

**El árbol de la vida de la pareja: una nueva línea de trabajo para la promoción de la identidad de pareja y protección ante crisis relacionales»**

<sup>1</sup>Chimpén-López, C.A.; <sup>2</sup>Pacheco, M.; <sup>2</sup>Pretel-Luque, T.; <sup>2</sup>Bastón-Paz, Rebeca; <sup>2</sup>Chimpén-Sagrado, D.

<sup>1</sup> Facultad de Enfermería y Terapia Ocupacional, Dpto. Terapéutica Médico-Quirúrgica, Área de Psiquiatría, Universidad de Extremadura

<sup>2</sup> Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna, Universitat Ramon Llull

Dirección de correspondencia: Carlos A. Chimpén López, Facultad de Enfermería y Terapia Ocupacional, Avda. de la Universidad s/n, 10003, Cáceres, España

Correo electrónico: [cchimpen@unex.es](mailto:cchimpen@unex.es)

Declaraciones de interés: ninguna

Debido a la naturaleza delicada de las preguntas formuladas en este estudio, se aseguró a los participantes que los datos brutos se mantendrían confidenciales.

Datos no disponibles / Los datos que se han utilizado son confidenciales

**Título corto: El árbol de la vida de la pareja**

Financiación: Este trabajo ha sido apoyado por la Federación Española de Terapia Familiar a través del Premio Nacional de Investigación 2019

Correspondencia: [presidencia@featf.org](mailto:presidencia@featf.org)

## Introducción

La relación de pareja es un ámbito fundamental de desarrollo de la persona, tanto individual como relacionalmente, por lo que todo lo que refiera a mejorar su calidad contribuye al bienestar general. Existe una clara relación entre estabilidad en la pareja y salud mental (Merrill Afifi, 2017; Bastida-González et al., 2017). Por este motivo, es fundamental realizar investigaciones acerca de los factores de protección de la relación de pareja para conocer cuáles son y cómo promocionarlos.

Por otro lado, la escasa investigación existente sobre la identidad en la relación de pareja la relacionan con el bienestar. Por ejemplo, Merrill y Afifi (2017) identificaron lo que denominan brechas de identidad de pareja y su conexión con el malestar en la relación. Se refieren a las discrepancias percibidas entre la percepción propia y la de la pareja en cuanto a la construcción de una identidad conjunta y concluyen que la presencia de brechas de identidad de pareja predice dificultades en la relación, tales como incomprensión, estrés, ansiedad y negatividad. Una alta presencia de brechas de identidad de la pareja implica que la satisfacción y el compromiso en la relación se ven seriamente afectados.

Al buscar en la literatura nos encontramos que la identidad de pareja había sido poco definida e investigada, por lo que el tema es novedoso y necesario; nos planteamos realizar varios estudios sobre la identidad de pareja como constructo.

La investigación sobre la identidad de pareja se ha desarrollado principalmente desde puntos de vista basados en la consideración conjunta de las identidades individuales más que en la construcción relacional de la identidad de la pareja. Sin embargo, desde un punto de vista socioconstruccionista, la experiencia del yo existe a través del intercambio continuo con los demás. El yo se crea continuamente a través de narrativas que incluyen a otras personas que se entrelazan recíprocamente dentro de esas narrativas (Weingarten, 1991, p. 289). Por tanto, entendemos que la construcción del yo es dialógica y consiste en el desarrollo de

teorías personales, fruto de la construcción de narrativas sobre el yo, narrativas construidas en relación y contextualizadas social y culturalmente (Botella et al. 2005).

También, para abordar el concepto de identidad de pareja, es importante conocer el concepto de deconstrucción para aplicarlo a discursos asociados a las relaciones de pareja. Este concepto se refiere al proceso de resaltar y examinar las verdades que se dan por sentadas, abriendo alternativas para cuestionar, desafiar y romper la visión del problema conectando con lo que la pareja prefiere para su vida. La terapia narrativa se centra en descubrir, reconocer y deconstruir las ideas, creencias y prácticas de la cultura que están sosteniendo el problema y su historia, para que sea más fácil cuestionarlas y desafiarlas (Morgan, 2000). Por lógica, las relaciones de pareja también estarán influenciadas por el contexto socio cultural y, de igual modo, será necesario realizar conversaciones terapéuticas acerca de los discursos sociales que sostienen los problemas en las vidas de las parejas.

En este sentido, cabe mencionar que las prácticas narrativas se guían por el concepto de agencia personal, entendiendo a las personas como mediadoras y negociadoras de significados, tanto individualmente como en colaboración con otros, y viéndolas como protagonistas participantes en su mundo y como formadoras activas de proyectos y futuros preferidos para sus vidas (ver, por ejemplo, Madigan, 2019; White, & Epston, 1993). Si hay una identidad de pareja entonces también habrá una agencia relacional, siendo la pareja, como entidad, la mediadora y negociadora de significados.

Teniendo todo lo anterior en mente, realizamos una adaptación del Árbol de la vida, una metodología de las prácticas narrativas colectivas, para aplicarlo al concepto de identidad de pareja (Chimpén-López et al, 2021).

