



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SATISFACCIÓN EN EL
NOVIAZGO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N

Tiscareño Espitia Guillermo

Velázquez Campos Rubi

JURADO DE EXAMEN

TUTORA: LIC. MARÍA FELICITAS DOMÍNGUEZ ABOYTE

COMITÉ: LIC. JULIETA MONJARAZ CARRASCO

MTRO. EDGAR PÉREZ ORTEGA

LIC. ALEJANDRA LUNA GARCÍA

LIC. GUILLERMINA NETZAHUATL SALTO



MÉXICO, D.F.

ABRIL DE 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a mis “pas” por su continuo e incanzable apoyo, por sus consejos y sobre todo por las enseñanzas que, sin saberlo, día a día a me dan. Por enseñarme la importancia del trabajo y de la perseverancia, pero sobre todo de lo que significa amar. Las palabras no me alcanzan para agradecerles todo lo que he recibido de ustedes.

A mis herman@s por estar ahí cuando los necesito y por impulsarme cuando veían que decaía. También gracias “a mi sobrina-hermana”, por su compañía y críticas.

A Rubi por compartir este trabajo conmigo, por tu cariño, dedicación, paciencia, esmero y apoyo. Pero sobre todo por todo el tiempo que pasamos juntos, a lo largo del cual me enseñaste a descubrir de lo que soy capaz. Gracias por eso.

A Felicitas por el gran apoyo recibido, tanto académico como personal, en verdad existen pocos maestros como usted que se interesan por lo que viven sus alumnos. Gracias a Edgar por sus atinadas observaciones y a nuestras demás tutoras por el tiempo que se tomaron para que este trabajo saliera lo mejor posible.

Finalmente, a todas esas personas que de alguna forma u otra influyeron en la elaboración de este trabajo.

Guillermo T.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios por la fortaleza y entereza que me ha dado en todo momento, porque gracias a ello me fue posible cumplir este proyecto profesional y personal.

A mis padres:

*Por su intachable ejemplo, por sus prudentes consejos;
por ser camino y guía en mi vida;
por su apoyo y comprensión incondicional
pero sobre todo por amarme de esta manera.*

*A mis hermanos Sandy, Zuly y Saúl...
que han caminado junto conmigo por el mismo sendero
compartiendo tristezas y alegrías,
agradezco todas las discusiones infantiles
que no han hecho más que unirnos
para el resto de nuestros días.*

*A mis leales amigas Blanquita y Cris
que han enriquecido mi vida con sus locuras y alegrías
porque han sido oídos atentos y bocas sensatas
en mis peores momentos.*

*A una persona muy especial en mi vida
que le ha dado sentido y equilibrio;
quien ha sido apoyo firme y absoluto en esta travesía,
que ha sido un fiel acompañante
en aquellos momentos que pude perderme,
porque sin él no lo hubiera logrado...César*

*A mis profesores que compartieron conmigo
sus conocimientos y amor por la psicología.*

*A todas aquellas mujeres excepcionales
que día con día realizan un doble esfuerzo en sus vidas
que son firmes y luchan por una independencia
que han hecho de lo ordinario algo extraordinario.*

*Finalmente a mi compañero de tesis Guillermo:
por todo el apoyo brindado en mi trayectoria académica,
porque al final logramos este triunfo en armonía
por todo el camino que juntos recorrimos,
por los grandes aprendizajes y las profundas experiencias
que sin duda forman parte esencial de mi vida.*

Rubi Velázquez

INDICE

RESUMEN

| | |
|--------------|---|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
|--------------|---|

CAPITULO 1

| | |
|------------------|---|
| ¿QUÉ ES EL AMOR? | 5 |
|------------------|---|

| | |
|-------------------------------------------------|----|
| 1.1 El amor como constructo social | 10 |
| 1.2 Modelo de estilos de amor | 14 |
| 1.2.1 Estilos primarios | 14 |
| 1.2.2 Estilos secundarios | 15 |
| 1.3 Teoría triangular del amor | 16 |
| 1.4 El amor desde la perspectiva de la juventud | 28 |

CAPITULO 2

| | |
|----------|----|
| NOVIAZGO | 31 |
|----------|----|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1 Dinámica del noviazgo | 37 |
| 2.2 Satisfacción en el noviazgo | 46 |
| 2.2.1 Necesidades psicológicas y psicosociales que satisface el noviazgo | 56 |

CAPITULO 3

| | |
|-----------------------|----|
| DEPENDENCIA EMOCIONAL | 60 |
|-----------------------|----|

| | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 3.1 Características de las personas con dependencia emocional | 63 |
| 3.1.1 Área de las relaciones de pareja | 64 |
| 3.1.2 Área de la autoestima | 67 |
| 3.2 Características de una relación dependiente | 69 |
| 3.3 Tipos de Dependencia Emocional | 70 |
| 3.3.1 Dependencia Convencional | 70 |
| 3.3.2 Dependencia con Vinculación Oscilatoria | 71 |
| 3.3.3 Dependencia Dominante | 72 |
| 3.4 Causas y mantenimiento | 74 |
| 3.4.1 Factores causales | 74 |
| 3.4.2 Factores mantenedores | 84 |

CAPITULO 5

METODOLOGÍA 87

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Objetivo general | 88 |
| Planteamiento del problema | 88 |
| Variables | 88 |
| Diseño | 91 |
| Participantes | 91 |
| Instrumentos y materiales | 91 |
| Procedimiento | 97 |
| Análisis de datos | 98 |

CAPITULO 6

RESULTADOS 100

CAPITULO 7

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES 130

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

RESUMEN. El ser humano se vincula de distintas formas a lo largo de su vida y entabla diversos tipos de relaciones que influyen de manera considerable en su desarrollo personal, una de estas relaciones es el noviazgo. Es por ello que la presente investigación tuvo por objeto analizar la relación de noviazgo en su aspecto saludable como patológico, en particular se estudiaron el fenómeno de la dependencia emocional y satisfacción con que los jóvenes universitarios viven sus noviazgos. La muestra estuvo constituida por 250 alumnos de ambos sexos (167 mujeres y 83 hombres) de las siete carreras impartidas dentro de la Fes-Zaragoza. Para el estudio se utilizó una Ficha de Identidad, el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) e Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMUSMA). Para obtener los resultados, los datos se analizaron mediante la prueba de “t de Student” y “ANOVA”, encontrándose que la población universitaria presenta un nivel moderado de dependencia emocional, siendo más notoria en el caso de los hombres; con respecto a la satisfacción, los estudiantes presentaron una satisfacción moderada, y son las mujeres quienes se encuentran más satisfechas en su relación de pareja.

INTRODUCCIÓN

El ser humano es un ser social que, a lo largo de su vida, se relaciona con infinidad de personas que de una u otra manera influirán en su desarrollo. Un tipo de estas relaciones es el noviazgo, el cual tiene como principal función permitir a la persona desde su juventud descubrir y perfeccionar habilidades sociales que le permitan interactuar con otra persona de una manera saludable, íntima y comprometida, es decir, que los jóvenes comienzan a aprender y a ensayar nuevas formas de comportamiento acordes con su creciente libertad e independencia de la familia de origen, para adoptarlas en su vida futura (Adame, 2003). Dependiendo del aprendizaje y de las habilidades del individuo, puede derivar o no en el bienestar psíquico de la persona y en su adaptación al medio en la interacción cotidiana. Es decir, las relaciones de pareja tienen una gran relevancia dentro del ámbito de la salud, ya que es un factor que influye de manera fundamental en la salud tanto física como psicológica del individuo (Yela, 2000).

En general, el estudio del noviazgo se ha centrado específicamente en las consecuencias de la expresión de conductas patológicas, que se ven reflejadas en la manifestación de los celos, en una inadecuada comunicación o en conflictos dentro del noviazgo, los cuales no en pocas ocasiones pueden desencadenar la violencia física, psicoemocional y sexual dentro de este tipo de relaciones, siendo la mujer la principal receptora de este tipo de acciones. Afirmación que ha sido corroborada en un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud en donde se encontró que, alrededor del mundo, entre 10% y 69% de las mujeres encuestadas reportaron haber sido agredidas por su pareja alguna vez en su vida (en www.paho.org). Por otra parte, de acuerdo con el Instituto Mexicano de la Pareja, se calcula que entre 20 y 30% de la población mexicana mantiene algún tipo de relación destructiva, la cual, según el mismo instituto, es sumamente dañina y puede provocar ansiedad y depresión. Finalmente, en una investigación realizada por el Instituto Mexicano de la Juventud en su encuesta Amor es sin Violencia (2008), se encontró que 9 de cada 10 jóvenes de entre 15 a 24 años han vivido alguna situación violenta en uno o más de sus noviazgos (en <http://www.imjuventud.gob.mx/encuesta-nal-de-violencia-en-las-relaciones-de-noviazgo-servicios-88.html>).

Sin embargo, la mayoría de los estudios realizados sobre violencia en la pareja, se han centrado en parejas casadas, por lo que el estudio de la violencia en el noviazgo ha quedado de lado, así como el análisis de las posibles causas de dicho comportamiento. Aunque no se niega la trascendencia de los resultados que han arrojado dichos estudios, queda una cuestión pendiente, ¿Qué determina o propicia ese tipo de fenómenos en el noviazgo?

Para responder a este cuestionamiento se recurrió a la revisión de la literatura especializada (Castelló, 2005; Eisler, 2000; Fernández, 2003, Preza, 2004 y Yela, 2000), en donde se ha encontrado que un comportamiento que juega un factor importante en el desencadenamiento de actuaciones destructivas dentro del noviazgo, tanto a nivel personal como dentro de la propia dinámica de pareja, es la dependencia emocional.

Aspecto sobre el cual pocas veces han dirigido la mirada los investigadores, lo que trae como consecuencia el hecho de presentar confusiones teóricas respecto a su conceptualización, lo que provoca complicaciones al momento de querer definir de manera clara lo que es la dependencia emocional.

Esta confusión teórica se ve reflejada en la vasta literatura de “auto ayuda” que da explicaciones apresuradas que, en el mejor de los casos, puede tacharse como incompleta, sino es que como del todo errónea. Por lo que es importante dar una aproximación científica a la comprensión de esta problemática, puesto que el conocimiento de este tópico puede facilitar la solución de aquellos problemas que sean fruto de la ignorancia.

Y es aquí precisamente donde recae la relevancia de la presente investigación, puesto que lo que pretende, es profundizar en la comprensión sobre el papel que juega la dependencia emocional en el establecimiento de una relación de noviazgo plena y satisfactoria para ambos miembros de la relación. Ya que, se ha encontrado una alta incidencia de este tipo de problemáticas en esta población, lo que se ve manifestado en el número de personas que asisten a solicitar atención psicológica al Programa de Prevención y Atención Continua a Estudiantes (PACES) de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, debido a que esta problemática ha interferido en su desarrollo personal al provocar que la persona deje de ser ella misma al actuar en función de su pareja y de las necesidades de ésta, además de causar una baja autoestima, fracaso escolar, estados de ánimo depresivos, bajo rendimiento laboral y aislamiento en las personas que experimentan este tipo de dependencia; todo lo cual origina un deterioro de las potencialidades del individuo en todos los ámbitos en los que se desenvuelve, lo que le impide disfrutar de la etapa en la que se encuentra, dado que la percepción y sentimientos que las personas tienen sobre sus relaciones interpersonales comportan un mayor impacto sobre su satisfacción general o felicidad que las que les brindan sus estudios, calificaciones, trabajos, ingresos o su salud física.

Por medio de los alcances de este estudio, los programas internos de la Fes Zaragoza podrían utilizarlos para conocer más a fondo las características de la población con la que trabajan, y de este modo fortalecer y poner en marcha

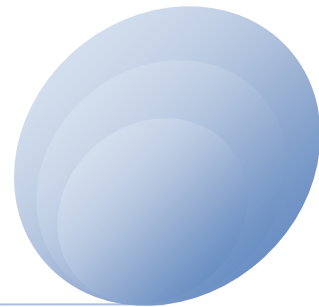
programas de intervención psicológica dirigidos hacia los universitarios, así como programas preventivos para no desarrollar este tipo de problemática en el trascurso de las relaciones noviazgo propias de esta etapa de la vida y evitar que se presente violencia dentro de la misma. Lo que traerá como consecuencia el mejoramiento de las relaciones de pareja y de la satisfacción que se experimente en dicha relación y en su satisfacción general.

Para ello se comenzará con un panorama general de la concepción de amor descrita por diversos teóricos, puesto que de ello depende en gran medida la forma en qué se establezca una relación. Abordando de forma especial en una de las teorías más importantes al respecto: la teoría triangular del amor de Sternberg; dado que la presencia o no de los tres componentes afecta de manera notoria el tipo de relación que se establezca. Finalmente, se particulariza en el amor desde la visión de los jóvenes y los cambios que se viven en esta etapa de la vida.

En el capítulo II se detallan uno de los tantos tipos de relaciones que forman los jóvenes, es decir, el noviazgo, sus características y la satisfacción dentro del mismo.

Finalmente en el capítulo III se habla de una conducta nociva que puede suceder dentro del noviazgo, es decir, de la dependencia emocional; se describen las características de las personas que son dependientes y las áreas de su vida en que les afecta, las características de una relación dependiente, los tipos de dependencia emocional y por último los factores causales y mantenedores de ésta.

La segunda parte de esta investigación está destinada a la parte metodológica que abarca el planteamiento de la pregunta que guía dicho estudio, la descripción de variables, las características de la población con que se trabajó y de los instrumentos utilizados. Posterior a ello viene la presentación de los resultados y su análisis, la discusión y las conclusiones que de todo este trabajo teórico-práctico se obtuvieron.



CAPITULO 1

¿QUÉ ES EL AMOR?

*El Amor infantil sigue el principio:
Amo porque me aman.
El amor maduro obedece al principio:
Me aman porque amo.
El amor inmaduro dice:
Te amo porque te necesito.
El amor maduro dice:
Te necesito porque te amo.*

Erich Fromm

Hoy en día existen múltiples y variados significados acerca de lo que es el amor, algunos de los cuales llegan a contraponerse, ya que al amor se le puede considerar como oscuro y opaco o brillante y maravilloso, por lo que se considera que este término es uno de los más utilizados y tergiversados. No obstante, todos concuerdan en que el amor es a un estado o sentimiento que une a una persona con otra o con un conjunto de personas.

Por lo que a pesar de que el amor parece ser un campo de estudio poco abordado por la ciencia, ésta tiene un papel importante para su comprensión, ya que ha ayudado a comprender la evolución del amor a través de la historia de la humanidad, así como de los diversos usos que se le han dado a este concepto. La psicología es una de las ciencias que más ha estudiado este fenómeno, en seguida se describen las distintas conceptualizaciones que se han hecho al respecto.

Para Yela (2000), el amor es el conjunto de pensamientos, sentimientos, motivaciones, reacciones fisiológicas, acciones (incluida la llamada comunicación no verbal) y declaraciones (conducta verbal) que engloba el fenómeno amoroso (en lo que concierne a las relaciones amorosas, íntimas y sexuales, de pareja). Dentro del cual se puede caracterizar a la pasión como el componente más claramente emocional y cuya intensidad es mayor durante las primeras etapas de una relación.

Debido a lo anterior, se considera como un rasgo fundamental del fenómeno amoroso su carácter dinámico, esto es, que el amor no es una estructura estática, sino un proceso que está en continuo cambio a lo largo del curso de la relación, por lo que su definición variará en función del estado de la relación misma.

Por su parte Branden (2000), explica que el amor es la respuesta emocional hacia aquello que se valora en gran manera, es la experiencia de alegrarse por la existencia del objeto de nuestro amor y el gozo que supone la interacción o el compromiso con éste. Para este autor, amar es complacerse a sí mismo por el hecho de amar a la otra persona, experimentar placer al estar en su presencia, encontrar gratificación y plenitud al tener contacto con él.

Lo cual se ve reflejado en una relación apasionada espiritual-emocional-sexual que se da entre dos personas cuando existen experiencias de afinidad espiritual, un conjunto de valores y puntos de vista, un compromiso emocional profundo, una fuerte atracción sexual y una admiración mutua.

