uniones consensuales en Centroamérica y Suramérica se ha concentrado en analizar factores sociológicos e históricos que llevan a los individuos a establecer este tipo de uniones, en lugar de matrimonios. Es así como estos estudios han concluido que los individuos que deciden establecer uniones consensuales tienden a provenir de grupos de más bajo nivel educativo y socioeconómico (Castro, Martín, & Puga, 2008). Asimismo, Rodríguez (2004) encontró que, si bien las uniones consensuales entre individuos de clase media reflejan valores como la autonomía y posturas anti-tradicionales, en individuos de clase baja este tipo de uniones está ligado a condiciones históricas de pobreza y exclusión social.

A pesar de la importancia de los factores a nivel macro en la ecología de las uniones consensuales, es necesario que la investigación sobre estas uniones en países latinoamericanos también se enfoque en los factores individuales que influyen en la calidad de las relaciones de estas parejas. Este artículo presenta resultados iniciales de un estudio en curso sobre parejas en uniones consensuales en Bogotá (Colombia), que se centra en variables relacionadas con la calidad de las relaciones de pareja como el compromiso, la autorregulación y la intimidad. A continuación, se presenta una revisión de la literatura sobre estas variables.

A diferencia de lo que sucede en países desarrollados, donde la cohabitación se ha convertido en una modalidad de unión marital y en una forma de constituir familia principalmente en las tres últimas décadas, las uniones consensuales han sido parte del escenario de la vida marital y familiar latinoamericana durante siglos (Castro et al.). Además, las uniones consensuales en Latinoamérica no están circunscritas al período de juventud, sino que están presentes en todas las edades (Rodríguez, 2004). De esta manera, mientras en otros países la cohabitación constituye un estadio inicial y transitorio del proceso de formación de la unión marital, en los países

latinoamericanos las uniones consensuales están más relacionadas con tradiciones culturales y consideraciones económicas (Castro et al.).

Entre los países latinoamericanos que han experimentado un mayor aumento del peso relativo de las uniones consensuales se encuentra Colombia; en donde este tipo de uniones ha pasado de representar el 20% de las uniones en 1973 al 58% en 2005 (Esteve, Lesthaeghe, & López-Gay, 2012). De acuerdo con la Superintendencia de Notariado y Registro, entre 2016 y el primer trimestre de 2019 se han registrado 28.250 uniones maritales de hecho (Superintendencia de Notariado y Registro, 2019a) y 143.953 matrimonios (Superintendencia de Notariado y Registro, 2019b). Por lo tanto, aproximadamente existe una tasa de 1 a 5 entre uniones consensuales y matrimonios en Colombia. Sin embargo, es importante anotar que el número de uniones consensuales registradas en notarías podría ser inferior al total real de uniones de este tipo en el territorio nacional. Teniendo en cuenta el número de uniones consensuales en Colombia, es necesario investigar sobre variables relacionadas con la calidad de estas para establecer prioridades en las políticas y programas orientados a fortalecer las uniones de pareja y la vida familiar.

Un número importante de estudios sobre cohabitación en Norteamérica se han concentrado en aspectos negativos de este tipo de uniones y adoptan una perspectiva del déficit. Por ejemplo, se ha encontrado que las parejas que cohabitan reportan niveles más bajos de compromiso y son menos estables (Liefbroer & Dourleijin, 2006) y, además, que cohabitar antes del matrimonio también tiene un efecto negativo en la estabilidad marital (Reinhold, 2010) y en la calidad de la relación matrimonial (Jose, O'Leary & Moyer, 2010). Este efecto negativo sobre la estabilidad se atribuye a la incertidumbre que pueden experimentar las parejas que cohabitan con respecto al futuro de su relación (Owen et al., 2014), dado que existen menos restricciones para abandonar la unión que en las uniones legalmente constituidas.

La tendencia a estudiar las dificultades que presentan las parejas que cohabitan también se encuentra en la literatura producida en Latinoamérica. Por ejemplo, Castro et al. (2008) encontraron que las mujeres en uniones consensuales están más expuestas a violencia emocional, física y sexual que las mujeres casadas. Es necesario, entonces, investigar otros aspectos del funcionamiento de las parejas que cohabitan, que permitan identificar fortalezas en este tipo de relaciones.

Durante la última década, los estudios sobre la calidad de las relaciones en familias “no convencionales” se han interesado en identificar aspectos positivos, en lugar de enfocarse exclusivamente en los déficits (Walsh, 2016). Estudios recientes indican que empezar a cohabitar facilita que los individuos desarrollen compromiso hacia su pareja y una perspectiva sobre su futuro, que genera conductas de planeación económica (Fulda & Lersch, 2018). Por otra parte, al enfrentar problemas en su relación, las parejas que cohabitan buscan ayuda terapéutica más pronto que las casadas y demuestran mayor compromiso hacia su relación (Shannon & Bartle-Harring, 2016). Estos estudios sugieren que existen aspectos positivos en las relaciones de parejas que cohabitan que deben ser examinados. Por esta razón, el presente estudio se concentró en variables positivas como la intimidad, autorregulación relacional y el compromiso.

### **Compromiso y Cohabitación**

Owen, Rhoades, Stanley y Markman (2011) definen el compromiso como un constructo compuesto por dos dimensiones interrelacionadas: (a) dedicación personal a la relación y (b) restricciones. La primera se refiere a la motivación de los individuos de mantener su relación de pareja y mejorarla a través de acciones que tengan un efecto positivo. La segunda se refiere a factores externos que obligan a los individuos a mantener la relación, independientemente de su dedicación (e.g., situación económica, estatus social, hijos).

