

¿QUÉ HACE FELIZ A UN MATRIMONIO? UNA PREGUNTA EN BÚSQUEDA DE RESPUESTA(S)

Dra. Ruth Nina Estrella



Universidad de Puerto Rico

Resumen

La felicidad en el contexto del matrimonio ha sido ampliamente estudiada por la psicología a lo largo de su desarrollo histórico. Este trabajo reflexiona en torno a la pregunta: ¿qué hace feliz a un matrimonio? Se aborda la noción de felicidad marital mediante la revisión de diversas definiciones propuestas en la literatura y sus principales dimensiones teóricas. Asimismo, se presentan algunos estudios recientes realizados en distintos contextos culturales no anglosajones, destacando sus diferencias culturales. Por otra parte, se identifican dos líneas principales de investigación sobre felicidad marital, atributos asociados a este constructo y sus limitaciones. Se concluye que la satisfacción desempeña un papel fundamental en la felicidad marital. Se destaca la necesidad de estudiar el fenómeno considerando a la pareja como unidad de análisis, y no únicamente al individuo. Además, se sugiere desarrollar investigaciones desde diversos enfoques teóricos y metodológicos, así como investigaciones latinoamericanas para una mejor comprensión del fenómeno.

Palabras clave: felicidad, matrimonio, psicosocial

Doctorado en Psicología Social
Catedrática, Departamento de
Psicología. Universidad de Puerto
Rico

Correo electrónico:
ruth.nina1@upr.edu



Recibido: 18 de febrero de 2026

Aceptado: 19 de marzo de 2026

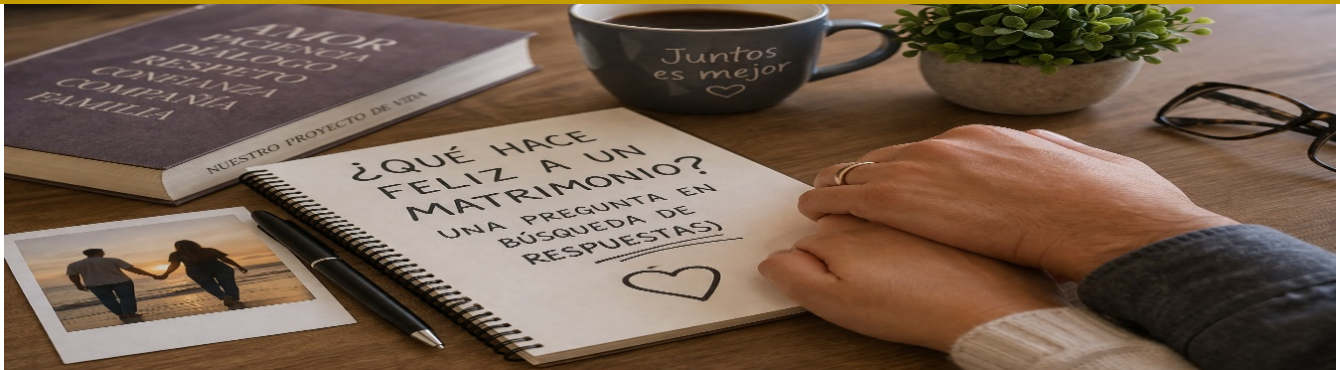
Cita recomendada:

Nina, R. (2026). ¿Qué hace feliz a un matrimonio? Una pregunta en búsqueda de respuesta(s). *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 8(2), 25-29. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.8.2.2026.676.25-29>



ANÁLISIS

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.8.2.2026.676.25-29>



Una pregunta que ha acompañado a la psicología desde las primeras décadas del siglo XX es: ¿Qué hace feliz a un matrimonio? A través de la historia de la psicología, se ha tratado de comprender los factores que sostienen la felicidad en el contexto marital, así como determinar si este tipo de relación contribuye al bienestar físico y psicológico de sus integrantes. A pesar de ello, encontrar una respuesta a esta pregunta sigue siendo un reto.