Es algo más que una emoción: es un juicio, una evaluación y una forma de actuar, es la expresión más elevada, más intensa, de la evaluación *por mí, bueno para mí, beneficioso para mi vida* (Branden, 2000). Así mismo, el amor es una búsqueda de conexión e integridad (Eisler, 2000), y una palabra de usos múltiples que sirve para definir todo aquello que hace sentir conectado a una persona física y emocionalmente con otros, es decir, es una actitud que una persona posee respecto a otra.

De tal modo que cuando se ama a alguien, se ve a la persona amada como la encarnación de valores personales que son importantes para la persona que ama, lo que provoca una fuente de gozo real o potencial.

Sternberg (1989), aclara que cuando se experimenta amor, se experimenta un conjunto de sentimientos, deseos y pensamientos que conducen a que la persona diga “amar a alguien”. Cabe también mencionar que esta conexión que se da entre dos personas y a la cual se ha referido como amor, se diferencia de otros tipos de relaciones como es la amistad porque además ésta, incluye cierto grado de atracción sexual recíproca y expectativas románticas (si se habla de amor romántico) y una intimidad muy especial, y un fuerte compromiso mutuo (si se habla del amor compañero). Y se diferencia del enamoramiento en que éste es simplemente la primera y breve etapa de aquél, en la que predominan los factores pasionales (eróticos y románticos), así como el deseo de establecer una relación íntima, y dicha intimidad, unida a un paulatinamente mayor compromiso, va sustituyendo progresivamente a los sentimientos pasionales (que se reducen por diversos motivos, en mayor o menor medida, y con mayor o menor rapidez) (Yela, 2000).

Sin embargo, estas concepciones acerca del amor son incompletas y hasta cierto punto inadecuadas, ya que, si bien es cierto que el amor trae consecuencias

positivas para las personas involucradas, también es cierto que en las relaciones amorosas surgen conflictos.

Es por ello, que el mismo Branden (2000), completa su concepción de amor al afirmar que amar es conocer y amar su persona, es decir, que al amar no sólo se embellece e idealiza a la persona amada, sino que también se ven sus puntos débiles, no sólo sus valores, y que a pesar de ello la aman con pasión, ya que este vislumbramiento se da en un ambiente de intimidad que permite explorar las similitudes y diferencias en las formas de pensar, sentir y actuar (Hatfiel,1988; en Díaz y Sánchez, 2002).

Y es precisamente en este vislumbramiento de los puntos débiles de la persona amada, donde surgen los conflictos y diferencias que, de no manejarse maduramente, pueden provocar que la mayoría de las relaciones amorosas acaben resultando decepcionantes.

De lo anterior, se deduce que el hecho de que dos personas se amen no garantiza que sean capaces de elaborar una relación gozosa y plena, dado que muchas personas tienen el ideal de que el amor basta para superar todos los problemas que se presenten en la relación de noviazgo y, en algunos casos más extremos, llegan a creer que cuando se ama no existen problemas y todo será perfecto. Esta creencia forma parte de un estereotipo cultural sobre lo que es el amor que, de acuerdo con Yela (2000), está compuesto por un conjunto de mitos que hacen que el amor se convierta en una entidad sobreexigida desde el punto de vista sociocultural.

- a) **Mito de la media naranja:** que se basa en la creencia de que se ha elegido a la pareja que se tenía predestinada.
- b) **Mito de la exclusividad:** está basada en la creencia de que el amor sólo puede sentirse por una única persona al mismo tiempo.
- c) **Mito de la omnipotencia:** creencia de que el amor lo puede todo y debe permanecer ante todo y sobre todo.
- d) **Mito de la perdurabilidad:** creencia de que el amor y la pasión de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días de convivencia.

- e) **Mito de la fidelidad:** está basada en la creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona (la propia pareja).
- f) **Mito del libre albedrio:** se basa en la idea de que todos los sentimientos amorosos que experimenta la persona son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por factores socio-biológico-culturales ajenos a su voluntad y, generalmente, a su conciencia.
- g) **Mito de la equivalencia:** creencia de que los conceptos de amor y enamoramiento son equivalentes, y por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja.
- h) **Mito de los celos:** creencia de que los celos son un indicador de verdadero amor.

Como consecuencia de basar una relación en uno o varios de estos mitos, las personas tienen una idea irracional de lo que es el amor, lo cual las imposibilita para que adquieran una madurez adecuada para resolver los conflictos que surgen dentro de la pareja de manera satisfactoria en donde exista comunicación y respeto por el otro (Branden, 2000).

Las conceptualizaciones propuestas por los autores citados coinciden en muchos de los aspectos que definen al amor, sin embargo existen otros autores como Charbonneau (1994), que sin estar alejados de lo que se ha venido comentando, muestra una visión un tanto idealista y al mismo tiempo pesimista acerca de lo que es el amor, al definirlo como un impulso y una atracción espontánea entre dos seres; en donde amar es sacrificarse por lo que se ama, ofrecerse de manera total, por lo que dos personas solo pueden amarse cuando han sufrido el uno por el otro, ya que para este autor el amor ha sido creado a imagen de Dios y por lo tanto el grado de amor se mide por la altura del Calvario que puede subirse por la felicidad del ser amado. Por lo que el amor requiere de una renuncia en donde la persona que ama acepta no pensar ya en su propia felicidad y dejar de preocuparse por ella para dedicarse en hacer feliz al objeto de su amor.

Si bien el amor es una realidad humana que, como tal, no puede vivirse sin esfuerzo. También es necesario señalar que el amor debe vivirse en plena madurez, donde los seres que se aman necesitan ser personas que traspasen las apariencias para poder ver la vida en su realidad.

Cabe señalar que la concepción de amor formulada por Charbonneau (1994), es similar a la que la mayoría de las personas tienen acerca de lo que deben ser las relaciones de noviazgo. Este tipo de pensamiento se puede encontrar con mayor frecuencia entre los jóvenes, ya que la juventud se caracteriza por una visión onírica que ocupa la imaginación, llevándolos a un mundo de falsedades y a excesos de optimismo ciego.

Conforme van siendo jóvenes de mayor edad el amor se presenta en sus vidas no sólo a nivel de la imaginación sino de manera real, no obstante siguen arrastrando vestigios de la adolescencia, que son sus sueños, entonces empiezan a imaginar su vida futura en compañía de un alguien pero a través de un cristal que deforma la imaginación. Estos sueños que la mayoría de las personas se forman, sino es que todas, durante su juventud, se crean no solamente a partir de una sola persona, sino también en la interacción que tiene ésta con su medio social y de sus características propias. Es por ello que resulta importante contar con una visión del amor que tome en cuenta el contexto social y cultural, así como las diferencias que se dan entre hombres y mujeres respecto a la forma en que experimentan el amor.

1.1 EL AMOR COMO CONSTRUCTO SOCIAL

Una visión que contribuye en la comprensión del amor desde el aspecto social es la propuesta realizada por Camargo y Pérez (2005), quienes afirman que las mujeres establecen vínculos afectivos que nada tienen de fortuitos, puesto que existe una serie de procesos históricos, sociales y culturales que se conjugan para que éstas se den de tal o cual forma.

Lo anterior debido a que han sido precisamente ellas las más influenciadas por este proceso histórico-sociocultural, de tal manera que cada cultura y sociedad determina la forma de amar y de actuar de las mujeres, puesto que éstas aman

según su propia historia de vida, conforme a sus creencias, mitos, anhelos y deseos.

Muchos de estos anhelos, supuestos y aspiraciones que se tienen han sido transmitidos y aprendidos muchas veces de manera inconsciente, simplemente porque por cientos de años tanto hombres como mujeres los han practicado, sin poder reconocer que hoy en día los tiempos y las circunstancias son otras y por tanto obligan a actuar de distinta manera dentro de la relación de pareja.

Lo que provoca que mucho de este aprendizaje; que ha sido transmitido a través de los roles de género tradicionales mediante el proceso de socialización, pueda verse en la actualidad como inadecuado o erróneo, ya que en ocasiones refuerza en las mujeres la expresión de sentimientos de pena, indefensión e inhibición. Lo cual facilita en que en un futuro asuman el rol de víctima. Por el contrario, a los varones se les enseñan estrategias inadecuadas para expresar la rabia, se les incentiva a ser autónomos y a usar la fuerza y la agresividad como la mejor forma para resolver los conflictos (Póo y Vizcarra, 2008).

Un ejemplo de lo anterior se puede ver en los resultados obtenidos en un estudio realizado por Rey (2008), en donde los resultados confirman que haber sido objeto de maltrato en la infancia es un factor de riesgo de la violencia en la pareja. Debido a que el maltrato en la familia de origen puede facilitar el aprendizaje de pautas inadecuadas de relación que después se aplican con la propia pareja, por lo que los hombres aprenden a ejercer violencia como forma de expresar sus sentimientos, mientras que las mujeres aprenden a guardar respeto y subordinación a su compañero tal como lo vieron con sus madres.

Cabe entonces mencionar que la forma de amar, el amor mismo y la forma de interactuar dentro de la pareja es un constructo cultural, que ha sido aprendido y por lo tanto puede reaprenderse dándole nuevos significados.

Por lo que, para estas autoras el amor es un mito que ayuda a darle sentido a la vida y que permite construir un imaginario en el cual se depositan deseos, anhelos, esperanzas y fantasías de una vida en donde esté presente la pareja. Es por ello, que en el amor que se profesa en la relación puede existir una

idealización de la pareja, basada en el amor romántico, quien ama es quien debe esperar, quien está a la expectativa, quien necesita al “otro”.

Con respecto al amor no se ha podido lograr la transformación de la situación tradicional de las mujeres con respecto a sus aspiraciones amorosas, el amor sigue siendo el fundamento del erotismo femenino.

En este mismo sentido, al amor se le ha convertido en un eficaz instrumento de control y sometimiento, ambos sexos lo usan para conseguir sus objetivos, llevándolos nuevamente a una lucha de poder donde las partes intentan maximizar las recompensas y minimizar los costos, así en el proceso de lograr metas, tratatando de resolver diferencias y conflictos, ambas partes ejercen poder y establecen negociaciones y ajustes. Por lo tanto el poder y la influencia son parte de su vida cotidiana, desde pequeñas peticiones hasta grandes demandas (Rivera y Díaz-Loving, 2002).

En algunos casos esta lucha de poder conlleva algún tipo de violencia, resultando alarmante encontrar en la actualidad mujeres que a pesar de ser maltratadas (física y psicológicamente) continúan unidas o casi atadas a sus parejas “en nombre del amor”. Puesto que uno de los mejores instrumentos para ejercer este control sobre las mujeres ha sido la promoción del sentimentalismo a través del constructo “amor”. En este sentido y de acuerdo a la encuesta nacional de victimización criminal las tasas de violencia íntima aumentan en las mujeres entre los 15 y 19 años de edad alcanzando su máximo entre los 20 y 24, siendo así la adultez temprana el período de la vida con mayor riesgo de violencia (Póo y Vizcarra, 2008).

Sobre este aspecto, las mismas autoras en su investigación acerca de la percepción de la violencia en jóvenes universitarios chilenos, han encontrado que la sociedad tiene un mito acerca de los jóvenes universitarios al considerarlos más inteligentes, por lo que supuestamente no agredirán a nadie, pero los resultados reflejan que los universitarios esconden más la violencia o la transforman, es decir, se da en forma encubierta por lo que es más difícil detectarla.

Por otro lado, también se ha encontrado que un factor percibido en los jóvenes universitarios que se encuentra asociado a la génesis y mantenimiento de

violencia es la baja autoestima, lo que los lleva a establecer relaciones destructivas o con alta dependencia.

No obstante, en la actualidad existen mujeres que se caracterizan por ser independientes, libres y capaces de defender su dignidad. Este punto es defendido por Rey (2008), al mencionar que las mujeres, en particular las de clase alta muestran una mayor libertad e independencia en sus relaciones de pareja, librándose del papel sumiso que se suele encontrar en mujeres de clase baja. Aunque esto puede generar una situación de baja autoestima en la pareja de la mujer llevándolo a usar la violencia para equilibrar la situación.

Finalmente, pudiera pensarse que el nivel educativo y laboral es un factor que ayuda a la mujer para lograr la independencia; ya que podría ser un factor de protección; no obstante la independencia que esto puede brindarle a la mujer puede ser un motivo de conflicto ante su pareja quien aún puede presentar estereotipos tradicionales. Lo que concuerda con los resultados del estudio mencionado, donde se obtuvo que tanto los hombres que ejercen violencia como la mujeres que son violentadas presentaban un alto nivel de estudio, aunque en las investigaciones de Díaz-Loving y Sánchez (2004), y Rivera y Díaz-Loving (2002); se observó que a mayor nivel de estudio menos susceptibles son las personas de presentar violencia dentro de sus relaciones de pareja.

Estos resultados contradictorios pueden ser resultado de la reestructuración del amor en la época actual, que si bien ha evolucionado de tal forma que favorece el establecimiento de relaciones más equitativas y satisfactorias, aun conserva reminiscencias del proceso histórico en el que se ha venido desarrollado. Por lo que el amor aun sigue siendo un concepto idealizado a partir de estereotipos culturales que son difundidos por medio del cine, televisión, internet, etc. Lo cual ha ayudado a fortalecer el percibir como normal de la desigualdad, el sacrificio y el sufrimiento dentro de las relaciones de pareja.

A fin de tener una concepción del amor más completa y al mismo tiempo más concreta, ahora se analizará la teoría de estilos de amor propuesta por Lee (1973; en Velasco y Luna, 2006).

1.2 MODELO DE ESTILOS DE AMOR

De todas las tipologías amorosas, será Lee (1973) el primero en intentar validar empíricamente su propuesta, dando gran importancia a la historia de vida que se ha experimentado de manera individual con el paso del tiempo para explicar las diferentes formas de amar que puede utilizar una persona a lo largo de sus relaciones de pareja.

Por lo que, en su búsqueda por definir las formas de expresar amor, se plantea un enfoque basado en tres consideraciones; la primera se refiere al hecho de que cuando se piensa en el amor se piensa como algo objetivo, como una “cosa” y generalmente se le refiere en términos de cantidades.

La segunda consideración parte de la idea de que hablar de “estilos de amor” es pensar en algo policromático, es hablar del “color del amor”, cuyas variantes en cantidad de color determinan el mejor “matiz”. Por lo tanto, cada estilo de amor se “pinta de diferentes colores”, aunque unos sean más predominantes que otros.

Finalmente, la tercera consideración se refiere a la preferencia que puede haber sobre “un color” en el curso de la vida y que puede cambiar con el paso del tiempo. Por consiguiente, se puede tener un estilo de amor en un tiempo determinado y otro en el transcurso del mismo.

Al traducir las consideraciones de éste al mundo de las relaciones interpersonales, se observa que las personas tienen diferentes e identificables estilos de amor. Estos estilos de amor varían en cantidad de expresión, en matiz y no son estáticos.

Este autor hace referencia a seis estilos en torno al amor, a los cuales clasifica en primarios y secundarios, a continuación se dará una breve descripción de los estilos de amor (Velasco y Luna, 2006).

1.2.1 Estilos primarios.

- **Eros.** Le da mayor peso a su ideal de atractivo físico. “cree en el amor a primera vista”. Siente una enorme pasión y emoción al encontrarse con su pareja. Su mayor satisfacción es la consumación sexual.

- **Storge.** Se involucra lentamente en una relación de amor. Prefiere la amistad y el afecto más que el amor. Busca encuentros agradables y relajados. Hay énfasis en la compatibilidad de actividades.
- **Ludus.** Se manifiesta con un “espíritu libre de amor”. Ve al amor como un juego. Le gusta relacionarse con muchas parejas y cultivar numerosas experiencias de amor. No se estabiliza, pues deshecha la idea de llevar una vida de amor al lado de una sola pareja.

1.2.2 Estilos secundarios.

Estos estilos son el resultado de combinaciones entre los estilos primarios.