Stanley, Whitton y Markman (2004) encontraron que las personas, en particular los hombres, que cohabitan antes del matrimonio tienen menos dedicación personal (compromiso) hacia su pareja. De igual manera, se encuentran niveles más bajos de compromiso en personas que cohabitan que en personas casadas. Este tipo de compromiso positivo hacia la relación (dedicación) decae aún más en los hombres que cohabitan, cuando la pareja tiene su primer hijo (Kamp Dush, Rhoades, Sandberg-Thoma, & Schoppe-Sullivan, 2014). Por otra parte, Rhoades, Stanley y Markman (2008) concluyeron que los motivos para cohabitar se asocian con diferencias en el tipo de compromiso de los individuos hacia su relación. Específicamente, las personas que cohabitan por motivos extrínsecos (e.g., poner a prueba su relación) reportan menor dedicación a la relación que aquellos que cohabitan por motivos intrínsecos (e.g., compartir más tiempo con la pareja).

### **Autorregulación Relacional**

La autorregulación relacional se refiere al proceso por el cual los integrantes de la pareja monitorean su conducta e implementan cambios, en lugar de culpar a la otra persona por los problemas de la relación (Halford, 2001; Halford, Lizzio, Wilson, & Occhipinti, 2007). El concepto de autorregulación se compone de dos constructos: *estrategias* y *esfuerzo*. Las estrategias se refieren a la habilidad del individuo para usar cuatro tipos de competencias: valorar la situación, establecer metas, implementar cambios, y auto-evaluar resultados. Por otra parte, el esfuerzo es la persistencia del individuo en intentar mejorar su relación de pareja e indica su capacidad de enfocar su energía en el mejoramiento de su relación (Halford et al., 2007). Meyer, Larson, Busby y Harper (2012) encontraron que, si bien las parejas casadas reportan más autorregulación relacional que las parejas que cohabitan, estas últimas también demuestran esfuerzos por mantener la relación que reflejan su dedicación a la misma.

## Intimidad

Las experiencias de intimidad se refieren a sentimientos de cercanía que se derivan de compartir con otra persona en una o más de las siguientes áreas: emocional, social, intelectual, sexual, recreacional, espiritual y estética. La intimidad relacional es un proceso que se desarrolla en el tiempo y requiere del esfuerzo conjunto de las personas involucradas en la relación (Schaefer & Olson, 1981). Con respecto a la intimidad en parejas que cohabitan, Hsueh, Morrison y Doss (2009) encontraron que estas parejas prestan más atención a los aspectos emocionales de su relación que las parejas casadas. Específicamente, Hsueh et al. concluyeron que las parejas que cohabitan reportan menos problemas emocionales y en la expresión de intimidad física. También presentan menos dificultades con respecto a la frecuencia y calidad de su intimidad sexual en comparación con las parejas casadas (Hsueh et al., 2009).

Teniendo en cuenta que los estudios muestran resultados tanto positivos como negativos al evaluar diferentes dimensiones de la calidad de las relaciones de parejas que cohabitan, es necesario identificar los factores que influyen en la calidad de estas relaciones. Como se mencionó anteriormente, uno de los factores que se han considerado supone las razones para cohabitar y su impacto en el compromiso (Rhoades et al.). Sin embargo, no se ha explorado el efecto de la residencia anterior a la cohabitación y la duración de la relación en otros aspectos de la calidad de la relación de pareja. Este estudio se propuso evaluar los efectos de las razones para cohabitar, la residencia anterior a la unión y la duración de la unión en la autorregulación relacional, el compromiso y la intimidad de individuos en uniones consensuales. Así, se plantearon las siguientes hipótesis:

H1: Los individuos que cohabitan principalmente por motivos intrínsecos, reportarán niveles más altos de dedicación personal que

aquellos que cohabitan por motivos extrínsecos. En particular, los hombres que cohabitan por motivos extrínsecos reportarán menos dedicación personal a su relación.

H2: Los individuos que vivían con su familia de origen antes de cohabitar con su pareja reportarán más dedicación personal y menos restricciones, que las personas que vivían independientes.

H3: Los individuos que cohabitan principalmente por motivos intrínsecos, reportarán más estrategias de autorregulación y esfuerzos por mejorar su relación que aquellos que cohabitan por motivos extrínsecos.

H4: Los individuos que cohabitan principalmente por motivos intrínsecos, reportarán más intimidad relacional en diferentes áreas que aquellos que cohabitan por motivos extrínsecos.

## Método

### Participantes

60 personas de la ciudad de Bogotá participaron en este estudio. El 43.4% de la muestra fueron hombres, mientras que el 56.6% fueron mujeres. La edad media de los participantes fue 36.2 años para hombres ( $DE=12.3$ ) y 30.9 años para las mujeres ( $DE=8.2$ ). Todos los participantes se encontraban en relaciones de pareja de cohabitación, con una duración entre 0 y 10 años. El 37% de los participantes tenían hijos. Tres mujeres reportaron que estaban dedicadas al cuidado del hogar. En la Tabla 1 se pueden observar los datos de las variables mencionadas separadas por sexo. Asimismo, se puede observar que el porcentaje de hombres con un empleo de tiempo completo es mayor al de las mujeres (hombres=61.5%; mujeres=41.2%). Además, el porcentaje de mujeres en los dos primeros grupos de ingreso salarial es mayor que el de hombres, pero se encuentra un porcentaje superior de hombres en el nivel más alto. Sin embargo, al comparar las frecuencias de estos grupos, no se apreciaron diferencias significativas ( $\chi^2=4.53$ ;  $p>.05$ ).

## Instrumentos

**Razones para cohabitar.** Los participantes respondieron dos preguntas que buscaban identificar los motivos por los cuales decidieron empezar a cohabitar con sus parejas y la prioridad de dichas razones en su decisión: (a) razones intrínsecas (*Quería*

*que diéramos un paso hacia una relación de mayor compromiso*) y (b) razones extrínsecas (*Teníamos un niño que criar juntos*; Rhoades, Stanley, & Markman, 2010). A partir de las respuestas, se dividió la muestra en cuatro grupos de acuerdo a si cohabitaron por: a) razones intrínsecas; b) razones extrínsecas; y c y d) razones mixtas (una intrínseca y otra extrínseca).