El estudio sobre la felicidad en las relaciones de pareja se remonta al trabajo de Lewis M. Terman et al. (1938), quienes intentaron establecer diferencias entre los matrimonios felices de los infelices. Este interés motivó la continuidad y desarrollo de su estudio mediante diversas investigaciones en las que se reconoce al matrimonio como una unidad compleja que debe entenderse en sus propios términos.

FELICIDAD EN EL MATRIMONIO

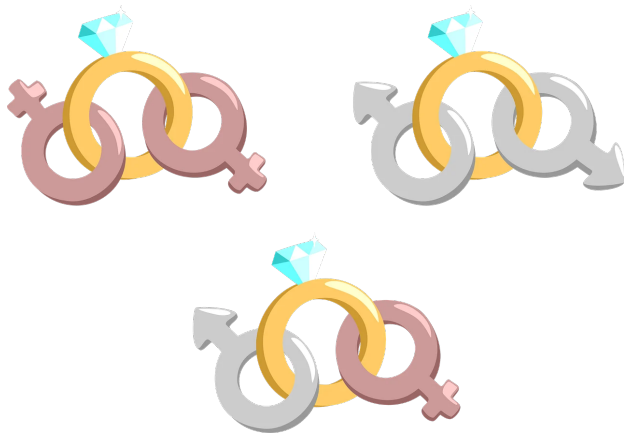
La investigación sobre la felicidad marital se sostiene por aportaciones teóricas-metodológicas diversas, que demuestran que es un fenómeno multifactorial. Las parejas más felices son aquellas que co-crean una “narrativa de la relación” que honran su pasado, enmarcan su presente y establecen un significado sobre su futuro (Travers, 2026). Al desarrollar una cultura de pareja en una relación marital se construye un sentido de “nosotros”, que brinda una identidad y exclusividad en la relación.

En la convención del 2010 de la Asociación Americana de Psicología, el Dr. Daniel Gilbert

preguntaba: ¿El matrimonio hace feliz a una pareja? Con base a sus investigaciones, estableció que no es el matrimonio en sí mismo lo que genera la felicidad, sino la calidad de la relación entre los miembros de la pareja. Por lo que, se reconoce que la felicidad es un referente de alegría, satisfacción y bienestar, un constructo que comprende satisfacción de vida, recursos de afrontamiento y emociones positivas. Asimismo, el estudio longitudinal más extenso sobre felicidad realizado por la Universidad de Harvard señala que las buenas relaciones interpersonales constituyen uno de los principales predictores de la felicidad, siendo en el matrimonio uno de los componentes más significativos (Waldinger & Shulz, 2023).

En cuanto a su conceptualización, la felicidad marital se refiere al juicio que realiza uno de los integrantes sobre la relación, reflejando el nivel de bienestar que experimentan en el matrimonio, de manera que se puede decir que la felicidad marital es una experiencia vivencial individual que se sostiene en la dinámica que es compartida entre ambos integrantes de la relación. La felicidad marital es un fuerte indicador de la calidad de la relación que se sustenta en: (1) sentirse amado, (2) recibir apoyo emocional, (3) sentirse conectado con la pareja, (4) experimentar seguridad, y (5) compartir historias y recuerdos significativos (Doyle, 2025). Otros factores que predictivos incluyen la gratitud, el perdón, la generosidad y los rasgos de personalidad de sus integrantes. No obstante, en la literatura persiste cierta falta de claridad teórica sobre la noción de felicidad marital, debido a que el constructo se utiliza

como un sinónimo de satisfacción, calidad marital, matrimonio exitoso o bienestar psicológico lo que conlleva a confusiones conceptuales. Por lo tanto, es necesario comprender la felicidad desde diversos contextos, especialmente en el ámbito de la relación marital.