- **Manic.** Producto de la combinación de eros y ludus. Un amor maniaco se caracteriza por una obsesión intensa hacia la pareja, casi como una adicción. Es celoso, posesivo, desconfiado y ambivalente; exige ser amado(a) con la misma intensidad que ama por lo que experimenta una fuerte sensación de dependencia hacia la pareja. Percibe en su pareja ciertas cualidades que al paso del tiempo se da cuenta de que no son reales.
- **Pragma.** Producto de la combinación de ludus y storge. Un amor pragmático elige cuidadosamente a su pareja; para ello, se podría decir que hace una lista consciente de cualidades deseables en su pareja y analíticamente evalúa esas cualidades. Busca la compatibilidad no sólo física, sino también de intereses, gustos y aficiones, religión y clase social. Tiene una orientación muy práctica hacia la relación de pareja.
- **Ágape.** Producto de la combinación de eros y storge. Un amor ágape se caracteriza por tomar su relación de pareja como una ocasión más para ayudar a alguien. Para ello, la persona con éste estilo se comporta generosa y altruista con su pareja, pues piensa que el autosacrificio lo hace mejor ser humano.

Los estilos de amor de Lee brindan una primera aproximación que ayuda a comprender la razón del por qué se puede hablar de distintas formas de amar. Sin embargo, existe otra teoría que viene a complementar la teoría de Lee: la teoría triangular del amor de Sternberg (2000).

1.3 TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR

Esta teoría es desarrollada por Sternberg en 1986 (en Díaz y Sánchez, 2002) y en ella se reconoce la multidimensionalidad del amor a partir de tres componentes; **intimidad, pasión y compromiso**. Por lo cual considera que el amor puede ser entendido como un triángulo dentro del cual cada vértice representa uno de los tres elementos mencionados (figura 1).

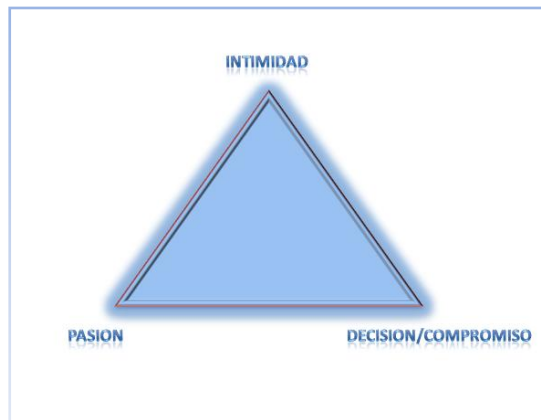


Figura 1. Triángulo de Amor de Sternberg

Para este autor, los componentes de la intimidad, pasión y compromiso juegan un papel clave en el amor, por encima de otros atributos. Por lo que eligió estos tres componentes como los pilares fundamentales de su teoría; ya que, según considera, muchos de los restantes aspectos del amor demuestran ser parte o manifestación de estos tres componentes que, además, están más allá de la época y del lugar, contrario a lo que sucede con algunos elementos del amor que dependen parcialmente de la época o son específicos para cada cultura. Sin embargo, acepta que los tres componentes no tienen el mismo peso en todas las culturas, pero que cada uno tiene al menos algún peso, de forma manifiesta en cualquier época o lugar. Finalmente, menciona que los tres componentes parecen ser distintos, aunque por supuesto están relacionados, no obstante, cualquiera de ellos puede estar presente en ausencia de uno de los otros dos.

Una vez que se han mencionado a groso modo las razones por las que Sternberg considera importantes los componentes de la intimidad, pasión y compromiso para comprender el fenómeno del amor, se explicará en qué consiste cada uno de estos elementos.

La intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. Los cuales son resultado de las interconexiones fuertes, frecuentes y diversas entre las personas. Debido a ello, la pareja tendrá fuertes lazos e interactuará frecuentemente y en una variedad de formas diferentes.

Para complementar lo anterior Sternberg (2000), plantea que la intimidad consta como mínimo de diez elementos:

1. Deseo de promover el bienestar de la persona amada. El amante observa a su pareja e intenta velar por su bienestar. En ocasiones aún a costa del bienestar propio aunque con la esperanza de que sea correspondido.
2. Sentirse feliz en compañía del amado. Se siente dichoso cuando esta con su pareja y se disfrutan de momentos maravillosos.
3. Gran respeto por el ser amado. Respeta a la pareja por encima de todo. Aunque el amante puede reconocer defectos en su pareja, esto no disminuye la alta estima que le tiene.
4. Poder contar con el amado en los momentos difíciles. El amante siente que su pareja está presente cuando la necesita. En tiempos difíciles, el amante puede recurrir a su pareja y esperar que ésta acuda.
5. Comprenderse mutuamente. Se comprenden uno al otro, responden con empatía.
6. Compartirlo todo con el amado. Tener voluntad de entregarse personal y materialmente.
7. Recibir apoyo emocional del amado. La persona se siente estimulado y reafirmado por la otra persona.
8. Dar apoyo emocional al amado. La persona ofrece un apoyo sincero, se le brinda una confianza incondicional.

9. Comunicarse íntimamente con el amado. La persona puede comunicarse de manera profunda y sincera, compartiendo sus sentimientos más íntimos.
10. Valorar al amado. La persona es consciente de la importancia que tiene el otro en su vida.

Estos son sólo algunos de los posibles sentimientos que se pueden experimentar a través de la intimidad del amor. Cabe mencionar que para que alguien experimente este sentimiento de intimidad no es necesario experimentar todos estos sentimientos.

Como se puede ver, el objetivo del componente de intimidad es penetrar en las capas exteriores (aspectos superficiales) de la pareja para así poder llegar a conocerla a mayor profundidad. Dicho objetivo es muy similar al que persigue lo que Altman y Taylor (en Sternberg, 1998) denominan *penetración social*, donde además se explica que la interacción con los otros tiene dos aspectos: amplitud y profundidad; el primero se refiere a la variedad de temas que se discuten mientras que el segundo se refiere al nivel en que se discuten esos temas.

Cabe señalar que la intimidad es un componente del amor que se desarrolla lentamente y que es difícil de alcanzar, sin embargo, existe un inconveniente para este componente, ya que en algunas relaciones se presenta de tal manera que las obstaculiza provocando un estancamiento. Está claro que la mayoría de las personas necesitan adquirir cierto grado de predicción en su relación amorosa pero demasiada predicción podría minar esa relación. Es por ello que constantemente este componente requiere que la pareja introduzca ciertos cambios y variación para mantener la relación en constante crecimiento y evolución (Sternberg, 1998).

Respecto a esto, Sternberg (1989), explica cómo es la evolución de este componente que se basa en la teoría de las emociones en las relaciones íntimas de Ellen Bersheid, según la cual, la emoción en las relaciones íntimas se experimenta solamente como resultado de la interrupción de las interacciones estereotipadas entre los miembros de la pareja, es decir, que la ejecución de alguna acción esperada no hace sentir emoción.

Es por esta emoción, que la pareja inicia sintiendo una enorme incertidumbre respecto a lo que el otro siente, dice o hace porque ninguno de los dos es aún capaz de predecir el comportamiento del otro. Se producirán algunas interrupciones y rupturas hasta que lleguen a conocerse y se vuelvan predecibles hasta ya no causar emoción alguna en la pareja. De esta manera estaría disminuyendo la pasión, que tiene un aspecto positivo y uno negativo. El aspecto positivo se refiere a que si la intimidad disminuye es porque entonces existe un aumento de vinculación interpersonal, es decir, está muy conectado el uno con el otro. Y el aspecto negativo es que si hay dicha disminución es difícil que exista una relación amorosa.

Por lo tanto, es esencial que las parejas experimenten interrupciones pequeñas para hacerse conscientes de su compromiso íntimo, antes de decidir terminar con ella.

El segundo componente es **la pasión**, que se refiere a lo que guía el romance, la atracción física y la consumación sexual, también incluye lo que llaman estado de intenso anhelo por la unión con el otro. Es la expresión de deseos y necesidades tales como la autoestima, la afiliación, el dominio, la sumisión y la satisfacción sexual. Diversas necesidades varían de una persona a otra, de una situación a otra y de un tipo de relación amorosa a otra. En el amor la pasión tiende a interactuar fuertemente con la intimidad, y ambas se alimentan entre sí, aunque en ocasiones la intimidad y la pasión se oponen.

Sternberg (1989), menciona que al igual que el componente de la intimidad, la pasión tiene un curso específico para desarrollarse que se explica a través de la teoría del proceso opuesto a la motivación adquirida, de Richard Salomón, la cual afirma que la motivación que se experimenta hacia una persona es una función de dos procesos opuestos: el primero positivo, en donde la pasión se desarrolla rápidamente en las primeras etapas de una relación y desaparece de igual modo. Sin embargo, en algunos casos cuando se desea a una persona, a veces se sienten más cerca y otras más lejos de ella.

Esa alternancia es la que puede mantener viva la pasión. Esto no indica, que aquellos sentimientos apasionados desaparezcan por completo, sino que permanecen en un estado latente a la espera de renacer. El segundo proceso negativo, es lento en su desarrollo, pero también lento en su desaparición.

Por otro lado, muchas personas consideran a la pasión como sexual. Pero cualquier forma de despertar psicofisiológico puede generar la experiencia pasional. Por ejemplo: un individuo con una gran necesidad de pertenencia puede experimentar pasión hacia un individuo que le brinde la oportunidad de pertenecer.

Cabe señalar que el componente pasional es quizá el más difícil de sostener, ya que es el que está menos sujeto al control consciente y más sujeto al deterioro. Desde la teoría del condicionamiento, es bien sabido que debido al refuerzo intermitente (recompensa ocasional) es muy probablemente un gran sostén de la conducta resultante de dicha motivación. Sin dejar de lado que resulta importante analizar aquellas necesidades que la relación satisface para poder asegurar que dichas necesidades sigan siendo satisfechas (Sternberg, 1998).

También es muy probable que la pasión sea el desencadenante que estimule a entablar una relación interpersonal, pero la intimidad es indispensable para que ésta conserve sus vínculos de unión y de estrecha proximidad (Sternberg, 2000). Sin embargo, cuando la pasión es el componente predominante en una relación de amor, las necesidades sexuales pueden permear y justificar la experiencia total.

Finalmente hay que mencionar que el componente pasional incluso puede actuar como una adicción, al presentarse las mismas motivaciones que en cualquier otro tipo de adicción, desde una habituación, incremento de su uso y dependencia (Sternberg, 1989).

La última dimensión es la de **decisión-compromiso**, en la cual la persona toma la decisión de amar a otra y el compromiso de mantener ese amor. Esta dimensión incluye en su constitución elementos cognoscitivos (como la voluntad de amar a la vez que la firmeza y planeación de conservar cerca de sí a la otra persona).

El desarrollo de este componente depende del éxito de esa relación; comienza en cero y conforme avanza la relación va aumentando de forma gradual, al principio lento y luego más rápido. Si la relación se debilita, el compromiso empieza a declinar (Sternberg, 1989).

Es necesario aclarar que la decisión de amar no forzosamente implica el compromiso de amar, ni el compromiso implica necesariamente la decisión. No obstante la decisión precede al compromiso en forma temporal y lógica.

Mientras que el componente de decisión-compromiso del amor puede carecer del “calor” o de la “carga” de la intimidad y de la pasión, las relaciones amorosas presentan casi inevitablemente altibajos, y es precisamente en esos momentos que el componente de la decisión es quien la mantiene unida. Por lo que este componente puede resultar esencial para atravesar periodos difíciles y para volver a otros mejores.

Una estrategia en estos puntos difíciles en donde el compromiso se ve quebrantado, es que la persona más comprometida paradójicamente intente comprometerse menos, puesto que al distanciarse estaría logrando una mayor proximidad. Justamente así funcionan las relaciones debido a un equilibrio entre intimidad y dependencia, por lo que fracasa cuando la balanza se inclina demasiado hacia cualquiera de los polos. No puede dejarse a un lado el dato de que son las mujeres las que necesitan una mayor proximidad en sus relaciones, es decir, un mayor compromiso e intimidad por parte de su pareja (Sternberg, 1989).

Sin embargo, este mismo componente se ve amenazado por la época actual, en donde los valores y la noción del compromiso cambian constantemente, además de que es más habitual que las parejas estén en desacuerdo sobre la naturaleza y la duración de su compromiso, ya que la definición de compromiso para ambos puede variar a través del tiempo y en forma diferente (Sternberg, 2000).

Por lo que la mejor manera de mantener ese compromiso es destacar la importancia de la relación y enfatizar la felicidad que de ella se obtiene, lo cual implica trabajar sobre los otros dos componentes.

Como se ha descrito, cada uno de estos tres componentes se expresa a través de acciones particulares. Puesto que una cosa es sentir y otra muy diferente expresar, es por ello que las acciones tienen mucha repercusión en las relaciones y de este modo pueden afectar para bien o para mal el nivel de los tres componentes. Por ejemplo, la intimidad se puede expresar comunicando sentimientos íntimos, expresando simpatía por el otro y ofreciendo apoyo emocional; en el caso de la pasión es a través de los besos, abrazos y caricias, mientras que las formas de demostrar compromiso son jurarse fidelidad, mantener una relación en tiempos difíciles, etc. (Sternberg, 1989).

Es importante señalar que estos tres componentes también difieren en su evolución a través del tiempo que dure la relación. Por ejemplo, la intimidad y el compromiso tienden a ser relativamente estables en relaciones próximas, mientras que la pasión tiende a ser relativamente inestable y puede fluctuar de forma imprevisible. No obstante, se es más consciente de la pasión y menos de la intimidad y el compromiso.

La importancia de cada uno de los tres componentes del amor varía, según el promedio, de acuerdo a si una relación amorosa es de corta o de larga duración. En relaciones de corta duración, especialmente románticas, la pasión tiende a jugar un gran papel, mientras que la intimidad puede jugar sólo un papel moderado, y la decisión-compromiso puede no jugar papel alguno. Mientras que en una relación de larga duración, la intimidad y la decisión-compromiso desempeña típicamente papeles relativamente importantes. En una relación de este tipo, la pasión juega sólo un papel moderado, que puede declinar en cierto grado a través del tiempo.

En suma, los tres componentes del amor tienen propiedades diferentes, que tienden a reflejar la manera en que funcionan dentro de las experiencias amorosas.

De este modo la teoría triangular resulta útil para demostrar que las relaciones de pareja son dinámicas, en donde diferentes sentimientos mutuos se dan en diferentes momentos de la relación (Sternberg, 1989); es por ello que cada uno de los componentes del amor difieren a partir de su temporalidad y a través de las

relaciones de amor, lo anterior se vio corroborado en un estudio realizado por Serrano y Carreño (1993), con una muestra de 114 parejas con un promedio de siete años de duración en la relación, en donde pudo observarse que cada uno de los componentes del amor tiene un curso diferente y a partir de éste se dan cambios en la naturaleza de una relación de amor en función del tiempo en donde cada periodo es afectado por eventos anteriores y con las expectativas del futuro. Siendo así, en las relaciones a corto plazo la pasión tiende a desempeñar una función primordial, mientras que la intimidad juega un papel de segundo orden y la decisión apenas interviene. En las relaciones de largo plazo, la intimidad y la decisión/compromiso desempeñan funciones decisivas (Sternberg, 2000). Esta afirmación concuerda con los resultados del estudio de Serrano y Carreño donde se encontró que tanto hombres como mujeres percibían como importantes los componentes de intimidad y decisión/compromiso, sin embargo, se encontró que las mujeres desean mayor pasión en su relación que los hombres.

Así la relación de noviazgo es un flujo dinámico en donde el tiempo es una característica importante (Sternberg, 1986; en Díaz y Sánchez, 2002), lo que conlleva que sea difícil mantener el amor romántico por un largo período de tiempo.

Por otro lado, las experiencias previas que se han tenido también pueden determinar el estado de una relación al compararlas con la situación real y actual, además de que entre más congruencia exista entre las expectativas que se han formado y la realidad actual de la relación, mayor es la probabilidad de tener una percepción favorable de la misma (Díaz-Loving, 1996; en Cañetas, 2000).

En lo que se refiere a una percepción desfavorable de la relación, Sternberg (1989), basándose en el triángulo del amor compuesto por los tres componentes ha encontrado los doce problemas más frecuentes en las relaciones amorosas, estos son:

1. "Estoy aburrido de mi relación". Aparece cuando la intimidad comienza a disminuir o cuando la pasión se debilita a causa de la costumbre.
2. "Nos peleamos mucho". La pareja sacrifica momentos de crecimiento de la intimidad.