**Tabla 1**  
Datos Demográficos (n=60 participantes)

		Hombre		Mujer	
		f	Porcentaje	f	Porcentaje
Duración de la Relación	0 a 5 años	13	21.7%	17	28.3%
	6 a 10 años	13	21.7%	17	28.3%
Nivel Educativo	Estudios universitarios, sin graduarse	8	13.4%	12	20%
	Título universitario	10	16.7%	14	23.3%
	Posgrado	7	11.6%	6	10%
Situación Laboral	Empleado medio tiempo	1	1.7%	2	3.3%
	Empleado tiempo completo	16	26.7%	14	23.3%
	Estudiante	2	3.3%	7	11.7%
	Otro <sup>a</sup>	5	8.4%	4	6.6%
Ingresos	1 a 2 salarios mínimos <sup>b</sup>	5	8.4%	15	25%
	2 a 4 salarios mínimos	10	16.7%	11	18.3%
	Más de 4 salarios mínimos	11	18.3%	8	13.3%

Nota: <sup>a</sup> Personas independientes y pensionados. <sup>b</sup> Salario mínimo legal= \$ 781.242 pesos colombianos (us \$274).

**Autorregulación relacional.** Se utilizó la traducción al español de la Escala de Autorregulación para Relaciones Efectivas (BSRERS; Wilson, Charker, Lizzio, Halford, & Kimlin, 2005). Las 32 preguntas de este instrumento evalúan estrategias usadas para mejorar la relación (e.g., *Le doy sugerencias a mi pareja sobre la manera en que puede ayudarme a alcanzar mis metas*) y el esfuerzo invertido en las acciones para mejorarla (e.g., *Si mi pareja no aprecia los esfuerzos de cambio que yo hago, tiendo a rendirme*). Los participantes responden empleando una escala tipo Likert (1=*Nunca es cierto*, 5=*Siempre es cierto*). Un puntaje alto en la subescala de estrategias indica la percepción de un amplio repertorio de estrategias para mejorar la relación, mientras que en la subescala de esfuerzo indica la percepción de baja capacidad para cambiar conductas que afectan la relación de pareja. El coeficiente de confiabilidad (alfa de Cronbach) para esta muestra tiene valores de .77 y .78 para las subescalas de esfuerzo y estrategias

respectivamente, e indican un nivel aceptable de consistencia interna.

**Compromiso.** Se utilizó el Inventario Revisado de Compromiso (Owen et al., 2011), que se compone de 30 ítems que evalúan los niveles de dedicación a la relación (e.g., *Quiero que esta relación permanezca sólida, sin importar las dificultades que encontremos*) y las situaciones que impiden que la pareja termine su convivencia juntos, denominadas *restricciones* (e.g., *Aún si quisiera separarme, no podría soportar el dolor que le causaría a mi pareja que yo dejara la relación*). Los participantes respondieron a los ítems con una escala tipo Likert (1=*Totalmente en desacuerdo*, 7=*Totalmente de acuerdo*). Un alto puntaje en la escala de dedicación corresponde a un alto grado de compromiso frente a la relación, mientras que un puntaje alto en la escala de restricciones señala la presencia de diversas situaciones externas que impiden que la pareja se separe. Los

coeficientes alfa de Cronbach para las subescalas en la muestra de este estudio fueron de .82 para dedicación y .72 para restricción.

**Intimidad.** Se utilizó Inventario de Evaluación Personal de Intimidad en las Relaciones (PAIR; Schaefer & Olson, 1981). Esta escala consta de 36 ítems que miden las diferentes dimensiones de la intimidad en pareja: la intimidad emocional (e.g., *Mi pareja me escucha cuando necesito conversar con alguien*), intimidad social (e.g., *Pasar tiempo juntos con nuestros amigos es una parte importante de nuestras actividades compartidas*), intimidad sexual (e.g., *Me siento satisfecho con nuestra vida sexual*), intimidad intelectual (e.g., *Mi pareja me ayuda a aclarar mis ideas*) e intimidad recreacional (e.g., *Me gusta compartir actividades al aire libre con mi pareja*). Los participantes responden a los ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos (1=*No describe en absoluto a mi relación*, 5=*Describe completamente a mi relación*). Un puntaje alto en las subescalas se traduce en un alto grado de intimidad en esa área específica. Los valores del coeficiente alfa de Cronbach para las subescalas en este estudio se encontraron en un rango entre .71 y .86.

### Procedimiento

Los instrumentos empleados en el estudio fueron traducidos de las versiones en inglés al español, y posteriormente al inglés, con el fin de verificar la exactitud de la traducción. Este proceso fue revisado por traductores bilingües. Después, se llevó a cabo un pilotaje del cuadernillo de preguntas con cuatro individuos en relaciones de pareja. Se empleó una entrevista cognitiva (Willis, 2004), en la cual se indagó sobre la comprensión de las instrucciones, preguntas y escalas de respuesta de cada instrumento. Se hicieron ajustes a la redacción de las preguntas e instrucciones, con base en la información recopilada en las entrevistas.

La convocatoria para participar en el estudio se hizo a través de un portal web de la universidad de afiliación del primer autor, así como por medio de redes sociales y de conocidos de los

investigadores. Las personas que manifestaron interés en participar recibieron un correo con una breve descripción del estudio y un enlace para responder el cuestionario. Posteriormente, los participantes leían un consentimiento informado y daban su aprobación, antes de responder al cuestionario.

Es importante mencionar que todos los procedimientos utilizados en este estudio fueron revisados y aprobados por el comité de ética de la institución a la que pertenece el primer autor.

### Análisis de Datos

Los datos fueron analizados con el programa IBM SPSS Statistics para Windows, versión 25.0. Se obtuvieron estadísticos descriptivos para las variables de Compromiso, Autorregulación e Intimidad. Posteriormente, se crearon variables categóricas para agrupar a los participantes de acuerdo a su situación de residencia antes de la cohabitación (e.g., vivía con familia de origen o independiente), sus motivos para cohabitar (e.g., ambos extrínsecos, ambos intrínsecos, primer intrínseco, primer extrínseco) y la duración de la relación (e.g., 1 a 5 y 6 a 10 años). Por último, se realizó un análisis de varianza multivariado (MANOVA) de tres factores y los análisis post-hoc empleando la prueba de Tukey.