### **El árbol de la vida de la pareja**

La innovación de nuestra propuesta es la creación de un árbol único para cada pareja, ofreciendo un espacio para reconstruir y fortalecer su identidad relacional y, a su vez, la

identidad personal de cada uno, reconectando y tratando de abordar óptimamente los conflictos y generando relatos relacionales alternativos.

Nuestra propuesta de El árbol de la vida de la pareja está estructurada en cinco partes a realizar en un contexto grupal con varias parejas juntas.

La primera parte consiste en dibujar el árbol en formato individual (Denborough, 2008) de cada miembro de la pareja (tierra, raíces, tronco, hojas, frutos y ramas) y luego compartir entre ambos las historias que surgieron durante la elaboración de sus árboles individuales.

En la segunda parte, se pide a las parejas que dibujen un único árbol representativo de su pareja, escribiendo y hablando sobre cada una de sus partes. En las raíces del árbol de la pareja, se les pide que hablen de las personas que les habían enseñado algo significativo como pareja, que elijan su lugar favorito y que elijan su canción favorita. En la tierra, se les pide que hablen de algunas de las actividades comunes que realizan y del lugar donde viven actualmente. Cuando llegan al tronco, se reflexiona sobre los valores, principios, habilidades y destrezas que les distinguen como pareja y que son comunes en ambos. Las ramas son una representación de sus sueños, expectativas y deseos como pareja. Las hojas representan a las personas que son importantes para la pareja, incluso las ya fallecidas. Por último, los frutos son los regalos materiales o emocionales que otras personas les han ofrecido. Si existieran en el dibujo del árbol de la vida de la pareja nidos de pájaros o flores, estos representarían los regalos materiales o emocionales que la pareja ha hecho a otras personas.

En la tercera parte el objetivo es crear un espacio de seguridad colectiva. Para ello, se construye el Bosque de la Vida de las Parejas poniendo todos los árboles juntos en un mismo lugar de la sala, garantizando un territorio comunitario y no hostil. Desde ese lugar, se comparte el dibujo de cada pareja con todos los participantes con el fin de crear un sentido de comunidad.

La cuarta parte describe Las tormentas de la vida de la pareja, es decir, los peligros o posibles problemas con los que las parejas pueden ser/han sido acosadas. Por supuesto, se expresan en el contexto comunitario creado para el momento. El examen de las fortalezas de cada pareja se centra en sus capacidades, reconociendo sus habilidades y conocimientos, lo mucho que valoran su relación, sus experiencias y su identidad colectiva (Campillo, 2009). Es el propio grupo, más que el terapeuta, el que ofrece alternativas a los problemas, sugiere nuevas posibilidades y establece conexiones entre los participantes.

La quinta y última etapa del Árbol de la vida de la pareja tiene dos posibilidades. La primera es usar certificados (Denborough, 2008) para dejar constancia de las habilidades, valores, principios y esperanzas de las parejas, lo que ayuda a recordar todo aquello que pueden utilizar ante las dificultades. Estos certificados se entregan en una especie de ceremonia de graduación en la que se escuchan las canciones preferidas de las parejas en una celebración comunitaria de todo lo ocurrido.

La segunda opción, elegida por nosotros, es la elaboración de un Documento Colectivo que es elaborado y editado por el grupo de parejas (ver por ejemplo Denborough, 2008; Chimpén-López & Dumitrascu, 2013).

Relacionando la construcción de la identidad de la pareja con la calidad de la relación y sabiendo que existen instrumentos para evaluar la segunda pero no la primera, nuestros resultados nos permitieron concluir que es útil desarrollar un instrumento para evaluar la identidad de la pareja.

Al existir una relación entre la identidad de la pareja y la satisfacción en la relación, junto con los beneficios que esto tiene para la salud mental y el bienestar de los hijos, si los hubiere, este trabajo tiene importantes implicaciones clínicas.

Objetivo general:

Adaptar el procedimiento de la aplicación de la metodología narrativa del árbol de la vida para ser aplicado en la relación de pareja.

Objetivos específicos:

1. Analizar la viabilidad del árbol de la vida como intervención útil para aumentar la comprensión mutua en ambos miembros de la pareja y la comprensión de la influencia del contexto socio-cultural en la misma.
2. Promover la identidad de pareja mediante la aplicación del árbol de la vida.
3. Explorar la utilidad del árbol de la vida como intervención para reducir las discrepancias en la construcción de la identidad de pareja.
4. Incrementar la capacidad de afrontamiento de la pareja ante posibles crisis que puedan presentarse en la relación mediante la intervención del árbol de la vida.

## Método

### Diseño

Se utilizó un diseño de investigación mixto fusionado triangulando metodología cualitativa y cuantitativa.

### Consideraciones éticas

Nuestra investigación se desarrolló de acuerdo con la Declaración de Helsinki y fue aprobada por el Comité de Ética e Investigación Clínica de la Universidad Ramón Llull (ref. 1920007P). Todos los participantes firmaron el consentimiento informado de forma voluntaria aceptando realizar la intervención, también se les ofreció la posibilidad de que pudiera ser abandonada a su voluntad en cualquier momento del proceso.