3. “Mi pareja no me comprende”. Es uno de los mayores problemas en las parejas el creer que el compañero tiene una especie de percepción extrasensorial.
4. “Mi pareja y yo no tenemos una buena comunicación”. El componente de la intimidad es el principal en el amor y es difícil de lograr si no existe una buena comunicación.
5. “Me siento atraído hacia otras personas”. Esto sucede principalmente cuando la pasión empieza a debilitarse o cuando el compromiso se ha quebrantado.
6. “Simplemente no puedo comprometerme con esta relación”. Los miembros de la pareja pueden diferir en el grado en el que se comprometen con la otra y nunca nadie alcanza el máximo posible respecto a este componente.
7. “Ya no tenemos nada en común”. En este caso la intimidad disminuye cuando las personas crecen y se alejan en lugar de acercarse por haber permitido que las cosas que tenían en común hayan quedado sumergidas.
8. “Mi pareja es demasiado exigente conmigo”. Al tener la percepción de un grado de exigencia demasiado alto la persona suele reaccionar evitando la intimidad.
9. “No me gusta estar con mi pareja”.
10. “Las ideas de mi pareja no me gustan, o son contrarias a las mías”. A medida que la relación avanza las ideas suelen cambiar y los puntos de vista sobre ciertos aspectos se ven afectados.
11. “Tenemos ideas diferentes de lo que es el amor”. No existen dos personas que tengan la misma idea respecto al amor y por lo general los miembros de la pareja suelen tener diferentes triángulos según lo que creen debería ser el amor.
12. “Mi pareja no me apoya”. En una relación se busca el apoyo que no se puede obtener de ninguna otra manera y por ello es decepcionante para las parejas saber que no están encontrando el apoyo que necesita.

Aparte de los problemas que puedan surgir con el paso del tiempo, de la congruencia entre las expectativas y la percepción de la relación actual, también es importante destacar que estos tres componentes conforman un triángulo que

adquiere diferente estructura en cada relación. Estas diferencias de áreas se deben a las cantidades de amor experimentado en tres relaciones hipotéticas, porque cuanto mayor es dicho triángulo, mayor es la cantidad de amor experimentado (Sternberg, 1989).

Por ejemplo, cuando los tres componentes están combinados igualmente entonces existe un amor equilibrado. Un segundo tipo de triángulo es el escaleno en donde no hay dos lados iguales y alguno de los componentes está enfatizado sobre el resto de los componentes, el tercer tipo es un isósceles (dos lados iguales) en donde un componente es importante y los otros dos secundarios. Como es notorio, al modificar el área y la forma del triángulo pueden resultar un sin fin de relaciones amorosas. Cabe mencionar que en las relaciones en donde las personas están diferentemente implicadas (diferentes tamaños de triángulos) frecuentemente suelen fracasar puesto que el miembro que está menos implicado siente que no puede darle al otro lo que espera, mientras el miembro más vinculado siente que el otro siempre está tratando de impedir que la relación se desarrolle a su máximo. Lo mismo sucede con los miembros que tienen triángulos de diferentes formas, ya que cada uno desea algo que el otro no puede ofrecerle.

Entonces, la presencia de estos componentes determinará algún tipo de amor específico que Sternberg (2000) divide en siete tipos, los cuales se describen a continuación:

- **Agrado o cariño** (*sólo intimidad*): El agrado es el resultado de experimentar únicamente el componente de intimidad del amor sin pasión ni decisión. Se refiere a aquellos sentimientos que se pueden catalogar de una amistad. Se experimenta proximidad, vínculo y calidez hacia el otro.
- **Encaprichamiento** (*sólo pasión*): Surge casi instantáneamente y puede desaparecer con la misma rapidez, conlleva un alto nivel de excitación psicofisiológica y síntomas orgánicos como aumento del ritmo cardiaco o palpitaciones, mayor secreción hormonal y erección genital. Rara vez causa dificultades cuando se tiene claro que es un contacto pasajero a menos que la persona crea que es algo más que eso. En ocasiones puede ser bastante duradero.

- **Amor vacío** (*sólo decisión/compromiso*): Este tipo de amor sólo está constituido por la decisión de amar y comprometerse, la pasión y la intimidad están ausentes en la relación. Es el tipo de amor que se encuentra en las parejas estancadas, que han funcionado por muchos años, pero que han perdido la implicación mutua como la atracción física.
- **Amor romántico** (*intimidad y pasión*): Combina la intimidad y la pasión. Se trata de un agrado pero con un elemento extra: la excitación generada por la atracción física, se sienten unidos emocionalmente. En este tipo de amor, el hombre y la mujer no son atraídos sólo físicamente hacia el otro, sino que también están unidos emocionalmente.
- **Amor de compañía** (*intimidad y compromiso*): Evoluciona a partir de la combinación de intimidad y decisión /compromiso. Se trata de una amistad comprometida a largo plazo, que se da a menudo en los matrimonios en donde la atracción física se ha extinguido.
- **Amor necio** (*pasión y compromiso*): Es el resultado de la combinación de pasión y decisión/compromiso sin intimidad y que toma su tiempo en desarrollarse. Es necio porque ambos se comprometen mutuamente sobre la base de una pasión dejando de lado la implicación íntima que ayuda a estabilizar la relación. La pasión se desarrolla de una forma instantánea, no así la intimidad. Estas relaciones no suelen durar demasiado tiempo.
- **Amor consumado** (*intimidad, pasión y compromiso*): Es consecuencia de la combinación de los tres componentes en una misma proporción, es un amor que muchos desearían experimentar. Requiere de una protección y un cuidado constante, ya que el que se logre alcanzar este tipo de amor no es garantía de que éste durará; ciertamente, uno puede ser consciente de la pérdida sólo después de pasado mucho tiempo, por lo que la capacidad de desarrollar y de mantener el amor consumado depende de la relación y de la situación.

Como se ha explicado, para que exista amor en una pareja es necesaria la presencia de muchos factores que se engloban en los componentes de intimidad,

pasión y compromiso. Donde el amor consumado marca el ideal de lo que sería una relación enteramente satisfactoria; sin embargo, a pesar de que muchas parejas no alcanzan este ideal de relación, existe la permanencia y el mantenimiento de los miembros en ese vínculo, dado que la relación cubre ciertas necesidades que son importantes para la persona.

Una vez analizadas ambas teorías es necesario hacer algunas consideraciones. Aunque existe concordancia entre los Estilos de Amor propuestos por Lee y los descritos por Sternberg en su Teoría Triangular, la primera teoría no explica la razón de por qué se modifica la manera de expresar y experimentar el amor, dando la impresión de que el autor considera el amor como algo inmutable a través del tiempo, es decir, que las personas solo cuentan con una manera de expresar amor. Mientras que Sternberg brinda una visión dinámica del amor al hablar de los cambios que sufren los tres componentes del amor a lo largo de la relación y que son pieza fundamental de su Teoría Triangular. Es por ello que estos tres componentes y sus combinaciones son necesarios para comprender de manera más profunda el concepto de amor y la razón por la que se observan diferentes tipos de amor a lo largo de una relación, ya que explican la razón por la cual durante el transcurso de la misma puede cambiar la manera en que se expresa el amor por la pareja al modificarse el grado de prioridad que se le da a tal o cual componente, por lo que y para los fines de esta investigación se tomará la Teoría Triangular como fundamento.

Una vez descrito el complejo concepto del amor y todos los aspectos que engloba, queda claro que es un sentimiento que se puede dar en cualquier tipo de relación interpersonal. No obstante, este sentimiento adquiere un matiz muy particular cuando se presenta en una relación de noviazgo, es por ello que se ahondará en este tipo de relación dada la importancia de ésta en la vida del ser humano, especialmente durante la juventud.

1.4 EL AMOR DESDE LA PERSPECTIVA DE LA JUVENTUD

Por lo que respecta al amor desde la visión de los jóvenes, constituye un contexto social decisivo, puesto que a través del establecimiento de las relaciones interpersonales se sirven para estructurar y reestructurar su sentido de identidad.

La juventud es una etapa de vida que va aproximadamente desde los 20 años de edad y finaliza a los treinta. En la adultez hay etapas bien definidas del desarrollo, los cambios que suceden en el pensamiento adulto, en su personalidad y en su comportamiento se deben menos a la edad cronológica o cambios biológicos y si más a factores personales, sociales y culturales. Es decir que las situaciones sociales y las exigencias culturales en la juventud amplían y alteran los patrones culturales fincados durante la adolescencia (Craig, 2001).

En esta etapa día con día se toman decisiones personales y se resuelven problemas que propician una maduración en los jóvenes, donde la madurez según Datan y Ginsber (1975, en Craig; 2001) es la creciente capacidad de reaccionar al cambio y adaptarse a nuevas circunstancias, dando una resolución positiva a dichas contradicciones y dificultades.

Según Craig (2001), existen ciertos rasgos psicológicos que son elementos primarios de la madurez, los cuales varían según la cultura; entre estos elementos se encuentran la independencia, autonomía física y social, capacidad para tomar decisiones, algo de estabilidad, sabiduría, confiabilidad e integridad. Muchos de ellos no se logran sino hasta etapas finales de la juventud.

Los cambios en esta etapa se bifurcan y por ello no hay muchos aspectos en común en los adultos jóvenes como sucede en etapas anteriores, y por lo tanto, la forma en qué éstos reaccionan a los acontecimientos, al igual que los roles que desempeñan varían según las exigencias y restricciones de su cultura.

Es cierto que los jóvenes en esta etapa de su vida, continúan con la socialización al incursionar en nuevos contextos donde aprenden a desarrollar nuevos roles dentro de otras situaciones, como en el trabajo, la vida independiente, la intimidad con otra persona, incluso el matrimonio y la familia. Esto propicia que miren las cosas desde otra perspectiva, que se comporten de manera distinta y tengan que ajustar creencias, actitudes y valores.

El desarrollo de una personalidad consiste justamente en toda la reestructuración que tienen que realizar los jóvenes en esta etapa para poder alcanzar una madurez emocional que los lleve a lograr una estabilidad en su personalidad.

Uno de los principales ámbitos que les permiten esta reestructuración son las relaciones interpersonales; dado que la mayoría de los jóvenes adultos buscan o mantienen relaciones íntimas (parejas románticas y amigos cercanos), dicha intimidad es parte esencial de un vínculo duradero satisfactorio y emocional, esto constituye la base de la amistad y del amor.

Sin embargo, en los jóvenes el cortejo tradicional y los patrones de noviazgo pueden desalentar esta intimidad, si es que sólo abarcan intercambios superficiales y apariencias. Este aspecto cobra importancia en ellos, puesto que con el logro de una pareja relativamente estable adquieren el desarrollo y establecimiento de una parte fundamental de su identidad personal.

Como bien opina Romo (2008), basado en su investigación con universitarios, en esta sociedad elegir una pareja y una carrera para una gran parte de los jóvenes son una de las tareas que definen su paso de la juventud a la adultez. En el caso de los universitarios que ya han elegido una carrera, utilizan mucho de su tiempo en la búsqueda de una relación afectiva, mostrando mucho interés en lo que a una pareja se refiere, dedicándole gran parte de su tiempo y esfuerzo al trato con el sexo contrario.

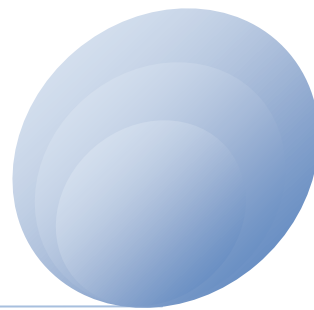
La experiencia de haber tenido una pareja conlleva procesos reflexivos y se presentan en la actualidad diversas prácticas; tales como, novios, “amigovios” o amigos con derecho. Sin embargo, también hay jóvenes que buscaban una condición más estable en lo que a su relación se refiere, pero los autores encuentran que hay un grupo considerable para los cuales las opciones se han diversificado debido al cambio abrupto en los estilos de vida, en donde los vínculos sociales se han vuelto más reflexivos, de tal modo que tienen que ser establecidos, mantenidos y renovados constantemente por los jóvenes.

Respecto a la relación de pareja que establecen, se encontró que los jóvenes no sólo la ven como un periodo de preparación para el matrimonio sino un

importante momento del “aquí y ahora”, debido a que los roles de los jóvenes dentro de la relación se han alterado así como el establecimiento de “contratos” sentimentales, por lo que ya no se escucha con tanta frecuencia frases tales como “para toda la vida” o “hasta que la muerte nos separe”; pareciendo que la expectativa de una relación más “formal” ha quedado del todo olvidada.

No obstante, referente a la concepción que tienen acerca del amor que vivencian dentro de sus relaciones, se refieren en buenos términos, definiéndola como una etapa plagada de añoranza y ensueño, con expresiones típicas de un amor romántico, en donde mencionan el alma gemela, la media naranja; todo lo cual refleja una idea de entrega amorosa hacia la otra persona.

A continuación se detalla de manera precisa las características principales de la relación de noviazgo y la satisfacción que éste propicia a sus integrantes.



CAPITULO 2

NOVIAZGO

*Nada está construido en la piedra.
Todo está construido en la arena.
Pero debemos construirlo como si
la arena fuese piedra.*

José Luis Borges

Dado que el ser humano es un ser social, gran parte de su vida la pasa buscando formar parte de distintos grupos sociales que le permitan interactuar con los demás y formar vínculos afectivos a largo plazo, en donde pueda entablar relaciones plenas con las personas que lo rodean y que le permitan satisfacer sus necesidades de sentirse aceptado y valorado, lo cual es necesario para que pueda alcanzar un desarrollo integral y saludable.

De acuerdo con Maisto y Morris (2001), entre los 16 y 24 años las personas comienzan a experimentar necesidades afectivas que no pueden ser cubiertas del todo por su familia o amistades. Siendo la relación de pareja la forma en que pueden encontrar la satisfacción de dichas necesidades, la cual compone un tipo específico de relación interpersonal caracterizada por su fuerte atractivo sexual, emocional, elevada selectividad y afectividad, en donde cada uno de los integrantes aporta recursos que propician el éxito o el fracaso de dicha interacción. Lo cual implica ciertos costos, riesgos, ventajas y condiciones que permiten fortalecerlo y poder estar satisfechos con su pareja (Camargo y Pérez, 2005). Esta experiencia de satisfacción está matizada de acuerdo a las propias experiencias de la persona; así como por su género, autoconcepto, condición social, edad, etc. (Lagarde, 1997).

Es decir, que el noviazgo es un tipo de relación con características específicas que lo diferencian de otro tipo de relaciones interpersonales. Por lo que es necesario que se conozcan estas características para así poder comprender plenamente la influencia del noviazgo en el ámbito personal.

En este tipo de relaciones, desde sus inicios, se va conformando un espacio psicológico intersubjetivo cuya especificidad posee estrecha relación con las particularidades personológicas de los sujetos que lo integran (Fernández, 2003). Puesto que cada persona trae consigo un sistema de relaciones (historia personal, afectos y preferencias) del cual algunas partes se conservan y otras se reestructuran buscando tanto su individualidad como el integrarse al otro. Es decir, cada individuo conserva un bagaje de experiencias que van dando lugar a ciertas expectativas respecto al otro y viceversa. Por lo tanto entre más correspondencia

exista entre dichas expectativas y las que la pareja cubra, mayor es el deseo de encontrarse vinculado con esa persona (Escardo, 1974; en Cañetas, 2000).

Al establecer dicho vínculo caracterizado por ciertas conductas, afectos y emociones que van modelando la relación de pareja de una manera dinámica (Hof y Miller 1983; en Cañetas, 2000), se constituye al mismo tiempo un proyecto de vida compartido, el deseo de realizarse personalmente, ser querido y reconocido, alcanzando así un balance en cuanto a lo que cada quien da y recibe. No obstante, aunque la pareja es una oportunidad de desarrollo y realización, no es la única manera de crecer o ser (Camargo y Pérez, 2005).

Yela (2000), complementa lo anterior al mencionar que el noviazgo es la relación interpersonal más íntima que se puede dar y que surge tras una fase de enamoramiento mutuo, debido principalmente al desarrollo de un extraordinario grado de intimidad (apoyo emocional y material, exploración y conocimiento mutuo, complementariedad de necesidades, comunicación abierta, disponibilidad, interdependencia, respeto, valoración del otro, compartir ideas, recuerdos, tiempo, bienes, ilusiones, proyectos, etc.), así como de un progresivo compromiso; es decir, es un período donde se mantienen relaciones amorosas con la finalidad de un conocimiento mutuo y cada vez más profundo, con la posible expectativa de un futuro matrimonio. Ya que, para Costa y Serrat (1993), la finalidad del noviazgo es la elección de la persona con la cual se pretende conformar una familia.