## Resultados

### Estadísticos Descriptivos

Como se observa en la Tabla 2, tanto hombres como mujeres reportaron que utilizan estrategias para mejorar su relación y realizan esfuerzos con dicho propósito (puntuaciones bajas en la escala Esfuerzo). En relación con las dimensiones del compromiso, los individuos de ambos sexos reportaron altos niveles de dedicación a su relación, así como niveles moderados de restricciones (compromiso determinado por factores externos) que los mantienen en su relación de pareja. Por último, tanto hombres como mujeres evalúan positivamente la intimidad en su relación de pareja en las dimensiones emocional, sexual, intelectual y recreativa.



**Tabla 2**  
Estadísticos Descriptivos de las Variables del Estudio

Variables	Hombre				Mujer			
	M	Mínimo	Máximo	DE	M	Mínimo	Máximo	DE
Auto- regulación	14.11	6	21	4.32	15.85	9	23	3.25
Estrategias	36.12	22	49	7.82	36.82	27	48	5.59
Compromiso	5.7	3.75	7	0.96	5.49	2.88	6.88	1.11
Restricciones	4.25	3.11	6.26	0.69	4.17	2.58	6.16	0.85
Emocional	3.96	1.83	5	0.71	3.86	1.5	5	0.87
Social	2.82	1	4.4	0.87	3.08	1	5	0.87
Sexual	3.78	2.17	4.83	0.81	3.85	1.17	5	0.79
Intelectual	3.93	1.8	5	0.8	3.67	2	5	0.84
Recreacional	3.98	2.2	5	0.74	3.96	2.2	5	0.82

**Tabla 3**  
Resultados MANOVA (n=60 participantes)

Variable	Dimensión	Duración relación				Residencia previa				Motivos convivir							
		0 a 5 años	6 a 10 años	Independiente	Familia de Origen	Ambos extrínsecos	Primer extrínsecos	Primer intrínsecos	Ambos intrínsecos								
		M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE				
Auto- regulación	Estrategia	37.1 <sup>a</sup>	5.4	35.9 <sup>a</sup>	7.6	36.7	6.7	36.4	6.7	37.4	7.0	36.7	5.7	36.1	7.4	34.9	6.9
	Esfuerzo	15.7	3.5	14.4	4.0	14.6	3.9	15.5	3.8	14.4	5.3	15.3	2.9	15.4	3.1	15.9	2.4
Compromiso	Dedicación	5.6	1.1	5.5	1.1	5.5	1.0	5.7	1.1	5.6	1.2	5.9	0.9	5.4	1.2	5.4	0.9
	Restricciones	4.2	0.8	4.1	0.8	4.2	0.8	4.2	0.8	4.5 <sup>b</sup>	0.8	4.5 <sup>c</sup>	0.5	3.9	0.9	3.4 <sup>bc</sup>	0.5
Intimidad	Emocional	3.9	0.8	3.8	0.8	4.1	0.7	3.8	0.8	3.9	0.9	4.2	0.6	3.9	0.7	3.4	0.9
	Social	2.9	0.9	3.0	0.8	2.9	0.9	2.9	0.9	2.9	0.8	2.9	0.8	3.1	0.8	2.9	1.2
Intimidad	Sexual	3.8	0.7	3.7	0.9	3.8	0.7	3.8	0.9	4.0	0.7	3.9	0.8	3.7	0.7	3.5	1.1
	Intelectual	3.6	0.8	3.9	0.8	3.8	0.8	3.7	0.9	3.7	1.0	3.9	0.7	3.9	0.7	3.5	0.8
Intimidad	Recreación	3.8	0.7	4.1	0.8	4.2	0.7	3.8	0.8	3.7	0.9	4.2	0.6	4.1	0.7	3.9	0.6

Nota: <sup>a</sup>Prueba Efectos inter-sujetos; <sup>b</sup> $p < .05$ ; <sup>c</sup>Prueba Post-hoc Tukey;  $p < .05$ ; <sup>d</sup>Prueba Post-hoc Tukey;  $p < .01$ .



**Análisis de Varianza Multivariado**

Se encontró un efecto multivariado significativo de la duración de la relación ( $T$ raza de Hotelling=1.11;  $F=2.46, p<.05$ ). Los análisis univariados indicaron que los individuos que llevaban menos de cinco años conviviendo reportaron que empleaban más estrategias de autorregulación, en comparación con aquellos que llevaban más tiempo conviviendo (ver Tabla 3).

El tipo de motivos para iniciar la cohabitación tuvo un efecto univariado significativo sobre la dimensión de restricciones del compromiso ( $F=4.78, p<.05$ ). Específicamente, las comparaciones post hoc indicaron que los individuos que convivían por motivaciones intrínsecas presentaban un nivel menor de restricciones en la relación, que quienes indicaron razones extrínsecas (ver Tabla 3). Contrario a lo esperado ( $H_1$ ), no se hallaron diferencias significativas en los niveles de dedicación dependiendo del tipo de razones para cohabitar (intrínsecas vs. extrínsecas). De igual manera, tampoco se encontró un efecto significativo de los motivos para cohabitar en la intimidad reportados por los participantes ( $H_4$ ).

Se encontró una interacción significativa del tipo de motivos para cohabitar y el sexo sobre la percepción de esfuerzo (autorregulación relacional) ( $F=4.79, p<.05$ ). Como se aprecia en la Figura 1, los hombres que conviven por motivos extrínsecos reportan significativamente más esfuerzo por mejorar su relación que aquellos que conviven por motivos intrínsecos, en tanto que las mujeres que conviven por motivos extrínsecos reportan menos esfuerzos por mejorar la relación de pareja que aquellas que conviven por motivos intrínsecos. Estos resultados no confirman la hipótesis planteada ( $H_3$ ) sobre las diferencias en esfuerzo de acuerdo con los motivos para cohabitar e indican la necesidad de tener en cuenta la interacción entre motivos para cohabitar y sexo para explicar esfuerzos por regular la relación de pareja.