### Participantes

Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de conveniencia, se contó con 25 parejas heterosexuales adultas (N=50). La muestra se obtuvo del Centro de Actividades Múltiples de Entrepeñas (Guadalajara, España) y en Terrassa (Barcelona).

Los criterios de inclusión fueron los siguientes (a) parejas heterosexuales y homosexuales con una relación afectiva estable de al menos un año de duración,

independientemente de que tuvieran o no hijos. Se estableció un mínimo de un año de relación por considerarse necesario para que aparezca cierto sentido de interdependencia e identidad como pareja (Fincham, et al., 2005; Guzmán & Contreras, 2012) y b) los miembros de la pareja debían ser mayores de edad. Se consideraron como criterios de exclusión los siguientes factores (a) dificultades cognitivas y/o de lenguaje que impidieran a un posible participante responder a los cuestionarios o realizar la intervención, (b) parejas en proceso de mediación o psicoterapia desde el último año, y (c) la presencia de un diagnóstico psicopatológico.

El estudio contó con 50 sujetos (25 parejas) de los que se obtuvieron resultados completos. La muestra estaba compuesta por un 50% de mujeres (n=25) y un 50% de hombres (n=25). La edad media del total de participantes fue de 42.02 años (DT=13.78) con una edad mínima de 21 años y una máxima de 69 años.

## **Instrumentos**

### ***Cuestionario de Datos Sociodemográficos y clínicos***

Se utilizó un cuestionario diseñado ad hoc para recoger información clínica y sociodemográfica individual y específica de la relación de pareja.

### ***Evaluación de la Percepción subjetiva y grado de satisfacción con la intervención***

Se diseñó un breve cuestionario de respuesta abierta (ver Chimpén- López et al, 2021) para recoger información sobre el impacto percibido de la intervención en los propios participantes. Incluía las siguientes preguntas: (1) *En general, ¿cree que te ha sido útil realizar tu Árbol de la Vida? ¿En qué sentido?* (2) *En general, ¿crees que ha sido útil realizar el Árbol de la Vida de tu relación de pareja? ¿Qué crees que os ha aportado? ¿Ha habido algún aspecto negativo en el hecho de realizar esta tarea?* (3) *¿Has podido comprender mejor algún aspecto concreto de tu relación de pareja? En caso afirmativo, ¿qué aspectos?* (4) *¿Crees que ahora conoces mejor a tu pareja? ¿En qué sentido?* (5)

*¿Crees que el hecho de haber mantenido estas conversaciones os aportará algo a vuestra forma de afrontar posibles crisis o dificultades que puedan surgir en el futuro? ¿En qué sentido?*

***Evaluación de la calidad de la relación: Escala de Ajuste Diádico (Dyadic Adjustment Scale, DAS, Spanier, 1976; 1985).***

Esta escala consta de 32 ítems con un formato de respuesta tipo Likert que evalúan cuatro áreas de la relación de pareja: consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto. También se obtiene una puntuación total de ajuste diádico de cada miembro de la pareja, que mide la percepción que ambos miembros de la pareja tienen sobre su relación. Dado que actualmente no existe ningún instrumento para evaluar la identidad de la pareja, el DAS ofreció la mejor aproximación a este concepto. Para este estudio se utilizó la traducción española de la DAS de Martín-Lana et al. (Spanier, 2017).

### **Procedimiento**

En primer lugar, se formaron los grupos de intervención explicando a los participantes la naturaleza del estudio para, posteriormente, cumplimentar el consentimiento informado. Los cuestionarios fueron administrados colectivamente por un miembro del equipo de investigación antes y después de la intervención, la cual tuvo una duración de cuatro sesiones de dos horas cada una, y fue dirigida por el mismo investigador del equipo. La intervención se desarrolló en base a las etapas descritas en la introducción. Finalmente, se analizaron los datos obtenidos tanto cualitativos como cuantitativos.

#### *Análisis cualitativo*

El análisis de la percepción subjetiva de los participantes sobre la intervención se llevó a cabo mediante un análisis de contenido cualitativo de las respuestas dadas al cuestionario abierto. En primer lugar, numeramos las respuestas a cada una de las 5 preguntas de cada sujeto, lo que dio lugar a 130 unidades de análisis (UA). A continuación, el análisis



de contenido de estas respuestas fue realizado conjuntamente por dos de los miembros del grupo de investigación que codificaron cada UA en función de su significado, resumiendo primero el significado de esa UA y concretando categorías que intentaban aproximarse lo más posible a su contenido. Mediante lecturas repetidas y el método de comparación constante (Glaser y Strauss, 1967), se buscaron los puntos comunes y las diferencias entre las UA. Se definieron las categorías y se asignaron a las diferentes UA en un proceso de codificación abierta (Rennie et al., 1988). Finalmente, el sistema de categorías se organizó en un mapa jerárquico en el que las categorías inferiores se consideran propiedades de las categorías superiores. El análisis finaliza cuando se alcanza la saturación, es decir, cuando la lectura adicional no conduce a ninguna reestructuración de la taxonomía.