Cabe mencionar que al hablar de compromiso no se refiere a una carga forzosa con la que hay que lidiar, ni a la imposición mutua de una estricta fidelidad sexual, sino a la aceptación de la importancia especial de la relación amorosa, y la consiguiente decisión (más o menos reflexiva; más o menos consciente) de mantenerla por encima de los problemas que pueda suponer y a pesar de las cosas a las que hay que renunciar por ella. Por lo que la decisión de darle una importancia especial a la relación, se tomará en base al deseo de estar con el otro y no por que se sientan realmente obligados a actuar de tal o cual forma, ya que durante este periodo el nivel de responsabilidad es bajo.

En concordancia con lo anterior, Auping (1996), menciona que en el noviazgo la intimidad y el compromiso entre el hombre y la mujer van evolucionando juntos.

Dado que es normal que en una pareja se espere un crecimiento tanto en compromiso como en intimidad, debido a que la maduración de uno va unida a la maduración del otro, lo que puede ir unido a un aumento en el nivel de responsabilidad.

Conforme se va haciendo mayor el compromiso en una relación de noviazgo, también puede desarrollarse un sentimiento de exclusividad, el cual tiene como objetivo el que ambos miembros de la pareja se conozcan más al crear un universo de dos, en el cual se eliminan otros elementos que puedan perturbar su equilibrio, esto es, la pareja implica una renuncia y exclusión de otras opciones (Viejo, 2007). No obstante, el noviazgo no sólo requiere de compromiso e intimidad sino también de inteligencia, ya que el noviazgo es la selección de la pareja, por lo que una buena selección es la base de una relación placentera.

Un aspecto que influye en esta selección es cuando los jóvenes no se vuelven independientes de sus padres, lo que los imposibilita para superar estas dependencias ya sean positivas o negativas, distorsionándola. Por ejemplo, la novia puede ver a su padre en su propio novio. Por lo que es conveniente hacer conscientes estas motivaciones a la hora de seleccionar a la pareja y tomar distancia de ellas para que no influyan negativamente.

De tal modo que el noviazgo es para reflexionar, no solamente para divertirse, ya que implica responsabilidades; al ser una época de maduración en la que el amor se desarrolla, pero todo ello debe ser fruto de una atención inteligente y un realismo profundo (Charbonneau, 1994).

Romo (2008), corrobora esto en la investigación que realizó con 16 estudiantes universitarios de ambos sexos y de diversas carreras (mercadotecnia, administración de empresas, ciencias políticas y asesoría psicopedagógica), donde analizó sus relaciones de pareja, encontrando que el periodo de noviazgo actualmente es más reflexivo, ya que para los jóvenes es una de las relaciones afectivas que ocupa un lugar muy importante en su vida, por lo que dedican gran parte de su tiempo y esfuerzo con el propósito de tener una adecuada convivencia con su pareja. Es decir, que buscan una condición estable en su relación, por lo

tanto sus vínculos se están volviendo más reflexivos de tal modo que tienen que ser establecidos, mantenidos y renovados constantemente,

En resumen, en esta investigación se encontró que el noviazgo brinda compañía, diversión y satisfacción; que no es solamente un período de preparación para el matrimonio sino que incluso es muy similar al matrimonio, debido a que los roles de los participantes se han alterado y pareciera que han establecido contratos sentimentales ya desde este periodo, además de que para ellos el matrimonio sigue siendo la norma aceptada, la meta a lograr.

No obstante, hay jóvenes para quienes su proyecto de vida no gira en torno al matrimonio, puesto que para ellos implica una pérdida de libertad y anteponen a esto sus planes profesionales, como lo es terminar su carrera universitaria. Lo anterior no significa que sus relaciones no sean intensas, profundas y cargadas de afecto, en donde se pueda ver la práctica de la sexualidad y el erotismo. Ya que la mayoría de los jóvenes ven al noviazgo como el “centro de su existencia”.

Respecto a la sexualidad, se encontró que para ellos es algo que se debe dar siempre en una relación de pareja, ya que expresan que *el amor requiere del sexo* dado que es un complemento, una forma de hacer más íntima la relación, es decir, un mecanismo que sirve para reforzar y consolidar la relación, además de que permite tener un mejor conocimiento del otro; esto se ve apoyado por lo encontrado por Hunt (1974; en Rage, 2004) acerca de que la actividad sexual estuvo estrechamente relacionada con vínculos afectivos en la relación de mujeres jóvenes. Estas actitudes más liberales son las que predominan en la actualidad aunque todavía perduran unas más tradicionales que van en contra de la práctica de la sexualidad antes del matrimonio. García (2004), apoya lo anterior en los resultados que encontró en su investigación que llevo a cabo específicamente con los alumnos de la Fes Zaragoza en donde encontró que para los estudiantes (hombres) el tener relaciones sexuales durante el noviazgo es un factor importante cuando entablan una relación de pareja, presentándose con mayor énfasis en los estudiantes de medicina y enfermería. En conclusión, estos estudios apoyan la idea de que existen diversos matices en la relación de pareja que atraviesa por un momento de transición hacia concepciones más modernas de la vida en pareja.

Por su parte, Meleno y Millán (2008) consideran que el período de noviazgo es una época vivida como algo precioso y gozoso que debe ser afrontado con responsabilidad, puesto que de ella depende el éxito o el fracaso de una posible y futura vida en común. Además, de que se trata de una etapa en la que se cultiva la propia formación de la personalidad.

El noviazgo se debe enfocar como un tiempo en el que se sientan las bases para construir un edificio sólido, es decir, para lograr un amor maduro a través de un mutuo conocimiento. Los novios necesitan conocerse y quererse no solamente en los aspectos externos, sino también en los aspectos interiores como el carácter, los ideales, proyectos, expectativas, convicciones y diferencias, además de decidir cuando iniciar una vida sexual.

Esta afirmación se ve corroborada por Alberoni (1997), quien opina que en el proceso de enamoramiento sucede una reconstrucción del pasado, es decir, que las experiencias previas y características personales de cada uno de los miembros de la pareja influyen en las características que conformaran a la nueva relación.

Es un período de pruebas para allegarse ideas y experiencias con las cuales formarse actitudes fundamentales ante los roles de género y la conducta sexual, sin la presión de sentirse demasiado comprometido. Así, la comprensión del noviazgo pasa, sin duda, por la representación social que con respecto al hecho de ser hombre o mujer existe para determinada cultura y sociedad.

De acuerdo con Craig y Baucum (2001), entre las funciones que cumple el noviazgo se encuentran las siguientes:

- Recreación: oportunidad de divertirse con una persona del sexo opuesto, es alcanzar la felicidad a través del otro y, a su vez, hacerle feliz.
- Socialización: oportunidad de que las dos personas de sexo opuesto se conozcan y aprendan a interactuar.
- Estatus: oportunidad de mejorar el estatus al ser visto con alguien a quien se considera buen partido.
- Compañía: oportunidad de tener un amigo del sexo opuesto con quien interactuar y compartir experiencias, se refleja en el deseo de querer compartir

actividades y en sentir seguridad al estar en su compañía, e incluso en su ausencia.

- Intimidad: oportunidad de establecer una relación íntima y significativa con una persona del sexo opuesto, esto se da por la necesidad de platicarle al (a la) otro(a) sobre su vida.
- Sexualidad: oportunidad de experimentar con el sexo o de obtener satisfacción sexual, además de que la pareja le despierte atracción sexual y que a su vez se sienta deseado.
- Elección de compañero: oportunidad de relacionarse con miembros del sexo opuesto con miras a escoger al cónyuge, es decir, tener una proyección sólida en el futuro respecto a lo que será la relación.

Estas funciones tienen como objetivo servir como factor motivante para que las personas decidan iniciar o no una relación de noviazgo, tal y como se encontró en un estudio realizado entre los años 1995-2000 por Fernández (en Yela, 2000), en donde españoles de entre 18 y 65 años expresaron como causas principales para iniciar una relación la necesidad de compartir, el deseo de formar una familia y tener hijos en el futuro, la búsqueda de sentido a la vida, la búsqueda de estabilidad, temor a estar solo(a) el día de mañana y el deseo de sentirse protegido(a).

2.1 DINÁMICA DEL NOVIAZGO

Cuando se habla de una relación de noviazgo es necesario que se tenga conciencia de que se trata de un tipo de relación interpersonal con características particulares que la distinguen de los otros tipos de relación que se pueden dar entre dos personas, es por ello que se profundizará más en la dinámica que surge antes y durante el noviazgo.

Entre los autores que ahondan en este aspecto, se encuentran Sternberg (1989), Cañetas (2000), Alberoni (1997), Yela (2000) y Cole (2002), quienes concuerdan en que a medida que crecen las relaciones de pareja tanto en tiempo real como en madurez emocional, atraviesan por un proceso que puede representarse como un recorrido que consta de ciertas etapas específicas y

concretas que están en función del curso de los tres componentes. Si bien es cierto, que existen diferencias particulares según las personas implicadas en la relación, es decir, tanto las relaciones como las situaciones en la forma exacta de las respectivas curvas de los tres componentes (intimidad, pasión y compromiso) varían según las personas, además, de que siempre existen cambios en los componentes conforme la relación avanza.

Cada etapa consta de sus propias satisfacciones y problemas, que van desde un nivel superficial a uno más profundo y en donde en cada una de ellas se presenta una serie de cambios en los sentimientos y conductas de los miembros de la relación. Sin embargo, la manera en cómo se afronta el cambio de una etapa a otra es un asunto individual. Este proceso se inicia cuando una pareja se conoce, y puede continuar hasta que la relación se convierta en un compromiso mayor o una separación.

Dichas etapas son:

- **Conciencia/Contacto superficial:** esta etapa se inicia con el encuentro de alguien nuevo, cuando una persona observa a la otra, y donde los rasgos superficiales (atracción física, competencia, calidez e interés en actividades similares) son los que guían la atracción, por lo que se hacen suposiciones en donde estas primeras impresiones pueden dar una pista sobre la naturaleza de la persona a la que se encontró, claro está que estas suposiciones pueden ser inexactas. Sternberg (1989), menciona que las personas se sienten más atraídas hacia el hombre o la mujer que *es difícil de conseguir para los otros* pero relativamente fáciles de lograr para sí mismos y lo cual intensifica la pasión dentro de la teoría triangular del amor.

En esta fase empiezan por descubrir si ambos miembros de la pareja también tienen actitudes similares, lo cual determinará la atracción y el deseo, que pueden volverse más intensos y duraderos.

Por su parte Cole (2002), menciona que esta etapa se ve reflejada en que existe un gusto por ella y se le desea, en algunos casos el deseo puede ser más intenso y si se le favorece puede nacer una relación erótica ocasional que será breve, una aventura. Sin embargo, cuando la otra persona muestra

mucho interés puede iniciarse una amistad y sentir una atracción más profunda. Las emociones se viven intensamente y a medida que se va formando una imagen de la persona con la cual se está tratando, existe un esfuerzo por presentar la mejor “cara” y ocultar aspectos que parecen menos atractivos ya sean físicos o emocionales.

No obstante, conforme pasa el tiempo las personas se van conociendo mejor. Por lo que empiezan a surgir semejanzas, que de acuerdo con Sternberg (1989) son de tres tipos; el primero es el que se manifiesta con respecto a las actividades preferidas, puesto que la pareja fácilmente percibe si tienen o no preferencias por actividades en común. El segundo está relacionado con las creencias y valores, que aunque las semejanzas y diferencias se manifiestan en sus puntos de vista lo que no es explícito es la importancia de cada una de esas creencias y valores para la pareja. Por último, el tercer tipo se refiere a las suposiciones de cómo debería ser el mundo y las relaciones. El reto de la posible pareja es entonces, hacer explícito lo implícito.

Cabe mencionar que la similitud en actitudes es importante, ya que como lo menciona Cole (2002), es probable que las personas que comparten valores y creencias similares formen relaciones duraderas. Sternberg (1989), apoya lo anterior al mencionar que es más probable que las personas similares a ellas mismas sean más felices, específicamente que existan semejanzas en cada uno de los tres componentes de su teoría. Por otra parte, una relación formada por opiniones opuestas resulta irritante y puede romperse fácilmente.

- Enamoramiento: es una etapa que surge como un amor sentimental, un amor estético y afectivo, lleno de atracción física ligada a un interés por la otra persona, existe un afán de verse, de hablarse constantemente y que, de acuerdo con Yela (2000), es provocado en un principio por una atracción física hacia otra persona, seguida posteriormente por la atracción personal hacia ella (porque posee características deseables, como inteligencia, sentido del humor, similitud de opiniones, etc.), y que comienza con una fuerte activación fisiológica que es interpretada psicológicamente. Como resultado de esta interpretación la persona se siente atraída intensamente por la pareja, se

piensa que ella posee las cualidades que siempre se han deseado, algunas veces se experimenta una sensación de euforia y bienestar que puede tener un componente casi de adicción (Cole, 2002).

Todo lo cual genera unas expectativas románticas, que pueden acentuarse si confluyen otras circunstancias (como la proximidad espacial o disponibilidad mutua) y en especial si existe reciprocidad de atracción. Esto es el inicio, pues a medida que el trato crece se establece una sintonía de caracteres que provoca el aumento del deseo de conocerse, de intimar con esa persona y de estar juntos. El cual puede hacerse más estable y hasta cierto punto obsesivo, lo que se observa en la existencia de pensamientos constantes o muy frecuentes sobre la otra persona, que llegan a entorpecer el funcionamiento estable del individuo (a nivel emocional, laboral, etc.). Es decir, que en esta etapa la persona de la cual se enamora ocupa todo el horizonte intelectual y afectivo, se vive más en el otro que en sí mismo.

A pesar de lo anterior, el enamoramiento resulta gratificante ya que no implica esfuerzo alguno, simplemente brota y se despliega de manera espontánea. No se decide deliberadamente enamorarse de cierta persona, sino que de manera involuntaria empiezan a vivirse esos sentimientos que lo describen; un afecto, ternura y entusiasmo por ella, motivado por un sentimiento de empatía (Meleno, y Millán, 2008).

Sin embargo, el enamoramiento no basta para crear una pareja, ya que, como mencionan Berscheid y Walster (1978; en Yela, 2000), éste es un estado irracional (porque puede fundarse en refuerzos imaginados, además de que esta permeado de emociones) y frágil (menos duradero), que suele venir acompañado de una idealización de la persona de la cual se está enamorado, donde se magnifican sus cualidades reales y se minimizan o simplemente se ve como libre de defectos y errores a la pareja. En esta fase no se busca el aspecto interior sino más bien sus cualidades, tales como belleza física y atractivo sexual, ternura, capacidad de comprensión, inteligencia, alegría y optimismo ya que son las que despiertan un éxtasis placentero (Meleno y Millán, 2008).

El enamorarse puede cegar sobre las propias preferencias o defender comportamientos de la pareja que en otras personas se condenarían. En esta etapa es muy poco probable que se pueda hacer una evaluación objetiva de la pareja dado que es casi imposible hablar con los afectados con argumentos racionales (Cole, 2002; y Willi, 2004).

Este tipo de afecto genera un conocimiento muy periférico y/o superficial, ya que en él no se trasciende al ámbito de la sensibilidad, lo que provoca que el enamoramiento sea un estado frágil y que esta percepción no dure a lo largo del noviazgo, ya que dentro de éste se dan divergencias y choques que pueden propiciar el debilitamiento de la relación y el distanciamiento.

Es por ello que cuando los novios crean muchas ilusiones sobre el otro, reciben muchas desilusiones producto de la misma incompatibilidad entre ambos o simplemente porque ignoran recíprocamente la psicología del sexo opuesto, de ahí la multitud de fracasos amorosos.