Por otra parte, se encontró una interacción significativa de los motivos para cohabitar y la situación de residencia antes de la cohabitación sobre la percepción del uso de estrategias para monitorear y mejorar la relación (autorregulación relacional;  $F=4.87, p<.05$ ). Esta interacción (ver Figura 2) indica que las personas que vivían con su familia de origen antes de empezar a convivir con su pareja reportan el empleo de más estrategias para mejorar su relación cuando sus motivaciones para cohabitar son mixtas (primer motivo intrínseco y segundo extrínseco), que cuando ambos motivos son intrínsecos o extrínsecos. En contraste, las personas que vivían independientes de su familia de origen antes de cohabitar y que tenían motivos exclusivamente extrínsecos para convivir, reportaron significativamente más estrategias para monitorear y mejorar su relación que aquellos que cohabitaron por motivos intrínsecos.

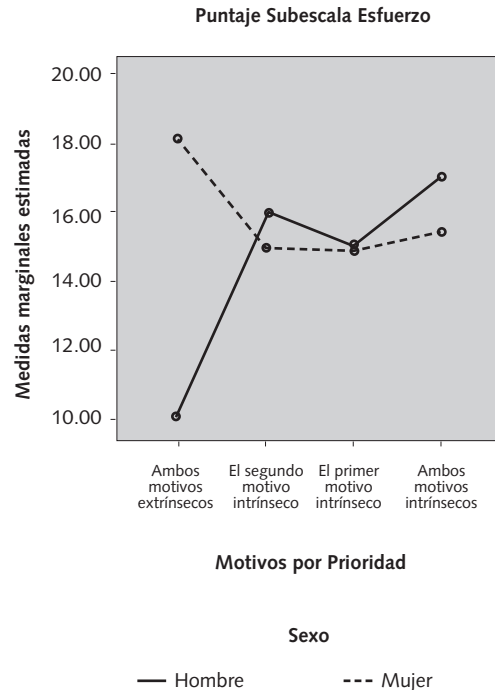


Figura 1. Diferencias en esfuerzos de autorregulación de acuerdo al sexo y motivos de cohabitación.

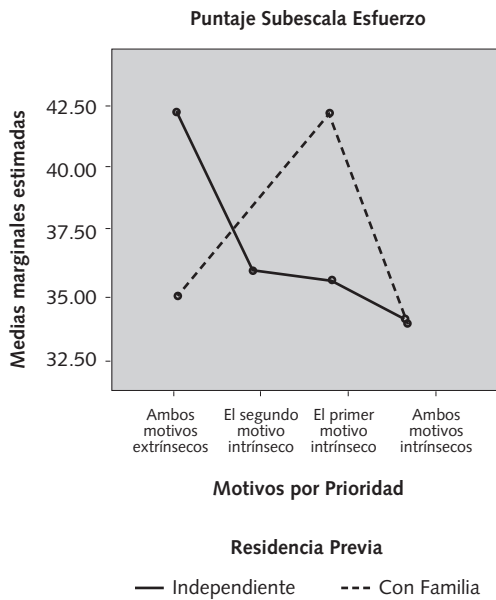


Figura 2. Diferencias en estrategias de autorregulación de acuerdo a motivos de cohabitación y residencia previa.

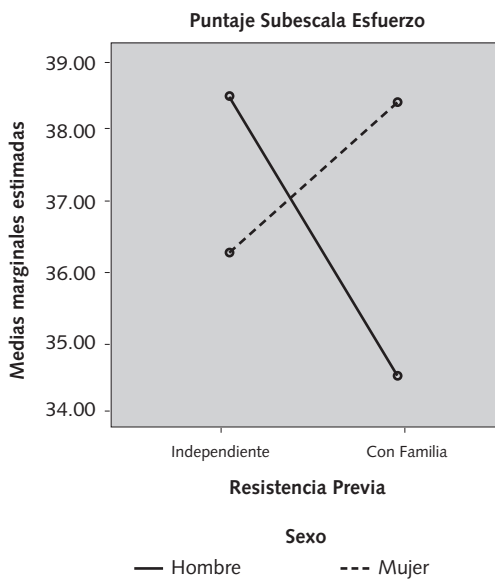


Figura 3. Diferencias en estrategias de autorregulación de acuerdo al sexo y residencia previa a la cohabitación.

Contrario a lo esperado, la situación de residencia antes de empezar a convivir con la pareja (con familia de origen / independiente) no tuvo efectos significativos sobre el nivel de

dedicación personal (compromiso) ni sobre la percepción de restricciones (H2). Por último, se encontró una interacción significativa de la situación de residencia antes de la cohabitación y el sexo sobre la percepción del uso de estrategias para monitorear y mejorar la relación ( $F=10.05, p<.05$ ). Como se aprecia en la Figura 3, vivir independiente de la familia de origen antes de cohabitar se traduce en mayor uso de estrategias para mejorar la relación en los hombres, en tanto que las mujeres emplean más estrategias cuando han vivido con su familia de origen antes de cohabitar con su pareja.

**Discusión**

Este estudio exploratorio se propuso evaluar los efectos de las razones para cohabitar, la residencia anterior a la unión, y la duración de la relación en la autorregulación, el compromiso y la intimidad de individuos en uniones consensuales. Los resultados indicaron efectos directos de las razones para cohabitar y la duración de la relación, así como interacciones entre razones para cohabitar, residencia antes de la unión y sexo del participante.

Con respecto a las razones para cohabitar, se encontró que las personas que empiezan a cohabitar por motivos extrínsecos reportaron significativamente más compromiso del tipo restricción. Este resultado es congruente con los hallazgos de otros estudios (Rhoaes et al.), en los que se han relacionado las motivaciones extrínsecas (e.g., poner a prueba la relación) con mayor compromiso por restricciones. Sin embargo, contrario a lo esperado, en el presente estudio no se encontraron diferencias en los niveles de dedicación (e.g., motivación por mantenerse en la relación) entre personas que empezaron a cohabitar por motivos intrínsecos y aquellos que lo hicieron por motivos extrínsecos. Estos resultados necesitan evaluarse en próximos estudios, pues indicarían una diferencia con lo que han encontrado estudios en otros países (Rhoades et al., 2009; Tang, Curran, & Arroyo, 2014).