Siguiendo los criterios de Stiles (1993), la validez de este estudio deriva del consenso entre los investigadores, ya que no se asignó una categoría hasta que se alcanzó el consenso sobre la misma. Además, las categorías obtenidas fueron revisadas posteriormente con los dos investigadores que habían realizado la intervención, requiriendo el consenso de todos para la definición de cada una de las categorías y la estructuración del mapa conceptual final (validez por triangulación de investigadores). La validez testimonial y la triangulación de los materiales se lograron comparando el sistema de categorías resultante con el documento colectivo elaborado por los participantes, con el objetivo de afinar aún más el mapa conceptual. Siguiendo a Stiles (1993) la fiabilidad del estudio se ha logrado ya que las unidades son asignadas de forma consistente a las categorías por diferentes investigadores en diferentes momentos, y además, la perspectiva teórica de los autores, el punto de vista narrativo, se revela desde el principio.

Todo el proceso de análisis cualitativo se realizó con apoyo informático, utilizando el Atlas.ti (v.8).

*Análisis cuantitativo*

Para conocer el impacto de la intervención del Árbol de la Vida de la Pareja en el ajuste diádico de cada pareja, evaluado mediante la DAS, se utilizaron pruebas de comparación de medias para muestras relacionadas (t de Student) que se analizaron tras una verificación del cumplimiento del supuesto de homogeneidad de varianzas y pruebas de normalidad (Shapiro-Wilk). Se analizaron los datos mediante el SPSS (v.26). Se realizaron también análisis descriptivos para las variables sociodemográficas y clínicas de la muestra.

## **Resultados**

### **Análisis de contenido del cuestionario cualitativo: Percepción subjetiva y grado de satisfacción con la intervención**

A continuación, se describen los resultados del análisis de contenido cualitativo sobre la percepción subjetiva y el grado de satisfacción con la intervención. El mapa conceptual presentado en la Figura 1 muestra todas las categorías analizadas.

Insertar Figura 1

Las Tablas 1 y 2 incluyen la definición de las principales categorías del mapa conceptual y los significados atribuidos al Árbol de la Vida individual (Tabla 1) y al de la Pareja (Tabla 2); debido a su extensión, no se incluyen aquí las definiciones de cada subcategoría.

Insertar Tabla 1 y Tabla 2

Como se muestra en la Figura 1, las respuestas a los ítems cualitativos se sintetizan en dos categorías principales:

(1) Utilidad percibida del Árbol de la Vida Individual. Las dos subcategorías principales son *Función reflexiva* y *Remembranza*. Ambas se refieren a procesos estrechamente relacionados con la construcción de la identidad, un elemento clave del trabajo con el Árbol de la Vida. Como señaló White (2007), la construcción de la identidad implica un posicionamiento claro en términos de valores y prioridades (categorías *Función reflexiva* y *Conciencia de lo que*

quiero) y en términos de qué personas, lugares y/o situaciones forman parte o no de la propia narrativa vital (categoría *Remembranza*).

(2) Utilidad percibida del Árbol de la Vida de la Pareja con cuatro subcategorías principales. La *Función Reflexiva* de la intervención se refiere principalmente a que favorece la reflexión sobre diversos aspectos de uno mismo y de la relación de pareja, tal y como se refleja en las subcategorías: *detectar áreas de fortaleza y debilidad en la relación*, a la vez que implica el *desarrollo personal*. Como se ve también en la introducción del documento colectivo.

Otro tema destacado fue la *Función Comunitaria* de la intervención, y que refiere tanto al enriquecimiento a partir de la experiencia con el resto de los participantes, como se expresa en la subcategoría *Aportar la propia experiencia*, como a percibir los reconocimientos de los demás participantes sobre su propia relación de pareja (categoría *Personas a favor de nuestro amor*). Tal y como se recoge en el documento colectivo "*Nuestra comunidad puede ayudar a las parejas que atraviesan un momento difícil, pero de forma prudente y no intrusiva*".

También existe la subcategoría *Comprensión relacional*, que se refiere a una mayor comprensión de la propia relación, de las necesidades de ambos miembros de la pareja y de los valores compartidos. Destacan como procesos relacionales, tanto el aumento de la confianza mutua y la comunicación, como el hecho de recordar juntos los momentos vividos por cada pareja; éstos aumentaron la comprensión de los participantes sobre sus relaciones: "*Ayudar, colaborar, hablar, cocinar y cuidarse mutuamente son cosas que no debemos olvidar como pareja*". Los procesos relacionales también aparecieron en el área social (la categoría *Nuestra relación con los demás como pareja*).

Además, la categoría *Mayor conocimiento de la pareja* fue un proceso que fortaleció la relación. A la pregunta de si la intervención supuso un mayor conocimiento de la pareja, la mayoría de los participantes respondieron refiriéndose a aspectos concretos de mejora en su relación, y lo hicieron vinculando este conocimiento a una mejora en la relación. Como

afirmaron: *"Creo que me ha ayudado a recordar cómo es él y a no olvidar que es mi media naranja y lo bueno que aporta a nuestras vidas"*.