ESTUDIOS RECIENTES

Actualmente se identifican principalmente dos líneas de investigaciones sobre las relaciones maritales y la felicidad. La primera analiza si estar en un matrimonio implica tener bienestar psicológico; y la segunda examina si los integrantes de una relación marital se sienten felices (Cohen, 2024). De igual forma, existen estudios que exploran la relación de la felicidad con indicadores de la calidad matrimonial como la interacción conyugal, el conflicto conyugal, y el divorcio. Como también, se ha abordado la relación de la felicidad con la presencia de hijos, el ingreso familiar, el apoyo de familiares y amistades.

Entre las investigaciones más relevantes en la literatura se encuentra el trabajo de Samantha Joel et al. (2020), quienes mediante el análisis de información (machine learning) con 43 estudios, determinaron que uno de los predictores más significativos de la felicidad es la forma en que los integrantes construye su relación. De este modo, la calidad de la experiencia relacional emerge como un

elemento central en la predicción de la felicidad. Además, concluyeron que el nivel de compromiso diádico contribuye significativamente a largo de la historia de vida de la pareja.

La felicidad marital se sostiene en relaciones saludables donde se fomentan prácticas como la gratitud, el perdón y la generosidad. Asimismo, puede fortalecerse a través de otros aspectos, como sentirse amado, recibir apoyo emocional, mantener una conexión afectiva y compartir historias y recuerdos significativos, experiencias que contribuyen al bienestar y la solidez de la relación. Según John Murray y Paolo Pacuzzi (2024), la felicidad marital también está relacionada con el atributo de seguridad relacional, entendido como la confianza y la aceptación mutua, aspectos que favorecen el bienestar psicológico, la regulación emocional y la estabilidad de la relación.

Estudios recientes en otros países como, por ejemplo: Oriente Medio, Turquía y España evidencian la influencia del contexto cultural. En la investigación con países del Oriente Medio, los resultados mostraron que el nivel socioeconómico y educativo de los integrantes incide significativamente en la felicidad marital (Fazari et al., 2024). Mientras en el estudio de Turquía, se obtuvo que la satisfacción marital, la autocompasión, el bienestar psicológico y determinadas estrategias personales se asocian positivamente con la felicidad marital (Birni & Eryilmaz, 2022). Por otra parte, en el estudio comparativo se encontró que en Marruecos la familia extensa y la religión influyen con mayor fuerza en la estabilidad diádica que en España (Sorinao et al., 2021).

Repensar en la felicidad marital

La felicidad en el matrimonio no depende únicamente de la unión formal, sino de la calidad de la relación. Puede afirmarse que emerge de la historia de vida de la pareja, en donde se construyen una identidad compartida con un fuerte vínculo emocional. Los

matrimonios felices se distinguen por cultivar una conciencia de pareja, compartir valores y experiencias positivas, abordar conflictos de manera constructiva, y mantener una comunicación basada en la escucha activa y el respeto.

Asimismo, es necesario tener presente la cultura de pareja en cuanto a las prácticas de intercambio, valores, creencias, actitudes y expectativas de lo que configura el matrimonio. La felicidad es cambiante y variable según la etapa de vida de la pareja y el contexto sociohistórico en que se viva. En donde, existe una intersección de múltiples variables que influyen en la configuración del sentir de la felicidad, entre las que se encuentra: género, edad, etapa de la pareja, paternidad/maternidad, factor económico, educación, y la construcción social de un matrimonio.



En esta reflexión sobre la felicidad marital se observa como la satisfacción asume un papel fundamental al responder a necesidades básicas, emocionales y esparcimiento que le provoca un sentido identidad de pareja único y exclusivo. Las parejas acumulan experiencias, metas y recuerdos que consolidan el sentido de “nosotros”, elemento clave para la vivencia de la felicidad mutua. Por ello, se hace necesario ampliar su estudio mediante la identificación de características propias según la etapa de vida de la pareja, el uso de metodologías emergentes y el análisis de factores socioeconómicos que inciden en la felicidad marital. También, resulta pertinente considerar a la pareja como unidad de análisis, debido a que los estudios se han

centrado en la experiencia individual. Además, es imprescindible incorporar perspectivas propias de las culturas latinoamericanas, a fin de desarrollar una comprensión más amplia y contextualizada del fenómeno y avanzar en la respuesta a la pregunta inicial.