Por otra parte, los resultados de este estudio acerca de los efectos de los motivos para cohabitar sobre la autorregulación relacional son novedosos en la literatura existente sobre este constructo y sugieren que las variaciones en las motivaciones para convivir se relacionan con los esfuerzos que hacen las personas para mantener su relación. Si bien estudios anteriores (Shafer, Jensen, & Larson, 2014) indicaron que, específicamente, los esfuerzos (autorregulación) se asocian con la satisfacción y la estabilidad, tanto en parejas casadas como en parejas que cohabitan, no se han explorado diferencias en los esfuerzos de acuerdo con los motivos para convivir y el sexo. Otros autores (Tang et al., 2014) también han concluido que es necesario seguir investigando el papel de los motivos para cohabitar respecto a las diferencias en la calidad de la relación que muestran las parejas que cohabitan.

Los resultados de este estudio permiten plantear varias hipótesis sobre la relación entre esfuerzos de autorregulación, motivos para cohabitar y sexo. Por una parte, como lo indican Rhoades et al. (2006), tanto hombres como mujeres que cohabitan por motivos extrínsecos pueden hacerlo debido a una mayor ansiedad al abandono. Así, la ansiedad ante la posibilidad de que la relación termine puede llevar a que quienes cohabitan por razones extrínsecas realicen esfuerzos mayores para mantener la relación. Sin embargo, en la muestra de este estudio, la ansiedad ante el abandono explicaría los esfuerzos de autorregulación de los hombres, mas no de las mujeres. En el caso de las mujeres de esta muestra que convivían por motivos extrínsecos, se observaron menos esfuerzos de autorregulación.

En segundo lugar, desde la perspectiva de intercambio social (Sabatelli, Lee, & Ripoll-Núñez, 2018) puede plantearse que las personas invierten más en su relación (i.e., hacen esfuerzos de autorregulación) cuando esta proporciona los beneficios esperados. Por lo tanto, las mujeres que experimentan los beneficios esperados que les llevaron a convivir con su pareja (e.g., pasar tiempo con la

pareja) tienen mayor probabilidad de esforzarse (autorregulación) para mantener su relación. Sin embargo, en el caso de los hombres, quienes están dispuestos a esforzarse por su relación son aquellos que conviven por motivos extrínsecos (e.g., poner a prueba la relación). Esto podría indicar, desde la perspectiva de intercambio social, que los estándares que esperan satisfacer las personas en su relación (extrínsecos vs. intrínsecos) se asocian con mayor motivación a esforzarse por la relación dependiendo de su sexo.

Por último, es posible plantear que las personas que cohabitan se esfuerzan por mantener su relación porque existen otras variables de la relación que los motivan, además de las razones por las cuales decidieron vivir juntos. Por ejemplo, Curran, Burke, Young y Totenhagen (2016) encontraron que cuando los individuos que cohabitan perciben que su pareja reconoce los esfuerzos que hacen por la relación, se sienten más satisfechos y comprometidos con la misma. Entonces, es posible argumentar que las personas hacen más esfuerzos por mantener su relación porque perciben el reconocimiento de su pareja, y que la importancia de dicho reconocimiento puede variar en función de la manera como se inició la relación: (a) razones extrínsecas (e.g., por probar la relación), o (b) intrínsecas (e.g., por el deseo de compartir con la pareja). Esta hipótesis debe analizarse en futuros estudios, en los cuales no solo se evalúe el esfuerzo que hacen los individuos por su relación, sino también la percepción del reconocimiento que hace su pareja de dicho esfuerzo.

Asimismo, los resultados de este estudio indicaron que los motivos para cohabitar influyen de manera diferente en la autorregulación dependiendo de la situación de residencia anterior a la convivencia en pareja. Cuando las personas vivían con su familia de origen antes de cohabitar, reportaban usar más estrategias para mejorar su relación si sus motivos para convivir eran mixtos (primer motivo intrínseco, segundo extrínseco). No existen antecedentes en la literatura respecto al efecto de residir con la familia de origen antes

de cohabitar sobre la autorregulación relacional; por lo tanto, se requieren estudios que examinen con mayor detalle estos resultados. Sin embargo, se ha encontrado que conductas que reflejan un apego seguro (e.g., accesibilidad, sensibilidad) median la relación entre las experiencias en la familia de origen y las conductas de autorregulación en la relación de pareja (Knapp, Norton, & Sandberg, 2015).

Teniendo en cuenta las conclusiones de Knapp et al. (2015), es posible suponer que los participantes de este estudio que convivían con su familia de origen y decidieron cohabitar, en parte por motivos intrínsecos, mostraban más conductas de autorregulación debido a la influencia de variables como el apego establecido en su familia de origen. Es necesario, entonces, explorar en estudios futuros el papel de variables mediadoras como la calidad de las relaciones y el vínculo afectivo con la familia de origen, para aclarar la relación entre residir con la familia antes de cohabitar y emplear más estrategias para mejorar la relación de pareja.

Por otra parte, se encontró que las personas que vivían independientes de su familia de origen antes de cohabitar y que tenían motivos exclusivamente extrínsecos para convivir, reportaron significativamente más estrategias de autorregulación. Rhoades et al. (2009) proponen que las personas que deciden cohabitar para poner a prueba la relación, lo hacen porque son conscientes de dificultades en sí mismos (o en la relación) que pondrían en riesgo su estabilidad. Sin embargo, también es posible plantear que las personas que viven independientes de su familia de origen y deciden cohabitar por motivos extrínsecos (e.g., poner a prueba su relación de pareja), perciben que implementan más estrategias para mejorar su relación porque están evaluando activamente si los resultados que obtienen de su relación son los que esperaban y, así, continuar invirtiendo recursos en esta (Sabatelli et al., 2018).