En cuanto a los recursos para prevenir y/o afrontar futuras tormentas, destacó la importancia de ayudarles a hablar de las tormentas, a explicitar los recursos, (*Conciencia de los propios recursos*) y a comunicarse en general (*Comunicación*). De nuevo, la influencia de los demás en la relación apareció, en este caso, como recurso (categorías *Apoyo de los hijos, Consejos recibidos, Consejos profesionales*). También se identificó la influencia de los discursos socialmente disponibles y la relevancia dada a la religión (*Dios como compañero*), como se ve en este extracto del documento colectivo: *"Dios nos ayudará a ser más fuertes después de la tormenta y nos ayudará a reparar los estragos de la tormenta, aunque nos exija un esfuerzo adicional para hacerlo"*.

En cuanto a la percepción de la unidad en la relación (*Unidad*), destacó la presencia de aspectos del pasado (*Recordar por qué seguimos juntos*) y del futuro (*Concretar sueños y objetivos de la pareja, Afrontar crisis futuras*), así como la relevancia de compartir en el presente (*Más actividades que refuercen la relación*). La consideración de la línea de tiempo en los recursos de la pareja aparece así como relevante, como puede verse aquí: *"Hemos comprobado que recordar nuestra historia como pareja y visitar lugares donde hemos estado en el pasado y hemos tenido momentos felices ayuda a despejar las nubes de la pareja"*.

Cabe destacar, además, que aunque el grupo, en línea con la epistemología socioconstruccionista que caracteriza las prácticas narrativas, se desarrolla desde un estatus de igualdad, una posición no jerárquica, los participantes destacaron el papel experto de los profesionales (*Asesoramiento profesional*): *"(...) los consejos de los profesionales añaden contribuciones significativas a nuestras vidas, siempre son valiosos"*.

En cuanto a los aspectos a mejorar en el desarrollo de la intervención, sólo se obtuvieron tres respuestas; éstas procedían de dos sujetos y se referían a (a) la necesidad de contar con un

entorno más centrado en las actividades para evitar distracciones, (b) la necesidad de poder disponer de más tiempo para el taller, y (c) la necesidad de que los cuestionarios estén escritos en un tamaño de letra mayor.

### **Análisis cuantitativo: Resultados sobre la calidad de la relación**

Como se muestra en la Tabla 3, existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones obtenidas antes de la intervención y después de ella, en estas áreas: el nivel de ajuste diádico total,  $t(49)=-5.891$ ,  $p<0,05$ ; el consenso,  $t(49)=-6.137$ ,  $p<0,05$ ; la satisfacción,  $t(49)=-4.685$ ,  $p<0,05$ ; y la expresión de afecto,  $t(49)=-3.265$ ,  $p<0,05$ . Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en la medida de cohesión,  $t(49)=-0.339$ ,  $p>0,05$ . El grupo de sujetos ( $N=50$ ) mostró una mejora en sus puntuaciones, en todas las escalas, tras la intervención.

Insertar Tabla 3

### **Discusión**

Los resultados del análisis cualitativo muestran la relevancia del Árbol de la Vida de la Pareja para los participantes, mientras que la mejora de las puntuaciones en el ajuste diádico y la calidad de la relación marital, sugieren un posible mejor ajuste marital. Estos resultados, coinciden con la relación encontrada por Merrill & Affifi (2017) entre la percepción subjetiva de una buena relación para cada uno de los miembros de la pareja y la satisfacción, el compromiso y la comprensión. Por tanto, podemos sugerir de acuerdo con estos autores, que el sentido de identidad de pareja mejora la satisfacción personal y relacional.

También confirmamos las observaciones realizadas por Acitelli et al. (1999) y Cook & Jones (2002) sobre la necesidad de crear un instrumento para evaluar la identidad de pareja. Asumimos, por tanto, la limitación de tener que evaluar la identidad de pareja con un instrumento que sólo se aproxima a este concepto, y nuestros resultados nos llevan a

proponer, como investigación futura, la creación de un cuestionario para evaluarla específicamente.

Nuestro análisis cualitativo parece estar en consonancia con los resultados obtenidos por Monarch (2016), quien destacó el papel de la identidad de la pareja en el bienestar emocional de ambos miembros, así como para mejorar la calidad de la relación.

Al mismo tiempo, aparece como relevante la consideración de la línea del tiempo en los recursos de la pareja, lo que está en consonancia con el punto de vista narrativo de la construcción de la historia de la pareja como constitutiva de su identidad. La presencia de aspectos del pasado y del futuro, junto con la relevancia de compartir en el presente, destacan en las palabras de las parejas (subcategorías: "especificar los sueños y objetivos de la pareja", "recordar por qué seguimos juntos"). Así, parece muy coherente la importancia de considerar la línea temporal en la construcción de la identidad de la pareja, con el énfasis dado a la dimensión temporal desde la perspectiva narrativa (véase, por ejemplo, Chimpén-López y Dumitrascu, 2013). De hecho, desde los estudios de Erikson (1968) se considera que la línea temporal es un factor relevante para la construcción de la identidad individual (véase, por ejemplo, Dunkel, 2005; Grotevant et al., 2017). Por este motivo, se tiene que tener en cuenta también para la construcción de la identidad de pareja.