Decirse enamorado es una cosa, estar enamorado es otra, de igual manera estar enamorado hoy es una cosa, seguir enamorado es otra diferente. No siempre las personas que se dicen estar enamoradas lo están ya que en muchos casos se confunden con otros sentimientos. Por ello es importante diferenciar entre el amor y este otro tipo de sentimientos, aunque la mayoría de las veces esto resulta complicado y confuso. Solomon (1988, en Yela, 2000), distingue entre enamoramiento y amor, al mencionar que el primero sería más bien un estado pasivo, pasajero, pasional y de anticipación de expectativas. Mientras que el amor sería un proceso activo (más que de deseo pasivo-pasional) y de identificación. Por lo que dependiendo de diferentes factores el enamoramiento puede o no devenir en una relación amorosa estable.

- Desarrollo del noviazgo o mutualidad: que una vez que la persona ha “caído” en el estado de enamoramiento y a medida que la relación avanza por la intensa etapa romántica empiezan a producirse cambios en la manera en que se ve a la pareja (Cole, 2002). El tiempo en que dura la relación en la etapa anterior es invariable, puede durar unas semanas o meses, es un momento

decisivo, ya que se pasa de sentir que la pareja es perfecta a un estado donde se empiezan a observar ciertas cosas que enojan o irritan, es una situación de “choque con la realidad”.

Los primeros sentimientos se esfuman y se manifiestan otros aspectos menos aceptables de la pareja, y quizá cosas mínimas resultan ser importantes, en ocasiones lo que inicialmente atrajo puede ya no hacerlo. Este tipo de sentimientos son naturales y en ningún caso significan que la relación deba acabar. El hecho de poder ver a la pareja con una luz más realista puede ayudar a reforzar la relación, al permitirles ver lo que les desagrada y responsabilizarse cada cual de las propias deficiencias y no relegárselos a la pareja, lo cual es una muestra de madurez personal (Camargo y Pérez, 2008). Durante el proceso de lograr la madurez personal pueden surgir fricciones que lleven a la pareja a decidir que no pueden seguir juntos. Sucede con frecuencia en las parejas, que al ver los otros aspectos de la pareja se piense que no podrá llegar a aceptarlos, en muchos casos estos problemas pueden estar conectados con temas más profundos que la sola apariencia o costumbres de la pareja, posiblemente relacionados con creencias personales. Sin embargo, cabe mencionar que el paso fundamental para que se llegue a esta etapa y para que se pueda hablar de una relación de noviazgo es que exista reciprocidad de enamoramiento.

Ya que tras el impacto inicial, la pasión aumenta, viviendo esta parte como un arrebato. Se vive con una gran fuerza interior, sujeto a un sinnúmero de factores mudables e inconscientes, pero claro aquí sólo se trata de un afecto limitado. Este afecto inicial madura y se desarrolla hasta convertirse en un elemento necesario de un amor más firme, decisivo y gratificador.

Se hace necesario entonces, establecer cimientos más sólidos donde se encause la energía del enamoramiento inicial hacia la construcción de un amor con mayor envergadura (Meleno y Millán, 2008).

Si existe dicho enamoramiento mutuo y se establece una relación amorosa, lo primero que va a acontecer es el desarrollo paulatino de una fuerte intimidad de pareja, la cual se acrecienta gracias a la autodivulgación respecto a los

sentimientos personales, a la afinidad de valores y a la similaridad de variables de personalidad (autoconcepto, mecanismos de defensa, etc.).

Esta autodivulgación dentro del noviazgo, según Charbonneau (1994), sirve para adaptar las diferencias de caracteres, temperamentos y personalidades. Por lo que los novios deben poner todo en acción para descubrirse mutuamente, para conocerse y poder captar la verdadera fisionomía psicológica del otro.

En este punto es probable que ya se conozca a la pareja en la mayoría de sus aspectos, ya existe una opinión sobre sus características y su personalidad, por lo que ya se está en condición de poder analizar si vale la pena la relación para continuar con ésta.

Por lo que si se considera que la relación vale la pena, comienza entonces el desarrollo progresivo de un cierto compromiso de pareja (decisión de mantener la relación por encima de los problemas que surjan). Esta etapa llega a su punto más alto cuando la intimidad alcanza su máximo nivel al tiempo que se conserva en buena medida la pasión inicial.

No obstante, esa pasión irá tornándose progresivamente en lo que Cole (2002), ha denominado amor compañero, debido a un ineludible proceso psico-fisiológico caracterizado por la disminución progresiva de pasión; ya que después de unos meses o años de convivir con una misma persona, el ser humano ya no siente un estado emocional tan intenso ni una activación fisiológica tan fuerte ante la presencia del otro, ni pensamientos intrusivos que suponen una pérdida de concentración e interfieren en sus actividades cotidianas, ni idealiza a la pareja de la forma en que lo hacía al principio, etc.

Por ello es importante que, una vez que la pareja ha llegado a esta etapa y ya han estado un tiempo importante juntos, empiecen a redescubrir aspectos buenos que surgieron en un inicio. Ya que uno de los mayores placeres de esta etapa es la auténtica sensación de profundidad que ahora se vislumbra en la relación, puesto que se conocen los peores aspectos de cada uno pero también se sabe cómo hacer frente a los problemas.

Esta etapa sirve para disfrutar la compañía mutua, confiando en la pareja, quizá éste es el objetivo de la mayoría de las relaciones. La sensación de seguridad que este tipo de relación ofrece puede ser la base para descubrir cosas nuevas sobre sí mismo y sobre los demás, dado que se tiene la libertad de discrepar, de compartir los sentimientos más profundos, etc. Pudiera parecer una relación aburrida y demasiado “segura”, pero también pueden ser innovadoras y soportar muchos posibles riesgos que otras relaciones no soportarían.

Otra de las consecuencias destacables que se dan dentro de esta etapa, es la creencia de que el declive de la pasión significa el declive del amor por la pareja; creencia que puede resultar errónea, ya que supone en muchos casos la ruptura de una relación que bien pudiera sustentarse en otros múltiples procesos distintos de la pasión, y tan demostrativos o representativos del amor como ella (una especial y estrecha intimidad, el cariño, las experiencias pasadas compartidas, el equilibrio, la seguridad, el conocimiento mutuo, etc.). En otras palabras, los factores que contribuyen al mantenimiento de la relación amorosa serán todos aquellos que tiendan a aumentar la satisfacción en la relación.

Con respecto al mantenimiento de las relaciones de pareja, la investigación de Sánchez (2009), donde estudió las expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de mantenimiento de las relaciones amorosas, aporta resultados que confirman este aspecto. Dado que se concluyó que los seres humanos realizan valoraciones globales de sus relaciones amorosas y que entre los factores que tienen un impacto en dicha evaluación se encuentra su historia de vida, sus experiencias románticas, el apego, características individuales actuales y el grupo cultural en el que se nace. Por lo tanto, las creencias sobre el desarrollo, funcionamiento, mantenimiento y disolución de las relaciones personales dirigirán las expectativas que se tenga de dicho vínculo.

También se observó que los hombres de mayor edad y las mujeres de menos edad generaron las más altas expectativas acerca de su relación íntima y su dinámica.

Finalmente, se encontró que las personas que esperan que sus gustos y actividades sean similares a las de su pareja, que su romance se mantenga a través del tiempo y que ambos puedan armonizar con amigos y familiares, tienen mayor probabilidad de experimentar más estabilidad y seguridad en su relación. Lo que propicia que manifiesten más conductas positivas de sostén, como regalar y dar atención a su pareja, expresar más frecuente su amor y comunicarse mejor.

- Etapa de desamor: Una vez alcanzada la etapa de amor compañero, la relación amorosa puede estabilizarse (con una alta intimidad y compromiso, y una moderadamente baja, aunque fluctuante, pasión) o puede comenzar (antes o después) a deteriorarse.

Algunos de los factores relacionados con el deterioro en la relación son: problemas relacionados con aspectos previos a la relación (desconocimiento real del amado, inmadurez afectiva reflejada en relaciones de dependencia emocional, expectativas estereotipadas, confusión entre enamoramiento y amor y escasa experiencia previa en relaciones amorosas y sexuales), contradicción entre valores sociales positivamente valorados, rutina, aumento en la frecuencia e intensidad de las discusiones de pareja, diferencia de intereses, diferencia de actitud sobre temas importantes y en valores fundamentales, diferencias en el estilo amoroso, diferencias en el grado de compromiso e independencia deseados, falta de apoyo emocional, cambios en las necesidades de uno o ambos, reducción de la pasión, celos, infidelidad y problemas de comunicación.

Cabe mencionar que si la pareja consigue solventar los problemas antes mencionados, la relación amorosa perdurará satisfactoriamente; sino los soluciona y simplemente los soporta, la relación puede perdurar pero de forma insatisfactoria. Finalmente, cuando dichos problemas no son ni solubles ni soportables la relación amorosa se extingue (al unirse a la desaparición de la pasión, la desaparición del vínculo especial de intimidad) y la pareja se verá avocada a la ruptura (desaparición del compromiso).

Todas las relaciones pasan por estas etapas aunque no siempre se distinguen, debido a que algunas etapas se entremezclan o algunas de ellas pueden parecer menos importantes que otras. Lo importante es comprender que todos estos aspectos forman parte de la manera en que cambian y maduran las relaciones. Por lo que el noviazgo se puede detener en muchos puntos intermedios antes de que la pareja tome la decisión de pasar a la fase de matrimonio al optar por realizar esta unión por cualquier tipo (Alberoni, 1997). Esta decisión podrá ser tomada cuando la pareja considere que se han consolidado sus expectativas durante el noviazgo, lo cual implica la adquisición de nuevas responsabilidades como lo es el mantenimiento de la casa, manejo de finanzas, división de tareas domésticas, toma de decisiones de pareja e individuales, educación de los hijos, etc. (Beck, 2001).

Las relaciones de noviazgo cruzan por varias etapas a lo largo del tiempo que está permanece, cada una de las cuales tendrá sus propias particularidades y necesidades que cubrir. A continuación se ahonda en este aspecto, a través de la descripción exhaustiva de la satisfacción, el cual de una manera ideal debería estar presente en una relación de pareja.

2.2 SATISFACCIÓN EN EL NOVIAZGO

Como ya se mencionó anteriormente, las relaciones de pareja van transitando por diversos puntos de acercamiento y unión personal, de creciente demanda e implicación. Lo que trae como consecuencia el establecimiento de cierto proyecto, consciente o no, hacia el logro de determinada estabilidad. En otras palabras, se forman expectativas sobre lo que será la relación y las necesidades (sexuales, de afecto, de comprensión, apoyo emocional, de compañía, reconocimiento, protección, seguridad, de *status*, de lo exigido por la cultura, de autoafirmación, autoestima, autorrealización, de reproducción de relaciones parentales, de penetrar en la subjetividad del otro, de ayudar, de amar, comprender) que cubrirá el otro (Fernández, 2003).

Entonces, se puede decir que la satisfacción es el grado en el cual las necesidades, expectativas e ilusiones son cumplidas en la relación, las cuales se

ven reflejadas en las esperanzas psicológicas que cada persona trae consigo y que en cierta medida son creadas por el medio social y cultural en el que se han desarrollado, mientras mayor sea el cumplimiento de esas expectativas, más satisfecho se percibirá el individuo en su relación (Bahr, Chaoell y Leigh (1983; en Cañetas, 2000).

Hof y Miller (1983) proponen que estas expectativas, así como la forma en que se satisfacen tienen que ser modificadas por el dinamismo de la relación, de forma que se adecuen, adapten y cambien para poder alcanzar un equilibrio (citados en Cañetas, 2000).

De lo anterior, se deduce que es la existencia de las expectativas de satisfacción de necesidades lo que motiva a la persona a establecer y mantener una relación de noviazgo. Por lo que se da por sentado que el (la) otro(a) estará en condiciones de satisfacer sus expectativas y necesidades. (Cañetas, 2000)

Así, ambos sujetos, se adjudican, mutuamente, papeles tendientes a satisfacer tales expectativas, articulando de ese modo una forma particular de exigir y de dar, de decir y de escuchar, de comunicarse, la cual es diseñada por ambos.

De modo que, en opinión de Fernández, la satisfacción percibida en la relación dependerá del cumplimiento de las expectativas que se han formado respecto a la relación y del grado en que se piensa que la otra persona ha cubierto sus necesidades. Se puede hablar entonces de una evaluación y percepciones que cada persona tiene de su pareja y de su propia relación, en términos del gusto que experimentan respecto a varios aspectos (Cañetas, 2000).

Sin embargo, Yela (2000) menciona que existen otros aspectos además del cumplimiento de expectativas y necesidades, que influyen en la satisfacción amorosa dentro de las relaciones interpersonales íntimas, particularmente en las relaciones de noviazgo.

Entre los aspectos que influyen en la satisfacción, se encuentra en primer lugar la similaridad en actitudes (ya sean sexuales o de otra índole), gustos, opiniones, deseos, necesidades, intereses, valores y metas. De igual modo, la similaridad sobre las expectativas amorosas es un factor clave en la satisfacción, esto es, que ambos coincidan en: el grado de compromiso deseado, el estilo amoroso

manifestado, en el grado de intimidad y pasión que se espera de la relación, y en la importancia personal concebida al amor dentro de sus vidas. Sin embargo, las expectativas amorosas dependen en cierta medida del género, como se demostró en un estudio realizado por Díaz-Loving (1990) donde se encontró que para los hombres una relación ideal incluye seguridad y mayor número de relaciones sexuales, mientras que para las mujeres implica un mayor gusto por conocer y mayor contacto emocional.

De acuerdo con lo observado por Díaz-Loving, se encuentra lo obtenido en la investigación de Miranda y Ávila (2008), donde se observó una función decreciente de la satisfacción con la relación en hombres y una función en U para las mujeres. También se encontró que para los hombres el exponente aumentó conforme transcurrieron los años en las áreas de crianza de los hijos, actividades sociales y finanzas; el exponente disminuyó en la comunicación y en la independencia personal y permaneció relativamente plano en las áreas de interacción sexual y progreso ocupacional o académico. En el caso de las mujeres, el exponente permaneció relativamente plano en las actividades sociales, las finanzas, la comunicación e interacción sexual, con un ligero aumento en el último bloque de años de matrimonio. Mientras que en las áreas de responsabilidades del hogar, la crianza de los hijos, el progreso ocupacional, o académico e independencia personal, el exponente fue relativamente alto en los primeros cinco años, disminuyó conforme transcurrieron los años de matrimonio y aumentó conforme siguió pasando el tiempo.

Para Sternberg (1988, en Yela, 2000), la similaridad en el atractivo físico y la similaridad en inteligencia también se relacionan positivamente con la satisfacción amorosa. Otra variable fundamental es la similaridad de amistades dada la enorme ambivalencia en sus intervenciones y su importancia en la vida, ya que este aspecto puede unir más o separar a la pareja al existir conflictos entre los amigos de él y los de ella. Debido a ello es necesario que la pareja consiga fusionar sus redes de amistades cercanas o mantener contacto frecuente y satisfactorio con las amistades más íntimas del otro, así como formar amigos nuevos que sean amigos de la pareja (Rage, 2004).

Un segundo factor que influye de manera importante en la satisfacción es la percepción de ciertos aspectos, como lo es la percepción de un balance positivo entre los costes que supone la relación (es decir, aquello que nos molesta de la misma, junto a aquello a lo que nos vemos obligados a renunciar por ella) y las recompensas que ésta produce (es decir, todos los aspectos positivos de nuestra relación) (Levinger, 1979; citado en Yela, 2000).

Este segundo componente se encuentra muy relacionado con la percepción de equidad en la relación, tanto a nivel individual (que se recibe aproximadamente lo mismo que lo que se aporta) como interpersonal (que los balances de uno u otro miembro estén equilibrados). Lo cual se refleja en el ajuste entre lo esperado y lo percibido en una relación. En términos de la teoría triangular hablaríamos de la similaridad entre el triángulo ideal y el triángulo percibido.

Otro factor asociado es la percepción de escasas alternativas de pareja reales. Si un miembro percibe que tiene a su alcance otras relaciones factibles, ello lo llevará a aceptar de peor gana los costes que le supone su relación actual, mientras que si no tiene otras alternativas mejores aceptará los costes de su relación con mayor resignación autocalificándose como más satisfecho.