Finalmente, desde una perspectiva práctica, estas investigaciones resaltan la importancia de fortalecer la relación de pareja mediante prácticas positivas como mantener una comunicación abierta, validación emocional, manejar los conflictos de forma constructiva y realizar actividades en conjunto. También se reconoce que en el matrimonio pueden surgir insatisfacciones, desilusiones, incomodidades o problemas. Por eso, es importante saber identificar cuándo estas dificultades afectan el bienestar físico o la seguridad emocional de sus integrantes y, en esos casos, considerar buscar apoyo profesional que pueda brindar orientación y ayuda para la situación que estén experimentando.

Declaración de originalidad: La autora declara que este manuscrito es original e inédito, no ha sido publicado previamente y no se encuentra sometido simultáneamente a evaluación en otra revista.

Contribución de autoría: Ruth Nina Estrella desarrollo la idea conceptual, redacción del manuscrito y revisión final del documento.

Conflicto de intereses: La autora declara que no tiene conflictos de interés relacionados con el presente estudio.

Financiamiento: Este estudio no recibió financiamiento específico de organismos públicos, comerciales o sin fines de lucro.

Consideraciones éticas: Este estudio no involucró la participación directa de seres humanos ni el uso de información identificable.

Disponibilidad de datos: Los datos que respaldan este estudio corresponden a información disponible en las fuentes bibliográficas citadas en el manuscrito.

Uso de inteligencia artificial: Se utilizó ChatGPT (OpenAI) como apoyo para la corrección gramatical y mejora de la redacción. La autora revisó y validó íntegramente el contenido generado.

Derechos de autor: La autora conserva los derechos morales de la obra y autoriza a la Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja la publicación del manuscrito conforme a la licencia Creative Commons vigente de la revista.

REFERENCIAS

- Birni, G., & Eryilmaz, A. (2022). Enhancing well-being of the married: Investigating marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 650–668. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.12061408>
- Cohen, P. (2024). *The family*. W. W. Norton & Company.
- Doyle, L. (2025). 2025 state of marriage (An industry study). <https://lauradoyle.org/blog/state-of-marriage/>
- Fazari, M., Almaawali, M., Omara, E., & Khalaf, M. A. (2024). Marital happiness in a Middle Eastern context: Are men happier? *BMC Psychology*, 12(1), e735. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02232-4>
- Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., Bergeron, S., Birnbaum, G. E., Brock, R. L., Brumbaugh, C. C., Carmichael, C. L., Chen, S., Clarke, J., Cobb, R. J., Coolsen, M. K., Davis, J., De Jong, D. C., Debrot, A., DeHaas, E. C., ... Wolf, S. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(32), 19061–19071. <https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117>
- Murray, S. L., & Pascuzzi, G. S. (2024). Pursuing safety in social connection: A flexibly fluid perspective on risk regulation in relationships. *Annual Review of Psychology*, 75, 379–404. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024815>
- Soriano-Ayala, E., Cala, V. C., Soriano Ferrer, M., & García-Serrán, H. (2021). Love, relationships and couple happiness: A cross-cultural comparison among Spanish couples and Moroccan couples in Southern Spain. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), e4177. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4177>
- Terman, M., Bittenwieser, P., Ferguson, W., Johnson, B., & Wilson, P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. McGraw-Hill.
- Travers, M. (2026). 5 compatibilities that happy couples share. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202601/5-compatibilities-that-happy-couples-share>
- Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon & Schuster Paperbacks.