En relación con la interacción significativa entre residencia antes de cohabitar y el sexo de los participantes, es posible plantear, desde una

perspectiva de intercambio social (Sabatelli et al., 2018) que tanto hombres como mujeres reportan más estrategias para mejorar la relación porque así están invirtiendo en lograr los resultados que esperan; es decir, pueden poner a prueba la relación (hombres) o compartir más tiempo con su pareja (mujeres). En el caso de los hombres, empezar a cohabitar después de vivir independientes podría influir en su motivación para intentar que la relación funcione porque de esta manera se lograría mantener una alternativa más atractiva (i.e., contar con una relación de pareja). De igual manera, las mujeres que vivían con su familia de origen antes de convivir podrían intentar que la relación funcione porque la alternativa de independizarse de su familia y tener una pareja podría resultarles más beneficiosa.

Con respecto al efecto de la duración de la relación, se encontró que con el aumento del tiempo de convivencia las personas emplean menos estrategias para intentar mejorar aspectos de su relación. Este resultado contrasta con los presentados por Halford et al. (2007), quienes concluyeron que el uso de estrategias de autorregulación se mantiene estable a lo largo del tiempo. Sin embargo, es importante anotar que el estudio de Halford et al. solo hizo seguimiento a las parejas durante los primeros cuatro años de convivencia. En próximos estudios, se requiere realizar un seguimiento longitudinal de cinco o más años a las parejas para así establecer si las estrategias de autorregulación se mantienen en el tiempo.

Esta diferencia en las estrategias de autorregulación reportadas en función de la duración de la relación podría explicarse en términos de teorías del desarrollo de la relación de pareja (Anderson & Sabatelli, 2010). En los primeros años de la relación, las parejas deben asumir tareas como la formación de la identidad y el establecimiento de un clima emocional, las cuales les exigen emplear más sus habilidades de monitoreo, implementación de nuevas interacciones y evaluación de resultados (i.e., estrategias de autorregulación). Es posible que las parejas en relaciones más jóvenes perciban

mayor uso de estrategias debido a la dedicación que les exigen estas tareas del desarrollo.

Aunque los resultados de esta investigación indican posibles direcciones para la investigación sobre variables psicológicas relevantes en el funcionamiento de las parejas que cohabitan, este estudio presenta diversas limitaciones. En primer lugar, los participantes no fueron seleccionados aleatoriamente entre parejas en relaciones de cohabitación. Se trató de una muestra de participantes que se autoseleccionaron y, por lo tanto, es probable que los participantes compartan características comunes —como el nivel de satisfacción con la relación—, que han sido documentadas en otros estudios (Karney et al., 1995; Rogge et al., 2006) sobre los sesgos introducidos por los procedimientos de selección de parejas. Por lo tanto, en futuros estudios se requiere implementar estrategias de muestreo que permitan obtener muestras con mayor diversidad en las variables de interés y que sean representativas de parejas con características específicas.

Otras limitaciones de los resultados de este estudio se originan en el uso de instrumentos de autoreporte, así como en la falta de evaluación de las reacciones de los dos integrantes de la pareja frente a variables específicas. El uso de un solo método de medición (i.e., cuestionarios de autoreporte) incrementa la probabilidad de sesgos relacionados con aquiescencia y deseabilidad social (Podsakoff, McKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003). En próximos estudios sería importante obtener el reporte tanto del individuo como de su pareja, así como emplear métodos de observación para evaluar las variables de interés. Esto permitiría identificar los patrones de interacción que sostienen las personas en la relación, más que la percepción de cada uno acerca de su conducta.

Por último, debido al tamaño limitado de la muestra, no fue posible realizar comparaciones en relación con la coincidencia entre los niveles de compromiso, intimidad y autorregulación que reportan los integrantes de la pareja. Algunos estudios han demostrado que el nivel de asimetría

en el compromiso de los dos integrantes de la pareja tiene un efecto en la estabilidad de las relaciones a largo plazo, especialmente cuando la mujer es la persona con menor compromiso en la pareja (Stanley et al., 2016). En estudios futuros es esencial evaluar a los dos miembros de la pareja y prestar atención a la variabilidad, no solo entre las parejas participantes sino entre los individuos de cada pareja.

En conclusión, los hallazgos preliminares de esta investigación sobre parejas que cohabitan indican cómo interactúan diferentes factores (motivos, duración de la relación, sexo) con variables psicológicas que se asocian con la satisfacción y la estabilidad de las relaciones. Es necesario continuar investigando sobre aspectos psicológicos tanto individuales como relacionales de las parejas en cohabitación, en tanto que este tipo de uniones representan un porcentaje importante de las parejas en países latinoamericanos y, además, porque estas uniones también constituyen el fundamento de un número considerable de familias.

## Referencias

- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2010). *Family Interaction: A Multigenerational Developmental Perspective* (5 ed.). Boston, EUA: Pearson.
- Castro, T., Martín, T., & Puga, D. (September, 2008). *Matrimonio vs. unión consensual en Latinoamérica: contrastes desde una perspectiva de género*. Artículo presentado en el tercer congreso de la Asociación Latinoamericana de Población, Córdoba, Argentina. Recuperado de [http://www.alapop.org/alap/images/DOCSFINAIS\\_PDF/ALAP\\_2008\\_FINAL\\_228.pdf](http://www.alapop.org/alap/images/DOCSFINAIS_PDF/ALAP_2008_FINAL_228.pdf)
- Curran, M., Burke, T., Young, V., & Totenhagen, C. (2016). Relational sacrifices about intimate behavior and relationship quality for expectant cohabitators. *Marriage and Family Review*, 52, 442-460. <https://doi.org/10.1080/01494929.2015.1113225>
- Esteve, A., Lesthaeghe, R., & López-Gay, A. (2012). The Latin American cohabitation boom, 1970-2007. *Population Development Review*, 38, 55-81. Recuperado de: <http://www.jstor.org.ezproxy.uniandes.edu.co:8080/stable/41857357>