Finalmente, otro elemento relacionado con la satisfacción es el equilibrio de poder entre ambos miembros de la pareja. Por lo que se ha encontrado que las personas con un rol sexual rígido (masculino o femenino) tienden a tener más problemas con su relación y por ende a estar menos satisfechos (Bailey y otros, 1987; en Yela, 2000), mientras que las personas andróginas (que combinan características tradicionalmente consideradas como masculinas con otras clásicamente juzgadas como femeninas) tienden a aparecer generalmente en un punto óptimo: más flexibles, saludables, adaptados, tolerantes, expresivos y capaces de amar, todo ello respecto a la relación amorosa (Coleman y Ganong, 1985; en Yela, 2000; Rivera y Díaz-Loving, 2002).

Por lo que queda claro que todos los factores que propician la satisfacción emocional, además de estar sujetos a los cambios que se den a lo largo de la relación, también están influidos por las representaciones sociales acerca de las relaciones de pareja, ya que influyen en la configuración de éstos, dado que en

ocasiones llegan a convertirla en una entidad sobre exigida desde lo social, en la medida en que dichas representaciones se hacen rígidas y se convierten en auténticos mitos. En lo referente a los cambios que influyen en la satisfacción, se ha encontrado un estudio realizado por Avelarde, Reyes, Díaz y Rivera (1996), en donde participaron hombres y mujeres mexicanos; y cuyos resultados muestran que como característica funcional en el hombre, la pasión decreciente, esto como consecuencia de que a través del tiempo las relaciones sexuales pierden novedad dentro de la relación. También se encontró que la confianza disminuye en ambos miembros, debido a que a la pareja no se le brinda la atención que en un principio se le proporcionaba. En cuanto a interacción se refiere, se observa que el interés disminuye gradualmente en la relación, ya que a través del tiempo la pareja se encuentra en una convivencia cotidiana y posiblemente monótona.

En cuanto a los autores que han estudiado las representaciones sociales que han dado origen a diversos mitos, se encuentran Corey y Schnieder (1973; en Rage, 2004); Blombield (1990; en Rage, 2004) y Fernández (2003), quienes afirman que uno de los mitos existentes en las relaciones de pareja, es concebir a la misma como un estado ininterrumpido de éxtasis, algo estable para toda la vida (como que el amor durará para toda la vida sin ningún cambio), donde sus miembros se funden y cada cual debe anticipar, sin indagar, los deseos y necesidades del (de la) otro(a). Lo anterior se asocia a un estereotipo que se ha formado acerca del amor como un vínculo placentero, concebido desde una idealización en donde no se toman en consideración los desacuerdos y puntos de desencuentro que resultan inherentes a la propia naturaleza del vínculo amoroso. Como lo demuestran los resultados obtenidos en un estudio realizado por Briñez, en el 2003 dentro de una muestra de mujeres colombianas, en donde se estudio la relación que existe entre la distorsión de la relación de pareja y la satisfacción que se experimenta dentro de la misma, encontrándose que las mujeres que mostraron mayor distorsión al describir su relación; es decir, que describían la relación en términos irreales y acordes con el ideal social de la relación de pareja, fueron las que consideraban que sus necesidades no estaban completamente

satisfechas, lo opuesto de lo expresado por las mujeres que presentaron un menor nivel de distorsión.

En las relaciones de noviazgo, en mayor o menor grado, se encuentran presentes estos mitos que se ven reflejados en expectativas que a largo plazo se convierten en una aspiración ideal, irrealizable, fuente de decepciones, frustraciones y desestructuración del vínculo amoroso, en una palabra, de la insatisfacción en el noviazgo.

Sin embargo, hay que mencionar que en la configuración de las expectativas hacia la vida amorosa se integran, también, otros contenidos motivacionales y necesidades específicos de los sujetos (Fernández, 2003), sintetizados en su historia de vida en articulación con las expresiones que originan las representaciones sociales acerca de las relaciones de pareja.

Es decir, que en una relación de noviazgo cada uno de sus integrantes tendrá expectativas diferentes respecto a lo que espera de la relación y que, del cumplimiento o incumplimiento de éstas, depende que exista satisfacción o insatisfacción en el noviazgo. Claro que esto último también depende de los tipos de expectativas que se forme cada uno, expectativas que a su vez también se van a ver influidas por las características personales de los miembros de la pareja, como por ejemplo el nivel cultural (a mayor nivel cultural mayor nivel de satisfacción), ya que, de acuerdo con Yela (2000), entre más alto sea el nivel cultural, más razonables y más fáciles de cumplir serán las expectativas que se formen de la relación. lo cual se ve apoyado por la investigación realizada por Ramírez (2010) con mujeres de la Fes-Zaragoza, donde encontró que a mayor nivel de escolaridad mayor grado de satisfacción, esto debido a que la persona adquiere un criterio más amplio, seguridad en sí misma y facilidad de comunicación, lo que les permite expresar a sus parejas sus preferencias y sentimientos, a diferencia de las personas con un menor nivel de escolaridad a las que se les dificulta más transmitir o comunicar lo que desean y sienten, manteniendo formas de relaciones más tradicionales (Ramírez, 2010).

De acuerdo con Klemmer (1988; en Fernández, 2003), las expectativas pueden ser de tres tipos:

- **Expectativas muy excesivas:** Se trata de demandas muy exageradas hacia el (la) otro(a) y hacia la relación, que, por lo general, hunden sus raíces en la insatisfacción de necesidades y carencias que impiden la maduración de la personalidad.

En estos casos, predominan las necesidades de uno solo de los miembros de la pareja, cuyas características se encuentran asociadas a procesos autovalorativos disfuncionales, baja autoestima, inseguridad y dependencia afectiva. Lo que se refleja en expectativas tendientes a reducir la propia inseguridad, buscar apoyo en el (la) otro(a) para compensar las propias carencias, lo cual requiere de cambios en el (la) otro(a) a fin de que pueda satisfacer las demandas que se le presentan.

Sternberg (1989), complementa esto al hacer mención del *ideal elusivo*, es decir, el ideal que se tiene acerca de una pareja, ya que si la persona difiere significativamente del ideal del otro debido a que se han creado altas expectativas entonces ello interferirá en la satisfacción de éstos. Lo cual provoca que la relación configurada sobre la base de este tipo de expectativas origine desaprobación, resentimiento y desencuentro, lo que conduce a la desilusión con respecto al vínculo.

- **Expectativas contrapuestas o excluyentes:** Se producen, cuando existen diferencias entre las expectativas de ambos miembros, las cuales se perciben como incompatibles, se refleja en el desconocimiento mutuo o de uno de los sujetos, de las expectativas del (de la) otro(a), producto de insuficiente espacio comunicativo para estas cuestiones, lo cual, pocas veces es un acto intencional, sino más bien resultado de la carencia de habilidades para operar en esta esfera de la vida. Este desconocimiento desencadena la configuración de suposiciones acerca de lo que el (la) otro(a) puede esperar del vínculo, lo cual conduce a imprecisiones y confusiones en la adjudicación de papeles en la comunicación en lo interno de la pareja. Dentro de este tipo de expectativas también se encuentran las denominadas insuficientes o empobrecidas.

- **Expectativas razonables:** Se presentan cuando las exigencias con respecto al (a) otro(a), no transgreden los límites de su identidad y dignidad personal, favoreciendo el desarrollo de su independencia y personalidad. Por ejemplo, la tolerancia a las diferencias, las demandas de afecto, apoyo, seguridad e igualdad, de no interferencia en el desarrollo del (de la) otro(a), de franqueza ante cuestiones comunes, unido a la seguridad en sí mismo y a la autoestima favorable.

De lo anterior, se puede asumir que si ambos sujetos se apropian de los papeles mutuamente adjudicados y se produce la comunicación, se alcanzaran las expectativas creadas y fluirá el vínculo. De lo contrario se origina el desacuerdo, los malos entendidos y el desencuentro. Es decir que, si uno de los dos no asume la adjudicación y ello no trae consigo un reacomodo en las mutuas expectativas se generará rechazo, indiferencia y falta de comunicación.

Situando estos problemas de comunicación en el plano de la teoría triangular, Sternberg (1998), explica que uno de los aspectos importantes durante el desarrollo de cualquier relación satisfactoria es lo que Altman y Taylor denominan *penetración social*, lo cual ya fue explicado en el primer capítulo para referirse tanto al comportamiento externo, como a los sentimientos internos que acompañan a todo comportamiento. Conforme a ello, las relaciones se tornan más íntimas y por tanto más satisfactorias en el modo en que vayan más allá tanto en amplitud como en profundidad. Cabe aclarar que son las mujeres quienes conceden mayor importancia a la intimidad y penetración social en sus relaciones de pareja que de los hombres.

Finalmente, en un estudio realizado por Sternberg (1989) acerca de la predicción de la satisfacción en una relación se encontraron los siguientes datos: las personas deprimidas y ansiosas tienden a estar menos satisfechas en sus relaciones amorosas, en primer lugar porque la otra persona puede sentirse responsable de la depresión o ansiedad de la pareja cargando con la culpa por la infelicidad del otro; en segundo lugar la otra persona siente cierta obligación por hacer que su pareja se sienta mejor y al no lograrlo lo lleva a sentir frustración.

También, las personas que se sentían complementarias de sus parejas, esto es, distintos en ciertos aspectos que hacía posible su compatibilidad, estaban más satisfechos en sus relaciones. La complementariedad es importante dentro de la relación de pareja, específicamente la complementariedad respecto a las necesidades, por ejemplo si uno de los miembros necesita sentirse dominante será preciso que el otro necesite sentirse dominado. La dificultad en este punto es que por lo general las necesidades tienden a cambiar con el tiempo.

Otro hallazgo que se encontró es que los hombres (pero no las mujeres) que se consideraban físicamente más atractivos eran más felices en sus relaciones que los que se consideraban poco atractivos. Esto sugiere que el atractivo físico en el género masculino parece ser importante dentro de las relaciones que establece.

Por otra parte, Sternberg (1989) ha observado que existe una decadencia constante en la satisfacción, ya que las relaciones parecen seguir un camino que va cuesta abajo. Por lo que sugiere que el declive se debe principalmente a que el romance desaparece y a una disminución de la compatibilidad. Esto fue corroborado en un estudio realizado por Ramírez (2010) a mujeres adictas a relaciones destructivas y las que no lo son, encontrando que el paso del tiempo es un factor importante en el desencanto de la relación, ya que se observa un deterioro en las expresiones de afecto y al mismo tiempo un incremento del enojo y frustración, lo cual las lleva a sentirse más insatisfechas con su relación de pareja.

Dado lo anterior es posible afirmar que la satisfacción en las relaciones de pareja depende de varios factores y que se puede experimentar satisfacción en algunos de estos factores, al tiempo que se experimenta insatisfacción en otros. De lo que se deduce que el nivel de satisfacción general en la relación dependerá del valor que se le dé a cada uno de estos factores.

Por otra parte Sternberg (1989), tras exhaustivas investigaciones acerca de la dinámica de la pareja ha encontrado ciertas reglas o ideas que se relacionan con una relación satisfactoria y que ayudan a mantenerla hasta cierto punto estable a lo largo del tiempo, estas reglas se mencionan a continuación:

1. La pareja que está satisfecha con su relación, no la considera como incondicional. Los miembros están mucho más conscientes del riesgo de perder al otro y por consecuencia realizan esfuerzo extras para que la relación siga siendo estimulante.
2. Se debe considerar a la relación como la principal prioridad, existe algo concreto que desean, el amor y muy posiblemente el compromiso del matrimonio. En algunas parejas el paso del tiempo hace que se coloque a la relación en un segundo plano donde muy posiblemente se deteriorará.
3. Los compañeros de la pareja deben intentar cubrir las necesidades de cada uno. Un intento activo por cubrir las necesidades del otro es más efectivo que un intento pasivo o exigido por el otro.
4. Los miembros de la pareja saben cuándo deben y cuándo no deben cambiar de respuesta a los deseos del otro, esto es, son flexibles. En este aspecto, la teoría triangular del amor predice que las relaciones frecuentemente se encontrarán en un estado dinámico con respecto al equilibrio entre sus tres componentes y solo mediante la flexibilidad los miembros de la pareja serán capaces de afrontar los desafíos de crecimiento que solicita cada cambio en la naturaleza de su relación.
5. La pareja se valora. Probablemente el tipo de personas que busquen en el otro el sentido y valor del que carecen por sí mismos sólo encontraran decepción en su relación.
6. Aman al otro y no a la imagen idealizada del otro. Resulta por mucho, mas sencillo enamorarse de una imagen que de la persona real ya que los ideales no tienen defectos y no hacen exigencias “ilegítimas”, además de poseer todas las características que se desean. Pero en las relaciones satisfactorias se ha encontrado que los compañeros se aman por lo que son y no por lo que se desea que sea cada uno.

7. Toleran las cosas que no pueden cambiar. Tienen la inteligencia de reconocer que existen cosas que se pueden cambiar y otras no, saben reconocen cuál es cuál.
8. Son sinceros entre sí. Ya que la mentira crea personas vacías que al final ya no tienen nada que comunicar a su pareja.
9. Comparten buenos momentos juntos y crecen a partir de los malos momentos. Se preocupan por crear actividades que puedan disfrutar ambos y reconocen que habrá momentos malos pero los utilizan como oportunidades para crecer.
10. Tratan al otro como desearían que el otro los tratara. Considerando las cosas desde el punto de vista del otro, de este modo se desarrolla la comprensión inherente a toda relación.

Por todo lo anterior se puede decir, que la satisfacción no sólo depende del tipo de expectativas que se formen, sino que también de la concordancia que haya de ellas en ambos miembros de la relación. Es decir, que si uno de los miembros mantiene expectativas excesivas respecto al (a la) otro(a) y este asume este rol, se experimentará satisfacción, en caso contrario se experimentara insatisfacción. Además, dado que tanto el hombre como la mujer es sujeto de un conjunto de relaciones que los definen en su propia historicidad, es preciso que ambos miembros tomen una participación activa dentro de la relación, esto con el objetivo de regularla, lo que les permitirá tener una relación satisfactoria.

Como bien se menciona, la satisfacción se logra en la medida en que la pareja cubra las necesidades, deseos, expectativas e ilusiones que se tienen. De esta manera existen algunas necesidades particulares dentro de la relación de noviazgo, las cuales se ahondan en el apartado siguiente.

2.2.1 NECESIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOSOCIALES QUE SATISFACE EL NOVIAZGO

Desde un punto de vista psicosocial, se ha encontrado que el noviazgo cumple con ciertas funciones que dan razón de la importancia que este tipo de relación interpersonal tiene para el desarrollo del individuo. Tales funciones (tanto psicológicas como psicosociales) en opinión de Yela (2000), pueden resumirse en

una función general a saber: contribuye al bienestar psíquico del individuo y a su adaptación al medio en la interacción cotidiana. Ello considerando que el individuo mantenga un noviazgo satisfactorio, y dejando en claro que no es ninguna condición necesaria (ni suficiente) para el bienestar ni para la adaptación.

De acuerdo con Branden (2000) y Yela (2000), entre las necesidades psicológicas básicas de cuya satisfacción es responsable el amor dentro del noviazgo se encuentran las siguientes: necesidad de compartir (conductas emociones, cosas materiales, etc.), necesidad de afiliación, necesidad de protección, estabilidad y seguridad (tanto material como psicológica), necesidad de intimidad interpersonal (conocer y darse a conocer íntimamente a alguien), necesidad de entrega (tanto material como personal), necesidad de compañía o deseo de proximidad, además de que confiere prestigio y reconocimiento social, aumenta la autoestima y, finalmente, la implicación en una relación amorosa permite a la persona no sentirse diferente a la mayoría respecto a la conducta socialmente aceptada (como lo es el emparejamiento), lo que es esencial para el bienestar psíquico y para alcanzar la adaptación social.

El deseo de lograr la satisfacción de estas necesidades tiene en su origen ciertas motivaciones psicológicas que son producto de la historia del individuo, por lo que existen grandes diferencias en la intensidad con que diversas personas experimentan dicho deseo (Branden, 2000).

En concreto, lo que provoca que una persona inicie y mantenga un noviazgo es la profunda necesidad de valorar a otra persona y de encontrar cosas por las que pueda interesarse. En donde todo acto tiene el propósito de proteger algo que cree que beneficiará su vida o mejorará su experiencia, es por ello que como adultos se desea experimentar y disfrutar de las ganancias implícitas en el noviazgo.