Como se puede ver en la categoría Recuerdo, a través de la intervención con el Árbol de la Vida de la Pareja, se fomenta el recuerdo de las interacciones iniciales, también con otras personas y situaciones significativas, y es valorado positivamente por los participantes. De acuerdo con la perspectiva narrativa, este hallazgo sugiere la influencia del contexto sociocultural en la construcción de la identidad conjunta (véase, por ejemplo, Botella et al., 2004; Botella et al., 2005; Gergen, 1991; Gergen & Gergen 2011).

En cuanto al análisis de la categoría de Comprensión Relacional, destacan aquí la conciencia de la relación con los demás, la necesidad de pasar más tiempo juntos, los valores relevantes en la relación y la necesidad de evitar las tormentas tomando conciencia de los

propios recursos para afrontarlas. Así, las parejas perciben la unidad, la comunicación, la comprensión mutua y sus creencias religiosas como factores de protección ante la posibilidad de nuevas crisis. Sin embargo, la subcategoría "mayor conocimiento del otro", tras la intervención de El Árbol de la Vida no aporta información relevante, o no es muy precisa, por lo que suponemos que se considera dentro de las otras categorías (utilidad percibida, comprensión de la relación, afrontamiento de crisis y dificultades).

El Árbol de la Vida de la Pareja favorece la reflexión sobre diversos aspectos de la relación de pareja, sus fortalezas y debilidades, pudiendo contribuir al fortalecimiento de la identidad de la pareja. Además, potencia aspectos relacionales que promueven el aumento de la confianza, la comunicación y el recuerdo conjunto, así como la toma de conciencia de los propios recursos en la relación de pareja para afrontar posibles crisis futuras.

Además, también se fortalece la Función Comunitaria, lo que promueve el sentimiento de pertenencia a la comunidad al aportar la propia experiencia y compartir experiencias externas sobre la propia relación como propone Denborough (2008). En relación con lo anterior, Wingard, & Lester (2001) afirman que tener presente los recursos que ofrecen las comunidades permite fortalecer a todos los miembros de la misma, siendo la contribución a los demás una manera de generar esperanza en sí mismos. De este modo, una conceptualización relacional (identidad de pareja como constructo) frente a una intervención individual generará nuevas perspectivas en cuanto a la intervención e investigación en el campo de la terapia de pareja.

Por otro lado, teniendo en cuenta que se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de ajuste diádico medido por el DAS, podríamos sugerir, junto con Merrill y Afifi (2017) que cuando la pareja percibe cercanía y cohesión en lo que piensa de su relación, hay mayor satisfacción y compromiso mutuo. Esto también se apoyaría al encontrar resultados significativos en todas las subescalas (Consenso, Satisfacción Marital y Expresión de la Afectividad) a excepción de la Cohesión, aunque se observó una mejora en las

puntuaciones sin ser estadísticamente significativa. Posiblemente esto se deba a la necesidad de aumentar el tiempo de intervención para que se produzcan cambios significativos en esa subescala o de realizar la evaluación post-intervención no inmediatamente después de finalizarla.

#### Propuestas

Destacamos la dificultad de evaluar la identidad de pareja con la falta de un cuestionario específico siendo necesario crear, en un futuro relativamente próximo, un instrumento adecuado para ello.

Se considera importante seguir aumentando el tamaño de la muestra con el objetivo de continuar extrayendo resultados generalizables a más tipos de parejas. Esperamos que el Árbol de la Vida de la Pareja pueda utilizarse para fomentar las intervenciones en este sentido y seguir aportando datos para confirmar la importancia de la identidad de pareja.

#### Referencias

- Acitelli, L.K., Rogers, S. & Knee, C.R. (1999). The role of identity in the link between relationship thinking and relationship satisfaction. *Journal of social and personal relationships*, 16(5), 591- 618. <https://doi.org/10.1177/0265407599165003>
- Bastida-González, R.; Valdez-Medina, J.L.; Valor-Segura, I.; Ivonne González, N.I. y Rivera-Aragón, S. (2017). Satisfacción marital y estado civil como factores protectores de la depresión y ansiedad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXVI(1), 95-102.
- Botella, L., Herrero, O., Pacheco, M., & Corbella, S. (2004). Working with narrative in psychotherapy: A relational constructivist approach. In L. E. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory, and research* (pp. 119- 136). Sage Publications, Inc.