- Fulda, B. E., & Lersch, P. M. (2018). Planning until death do us part: Partnership status and financial planning horizon. *Journal of Marriage and Family, 80*, 409-425. <https://doi.org/10.1111/jomf.12458>
- Halford, W. K. (2001). *Brief therapy for couples: Helping partners help themselves*. Nueva York, EUA: Guilford Press.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology, 21*, 185-194. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.185>
- Hsueh, A. C., Morrison, K. R., & Doss, B. D. (2009). Qualitative reports of problems in cohabiting relationships: Comparisons to married and dating relationships. *Journal of Family Psychology, 23*, 236-246. <https://doi.org/10.1037/a0015364>.
- Jose, A., O'Leary, D. K., & Moyer, A. (2010). Does premarital cohabitation predict subsequent marital stability and marital quality? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 72*, 105-116. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00686.x>
- Kamp Dush, C., Rhoades, G., Sandberg-Thoma, S., & Schoppe-Sullivan, S. (2014). Commitment across the transition to parenthood among married and cohabitating couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 3*, 126-136. <https://doi.org/10.1037/cfp0000006>
- Karney, B. R., Davila, J., Cohan, C. L., Sullivan, K., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (1995). An empirical investigation of sampling strategies in marital research. *Journal of Marriage and Family, 57*, 909-920. <https://doi.org/10.2307/353411>
- Knapp, D. J., Norton, A. M., & Sandberg, J. G. (2015). Family of origin, relationship self-regulation, and attachment in marital relationship. *Contemporary Family Therapy, 37*, 130-141. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9332-z>
- Liefbroer, A. C., & Dourleijin, E. (2006). Unmarried cohabitation and union stability: Testing the role of diffusion using data from 16 European countries. *Demography, 43*, 203-221. <https://doi.org/10.1353/dem.2006.0018>
- Meyer, M., Larson, J., Busby, D., & Harper, J. (2012). Working hard or hardly working? Comparing relationship self-regulation, levels of cohabiting, married and remarried individuals. *Journal of Divorce and Remarriage, 53*, 142-155. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.651987>
- Owen, J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Revised Commitment Inventory. *PsyCTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t24224-0005>
- Owen, J., Keller, B., Shuck, B., Luebcke, B., Knopp, K., & Rhoades, G. K. (2014). An initial examination of commitment uncertainty in couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 3*(4), 232-238.
- Podsakoff, P., McKenzie, S., Lee, J., & Podsakoff, N. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Reinhold, S. (2010). Reassessing the link between premarital cohabitation and marital instability. *Demography, 47*, 719-733. <https://doi.org/10.1353/dem.0.0122>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2006). Pre-engagement cohabitation and gender asymmetry in marital commitment. *Journal of Family Psychology, 20*, 553-560. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.4.553>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2008). Couples reasons for cohabitation. *Journal of Family Issues, 30*, 233-258. <https://doi.org/10.1177/0192513x08324388>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The pre-engagement cohabitation effect: A replication and extension of previous findings. *Journal of Family Psychology, 23*, 107-111. <https://doi.org/10.1037/a0014358>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2010). Should I stay or should I go? Predicting dating relationships stability from four aspects of commitment. *Journal of Family Psychology, 24*, 543-550. <https://doi.org/10.1037/a0021008>
- Rodríguez, J. A. (2004). Cohabitación en América Latina: ¿modernidad, exclusión o diversidad? *Papeles de Población, 10*, 97-145.



- Rogge, R. D., Cobb, R., Story, L., Johnson, M., Lawrence, E., Rothman, A., & Bradbury, T. (2006). Recruitment and selection of couples for intervention research: Achieving developmental homogeneity at the cost of demographic diversity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 777-784. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.4.777>
- Sabatelli, R. M., Lee, H., & Ripoll-Núñez, K. (2018). Placing the social exchange framework in an ecological context. *Journal of Family Theory & Review, 10*, 32-48. <https://doi.org/10.1111/jftr.12254>
- Shafer, K., Jensen, T. M., & Larson, J. H. (2014). Relationship effort, satisfaction, and stability: Differences across union type. *Journal of marital and family therapy, 40*, 212-232. <https://doi.org/10.1111/jmft.12007>
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The pair inventory. *Journal of Marital and Family Therapy, 7*, 47-60. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- Shannon, S., & Bartle-Harring, S. (2016). Unique characteristics of cohabiters seeking therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 43*, 115-130. <https://doi.org/10.1111/jmft.12169>
- Stanley, S. M., Whitton, S. W., & Markman, H. J. (2004). Maybe I do: Interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation. *Journal of Family Issues, 25*, 496-519.
- Stanley, S., Rhoades, G., Scott, S., Kelmer, G., Markman, H., & Fincham, F. (2016). Asymmetrically committed relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*, 1241-1259. <https://doi.org/10.1177/0265407516672013>
- Superintendencia de Notariado y Registro. (2019a). *Uniones maritales de hecho en Colombia*. Recuperado de: <https://www.datos.gov.co/Justicia-y-Derecho/Uniones-Maritales-De-Hecho-En-Colombia/xxkm-hf7j>
- Superintendencia de Notariado y Registro. (2019b). *Matrimonio y divorcio en Colombia*. Recuperado de: <https://www.supernotariado.gov.co/>
- Tang, C. Y., Curran, M., & Arroyo, A. (2014). Cohabitors' reasons for living together, satisfaction with sacrifices, and relationship quality. *Marriage & Family Review, 50*, 598-620. <https://doi.org/10.1080/01494929.2014.938289>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (3 ed.). Nueva York, EUA: Guilford Press.
- Willis, G. B. (2004). *Cognitive Interviewing: A tool for Improving Question Design*. Thousand Oaks, EUA: Sage Publications.
- Wilson, K. L., Charker, J., Lizzio, A., Halford, K., & Kimlin, S. (2005). Assessing how much couples work at their relationship: The Behavioral Self-regulation for Effective Relationships scale. *Journal of Family Psychology, 19*, 385-393. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.38>