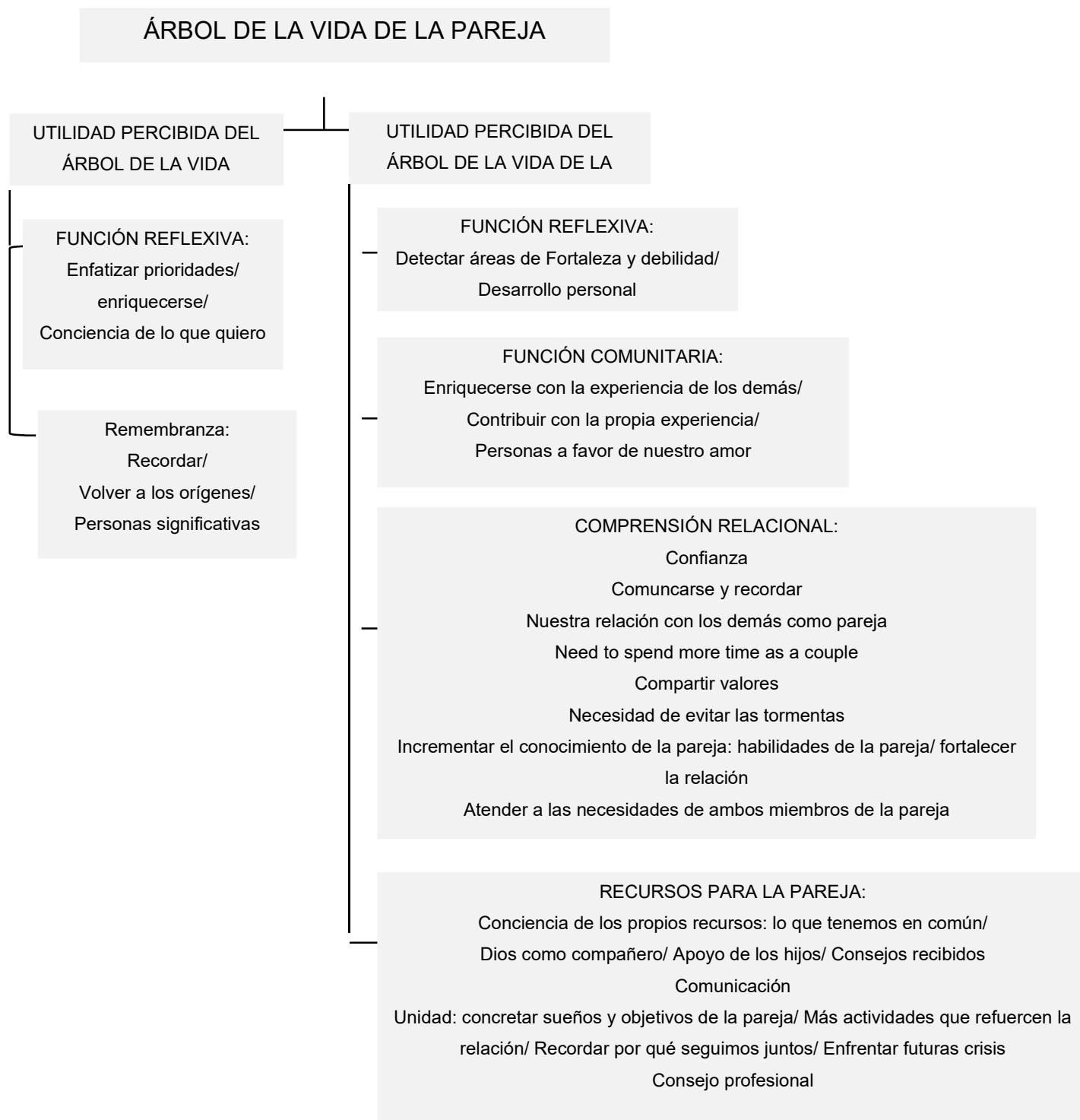
- Botella, L., Corbella, S., Gómez, A. M., Herrero, O. & Pacheco, M. (2005). A personal construct approach to narrative and postmodern therapies. In D. Winter (Ed.), *Advances in Personal Construct Psychotherapy* (pp. 69- 80). Whurr.
- psychology*, 3(29), 77- 101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Campillo, M. (2009). *Terapia Narrativa: auto-aprendizaje y co-aprendizaje grupal*. Ollin.
- Chimpén-López, C.A.; Pacheco, M.; Pretel-Luque, T.; Bastón, R. & Chimpén-Sagrado, D. (2021). The couple's tree of life: Promoting and protecting relational identity. *Family Process*, 00, 1-14. <https://doi.org/10.1111/famp.12727>
- Chimpén-López, C. y Dumitrascu, A. (2013). De la Terapia Narrativa a las prácticas colectivas. *Psyciencia*.
- Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/de-la-terapia-narrativa-familiar-a-las-practicas-narrativas-colectivas/> IDEM
- Cook, J.L. & Jones, R.M. (2002). Congruency of identity style in married couples. *Journal of family issues*, 23(8), 912- 926. <https://doi.org/10.1177/019251302237297>
- Denborough, D. (2008). *Collective Narrative Practice*. Dulwich Centre Foundation.
- Dunkel, C. S. (2005). The relationship between self-continuity and measures of identity. *Identity*, 5(1), 21-34. [https://doi:10.1207/s1532706xid0501\\_2](https://doi:10.1207/s1532706xid0501_2)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. Norton
- Fincham, F. D., Jackson, H. & Beach, S. R. H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 860-875.
- <https://doi:10.1521/jscp.2005.24.6.860>
- Gergen, K. y Gergen, M. (2011). *Reflexiones sobre la construcción social*. Paidós.
- Gergen, K.J. (1991). *The saturated self*. Basics Books.

- Glaser, B.G., & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine.
- Grotevant, H. D., Lo, A. Y. H., Fiorenza, L., & Dunbar, N. D. (2017). Adoptive identity and adjustment from adolescence to emerging adulthood: A person-centered approach. *Developmental Psychology*, *53*(11), 2195–2204. <https://doi.org/10.1037/dev0000352>
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche*, *21*(1), 69-82.
- Madigan, S. (2019). *Narrative Therapy*. American Psychological Association.
- Merrill, A.F., & Afifi, T. D. (2017). Couple Identity Gaps, the Management of Conflict, and Biological and Self-Reported Stress in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, *43*(3), 363–396. <https://doi.org/10.1111/hcre.12110>
- Monarch, N. D. (2016). The role of couple identity in marital satisfaction and stability. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, *64*(7-B) pp. 3534.
- Morgan, A. (2004). *What is narrative therapy? An eassy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications.
- Rennie, D. L., Phillips, J. R., & Quartaro, G. K. (1988). Grounded theory: A promising approach to conceptualization in psychology? *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *29*(2), 139–150. <https://doi.org/10.1037/h0079765>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, *38*(1), 15–28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Spanier, G.B. (1985). Improve, refine, recast, expand, clarify: Don't abandon. *Journal of Marriage and the Family*, *47*, 1073-1074.

- Spanier, G. B (2017). *DAS. Escala de Ajuste Diádico* (R. Martín - Lanás, A. Cano-Prous, y M.I. Beunza-Nuin, adaptadores) TEA Ediciones.
- Stiles, W. B. (1993). Quality control in qualitative research. *Clinical Psychology Review*, *13*(6), 593–618. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90048-Q](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90048-Q)
- Weingarten, K. (1991). The discourses of intimacy: Adding a social constructionist and feminist view. *Family Process*, *30*(3), 285–305. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1991.00285.x>
- White, M. & Epston, D. (1993) *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.
- White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. Norton.
- Wingard, B., & Lester, J. (2001). *Telling our stories in ways that make us stronger*. Dulwich Centre Publications.

**Figura 1**

*Mapa conceptual sobre los significados atribuidos al árbol de la vida de la pareja*



**Tabla 1**

*Definición de las Categorías Principales del Árbol de la Vida individual*

Utilidad Percibida del Árbol de la Vida individual	
Categorías	Ejemplos de unidades de análisis codificadas
<i>Función Reflexiva:</i> pensar detenidamente sobre los estados de ánimo propios y/o ajenos	“Me ha permitido reflexionar sobre mi estructura relacional y visualizarla, lo que me permite profundizar en la reflexión mencionada”
<i>Remembranza:</i> proceso de recordar que permite revisar personas significativas que pertenecen o no a la construcción de la identidad	“Me ha ayudado recordar de dónde vengo, lo que quiero o deseo, y las personas que me han dado lecciones de vida y regalos preciosos como su amistad”

Tabla 2

*Definición de las Categorías Principales del Árbol de la Vida individual*

Utilidad Percibida del Árbol de la Vida individual	
Categorías	Ejemplos de unidades de análisis codificadas
<i>Función Reflexiva:</i> pensar detenidamente sobre los estados de ánimo propios y/o ajenos	"Nos permite apreciar lo que nos haces fuertes, especialmente si nos comparamos con otras parejas"
<i>Función Comunitaria:</i> Procesos de influencia mutua para el desarrollo conjunto.	"La experiencia de los demás enriquece"
<i>Comprensión relacional:</i> Procesos comunicativos de influencia mutua.	"Nos hemos comunicado y recordado"
<i>Recursos de la pareja:</i> Conocimiento de personas comunes, estrategias y procesos que son, o han sido, útiles para enfrentar las dificultades.	"(...) Por otro lado, también hemos visto cosas para mejorar. Todo en conjunto nos permite diseñar estrategias para lograr el crecimiento y la mejora"

**Tabla 3**

*Comparación de las puntuaciones medias y desviaciones típicas (t-Student) del estudio.*

*Puntuaciones pre y post de los participantes en la Intervención de Pareja del Árbol de la Vida*

*(N=50)*

	Pre-intervención <i>M; DT</i>	Post-intervención <i>M; DT</i>	<i>P</i>
Ajuste diádico	87,70; 37.20	96.44; 31.50	<0.001***
Consenso	32.24; 22.13	37.12; 18.79	<0.001***
Satisfaction	32.92; 9.01	35.70; 7.47	<0.001***
Cohesion	16.00; 5.42	16.28; 5.89	0.736
Expression of affection	6.54; 3.80	7.40; 3.19	<i>p</i> <.010**

*Note: \*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .010$  \*  $p < .050$  M: Media DT: Standard Deviation*