Además, es importante tener en cuenta que el noviazgo no sólo cumple o puede cumplir funciones psicológicas para el individuo, sino que también cumple una serie de funciones socio-culturales como son la de la transmisión y mantenimiento de ciertas pautas y normas sociales.

Resumiendo, el noviazgo presenta ciertas características y requisitos, así como necesidades que deben ser cumplidas para que se establezca una relación de noviazgo grata y duradera, en donde ambos integrantes se sientan satisfechos en la manera en que se da su relación. Por otra parte, además de tomar en cuenta las distintas características que se encuentran presentes en la relación de pareja, también es pertinente mencionar que hoy en día los vínculos amorosos no son tan satisfactorios como se desea, ya que existen ciertas condiciones sociales a las que las personas se han enfrentado y que determinan las formas en que se puede vivir una relación de pareja (Camargo y Pérez, 2005).

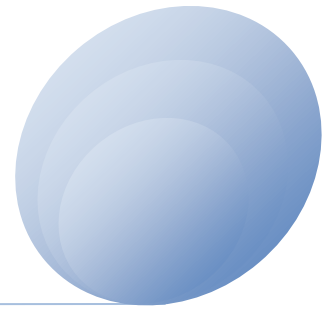
García y Reyes (2009), hablan justamente de estas nuevas condiciones sociales por las que atraviesan los jóvenes al vivir una relación de pareja. Estos autores en su estudio sobre actitudes hacia el matrimonio, encontraron que los cambios que ha sufrido la sociedad han impactado no solamente la vida pública sino que han atravesado la vida privada de los individuos, afectando los vínculos amorosos que establecen y las concepciones que mantienen acerca de ellos.

Uno de los datos más relevantes es que las personas ya no creen que la familia tenga como base el matrimonio, dado que la unión libre y el tener hijos fuera del matrimonio configuran una nueva visión de la vida de pareja. Y que son precisamente los jóvenes del D.F. (específicamente los de Valle de Chalco), los que están más influenciados por estos cambios, lo cual provoca el aumento de edad al contraer matrimonio, la aceptación de la unión libre y la decisión de muchas personas de vivir solas, aun manteniendo una relación de pareja, sin llegar a establecer un matrimonio.

Estos cambios impactan por lo tanto las relaciones de los jóvenes; al evitar el matrimonio como la conclusión natural de noviazgo, por lo que empiezan a vivenciar lazos afectivos desde el noviazgo con características muy similares al matrimonio.

Sin embargo, cubrir estas necesidades en su totalidad y poder lograr una satisfacción no es tarea sencilla, depende en gran medida de la importancia que los jóvenes le den al vínculo que mantienen, así como del tiempo y energía que le dediquen.

Como ya se explicó las personas que permanecen en una relación de una u otra manera es por que el otro alcanza a cubrir ciertos aspectos importantes aunque no sea en su totalidad; incluso en aquellas relaciones tormentosas o nocivas existe algún grado de satisfacción que los mantiene unidos, tal es el caso de las personas que desarrollan una dependencia emocional con su pareja, y que de algún modo satisface su gran necesidad por contar con una pareja, la cual es descrita en el siguiente capítulo.



CAPITULO 3

DEPENDENCIA EMOCIONAL

*Vivir sin tus caricias es mucho desamparo;
Vivir sin tus palabras es mucha soledad;
Vivir sin tu amoroso mirar,
ingenuo y claro es mucha oscuridad.*

Amado Nervo

Las relaciones de pareja al cubrir ciertas necesidades y expectativas proporcionan, en un mayor o menor grado, cierto nivel de satisfacción en las personas que la conforman. Sin embargo, al mismo tiempo que las relaciones amorosas suponen gratificación y gozo, también implican ciertos costos; como por ejemplo, una cierta pérdida de autonomía, independencia y libertad personal (Rubin, 1973; en Yela, 2000). Lo cual se refleja en la pérdida de contacto de los amigos como consecuencia de la relación y el ceder parte de su independencia personal a su pareja.

Estos costos, en conjunto con otros que se mencionarán más adelante, pueden propiciar que se presente dependencia emocional que, de acuerdo con Castelló (2005), es definida como la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones.

Cabe mencionar que este tipo de dependencia puede encontrarse presente dentro del trastorno de personalidad por dependencia, pero no implica que su presencia sea indicador de un trastorno de la personalidad. Ya que este último se refiere a una pauta generalizada de conducta dependiente y sumisa que se da en diversos contextos, es decir, no sólo dentro de una relación de noviazgo, que está basada en el supuesto que hace la persona sobre sí misma en donde se ve intrínsecamente inadecuada y desvalida, y por lo tanto incapaces de enfrentarse con éxito al mundo por sí sola, por lo que llegan a la conclusión de que la única solución al problema es tratar de hallar a alguien que le proteja y le cuide (Beck, Freeman y otros; 1995).

Por otro lado, diversos autores (Curtis, 1983; Lee, 1973; Peele, 1975 y Simon;1975; en Yela, 2000), coinciden en que la dependencia emocional se caracteriza por deseos de posesión, de poder, de protección, de preocupación excesiva, desconfianza, comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja y sentimientos intensos de miedo al abandono, búsqueda intensa de seguridad, celos, exclusividad afectiva y sexual, rutina, y adscripción irreflexiva a los mitos románticos de la sociedad (características que son habituales en las relaciones amorosas dentro de nuestra cultura).

Todo lo anterior genera ciertos síntomas en la persona que padece dependencia emocional tales como: preocupación por la posible fractura de la relación de dependencia, inseguridad en sí misma, ansiedad, depresión, cuando están solos sienten tanto malestar que hacen grandes concesiones para estar con otros, dificultad para tomar decisiones y necesidad de aprobación (Arias, Campuzano, Henao y Restrepo; 2003).

Por lo que la dependencia emocional se ve reflejada en un vínculo de fuerte unión afectiva, donde sus miembros pretenden armonizar de modo completo y sin falla alguna (Fernández, 2003), ya que, como lo demuestra un estudio donde se analizaron las distorsiones cognitivas experimentadas por personas con dependencia emocional, realizado por Lemos, Londoño y Zapata (2007), se encontró que las personas dependientes emocionalmente basan sus necesidades afectivas de acuerdo a los *deberías* de estándares ideales del amor romántico, es por esto que dependencia ha llegado a ser promovida por la cultura como el tipo de amor verdadero y perfecto. Cabe señalar que el amor dependiente puede equipararse a una auténtica adicción cuando existen las características que permiten hablar de una dependencia.

Cabe señalar que el término “necesidad” en las relaciones de pareja del cual se habla en esta definición, esta un paso por encima del “deseo”, “el amor” o cualquier otro sentimiento positivo que indique voluntad de tener una relación próxima con otra persona. Por otra parte, el término “extrema” que califica a la “necesidad”, sólo enfatiza la intensidad de este sentimiento de tremendo anhelo del otro. Es decir, que cuando se habla de dependencia o de necesidad extrema sólo se está exagerando aquello que es propio de las relaciones de pareja: los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de saberse queridos y valorados. De lo anterior se puede deducir que la principal diferencia entre el amor normal (que de por sí implica cierto componente de necesidad) y la dependencia es meramente cuantitativa, es la distancia entre querer y necesitar.

Por su parte, el término “afectiva” informa del tipo concreto de necesidad interpersonal, que es una dependencia diferente al de las personas que se

caracterizan por su indefensión, por haber estado desde siempre consentidos y sobreprotegidos, por una escasa o nula capacidad de decisión y de iniciativa, que presentan un intenso temor al abandono al considerarse “solos ante el peligro”, como si no tuvieran la disposición necesaria para enfrentarse al mundo si no es en compañía de alguien del cual dependerían (Castelló, 2005). Esta dependencia del otro forma parte de una dependencia de tipo utilitarista, es decir, de necesitar al otro por puro interés, lo cual se fundamenta en la conducta de no despegarse de la otra persona en tanto es imprescindible para el funcionamiento cotidiano, para la pura supervivencia.

Esto último, es lo que diferencia la dependencia utilitarista o instrumental de la dependencia emocional, ya que, mientras la primera es cualquier cosa menos un deseo afectivo, la segunda es algo que no puede traducirse a ventajas palpables más allá de las de sentirse querido o próximo a alguien amado, es un deseo irresistible del otro de carácter puramente afectivo, sin explicaciones de otro tipo que pudieran justificar dicho deseo, esto porque los dependientes emocionales suelen ser personas acostumbradas a tener que valerse por sí mismas. Es concebir la vida siempre al lado de alguien a quien se idealiza y se considera poderoso, al que se concibe como la persona que le da sentido a la vida del dependiente, al menos hasta que se encuentre lo antes posible a otra persona (Castelló, 2005), es decir, que el principal objetivo de la persona dependiente emocional es estar con alguien, independientemente de las consecuencias negativas que le acarree la relación, debido al temor que experimenta al pensar que si termina su relación se va a sentir destrozado y desamparado (Beck, Freeman y otros; 1995).

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON DEPENDENCIA EMOCIONAL

Para Castello (2005), las características de las personas a las que se les cataloga como dependientes emocionales están divididas en dos áreas importantes, estas son: el área de las relaciones de pareja y el de la autoestima. Antes de analizar estas áreas hay que aclarar que no es necesario que deban

cumplirse cada una de las características que a continuación se enumeran para poder afirmar que una persona sufre de dependencia emocional.

3.1.1 Área de las relaciones de pareja

Es el área más relevante y manifiesta en los dependientes emocionales, se caracteriza por:

1. *Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él:* es la expresión de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja, se traduce en deseos constantes de hablar y realizar cualquier actividad con él o ella, así como en la demanda que hace el dependiente hacia su pareja de expresiones constantes de afecto que le aseguren que es amado, es decir, que exige de su pareja una atención constante, la cual generalmente no logra ser satisfecha por completo, ocasionando en el dependiente una sensación constante de fracaso (Lynch, Robins y Morse, 2001; en Lemos y Londoño, 2006; y Lemos, Londoño y Zapata; 2006). Además, promueve que los objetos se sientan agobiados lo que puede llevarlos a la ruptura de la relación o a la demarcación de límites estrictos.
2. *Deseos de exclusividad en la relación:* el dependiente se aísla voluntariamente de su entorno para dedicarse por entero a su pareja con el anhelo de que el objeto haga lo mismo. Lo que en ocasiones provoca que el dependiente imponga reglas para mantener la exclusividad o el control de la pareja. Al basarse en ciertos supuestos de *cómo deberían ser* las relaciones de pareja (Lemos, Londoño y Zapata, 2006).
3. *Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa:* es una característica de las más frecuentes y observables por el entorno social, porque afecta directamente a la persona al sentirse minusvalorado o despreciado. El dependiente considera a su pareja el centro de su existencia, el objeto predilecto de su atención, el sentido de su vida, por lo que releva todo lo demás a un segundo plano. Así, es importante estar atento a las necesidades, deseos o incluso caprichos de la pareja para poder satisfacerlos.

4. *Idealización del objeto*: la idealización del objeto consiste en primer lugar en sobrevalorar sus cualidades, desde físicas hasta intelectuales, la cual al extenderse a la totalidad de la persona deriva en una admiración al que puede llegar a considerarse como un ser especial, alguien que está en otro plano diferente al de la mayoría y desde luego mejor que el dependiente.

El dependiente suele idealizar enormemente a su pareja a lo largo de la relación, a pesar de ser consciente con el paso del tiempo de sus defectos. El objeto representa todo aquello que no tiene el dependiente, como es seguridad en sí mismo, autoaprecio y una posición de superioridad sobre los demás, es la persona a la que debe aferrarse para encontrar lo que le falta. Esta carencia (la falta de autoestima), es la que genera esa visión de sí mismo tan negativa y empequeñecida y esa concepción de la pareja como alguien endiosado y salvador.

El dependiente busca al otro pero no sabe realmente hacerlo bien, tiene un concepto distorsionado de lo que significa amor y de lo que supone una relación, la pareja también suele tener una idea distorsionada, entendiéndola como pleitesía que el dependiente debe rendirle.

5. *Relaciones basadas en la sumisión y subordinación*: la sumisión del dependiente hacia su objeto es una respuesta casi inmediata, no presenta problema en plegarse ante la persona que admira, es una ofrenda como pago a que el objeto tenga a bien estar próximo al dependiente. Es un medio para preservar la relación, es lo que utiliza para asegurar al máximo la continuidad de la misma.

La subordinación, por su parte, no se da únicamente para consolidar la relación, sino que también es el resultado de la falta de autoestima del dependiente y de su idealización de la pareja. El autodesprecio que se profesa y que se ve reflejado en el empequeñecimiento de él mismo y en un engrandecimiento del otro, trae como consecuencia una relación desequilibrada en la que se produce sumisión por parte del dependiente y dominación por parte de la otra. El dependiente será feliz si la pareja muestra su agrado y satisfacción, porque su bienestar es lo único que importa.

El dependiente se ve inmerso en un espiral de dolor y humillaciones del que le resulta difícil escapar, porque aún así lo verdaderamente insoportable sería la ruptura y la consiguiente soledad.

6. *Historia de relaciones de parejas desequilibradas*: la vida amorosa del dependiente es una sucesión de relaciones de pareja tormentosas y desequilibradas, prácticamente desde el principio. Puede ser que no se produzca una sucesión de relaciones desequilibradas y sólo sea una, pero sea ésta la más larga y significativa en la vida del individuo.

7. *Miedo a la ruptura*: se corresponde con la ansiedad de separación. El dependiente vive las relaciones una vez superadas las fases iniciales con una inquietud ante la disolución de las mismas. Por muy nefasta que sea la relación, por mucho que existan humillaciones, desprecios o malos tratos, lo peor que le puede ocurrir a la persona dependiente es que la relación se termine, que la persona a la cual admira y a la que se ha aferrado para compensar sus carencias pueda marcharse y dejarlo solo. Este tipo de ansiedad puede surgir ante el distanciamiento temporal que implica la vida cotidiana, separaciones rutinarias que pueden generar desconfianza del regreso de su pareja y que lleva a la activación de pensamientos automáticos relacionados con la pérdida y la soledad (Castelló, 2005; Schaeffer, 1998; Beck, Feeman, Davis et al, 2004; en Lemos y Londoño, 2006).

Esta ansiedad de separación es la responsable parcial del aferramiento que el dependiente efectúa hacia su objeto, es decir, que genera y refuerza las pautas interpersonales de dependencia, dicho aferramiento se debe principalmente a la necesidad excesiva que el sujeto tiene hacia su pareja, a que le asigna significados, a que lo sobrevalora y a que lo percibe como necesario para vivir feliz y en calma, y como la opción directa para no sentir la angustia que le genera la soledad. Cabe señalar que esta ansiedad ante la pérdida provoca conductas de aseguramiento en las que se verifica si de alguna manera la persona sigue ahí o no.

Por otra parte, el comportamiento de la pareja es cada vez más distante y explotador, algo que puede percibir el individuo como un indicio de un posible

desinterés hacia él. El dependiente emocional es una persona acostumbrada al desengaño interpersonal, a la frialdad y la explotación, por lo que suele ser suspicaz en cuanto a posibles abandonos y decepciones.

8. *Asunción del sistema de creencias de la pareja:* en fases avanzadas de la relación, el dependiente puede interiorizar y asumir como propias ciertas ideas que pertenecen realmente al objeto como la superioridad o peculiaridad del mismo, la inferioridad del dependiente y el concepto de la relación. La idea de superioridad del objeto se comparte sin gran dificultad entre ambos miembros de la relación, ya que es tal su narcisismo y la idealización que le profesa el dependiente que es prácticamente una consecuencia natural.

El segundo tipo de ideas gira en torno a la inferioridad del dependiente, consiste en atribuir la culpabilidad de todo lo negativo que sucede en la relación a uno mismo o a los demás, sin una base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen al desarrollo de los acontecimientos. Esta clase de ideas forma parte de las distorsiones cognitivas encontradas en personas con dependencia emocional en el estudio realizado por Lemos *et al*, 2007.

El tercer tipo se refiere al concepto general de la relación entre ambos, el objeto no se quiere considerar atado a otra persona y quiere ser libre. Este concepto laxo de la relación se suele plantear abiertamente e imponer al dependiente, bajo la amenaza de la ruptura si no comparten esos planteamientos, y el dependiente con el paso del tiempo puede pensar que está equivocado y quien tiene la razón es el objeto.

3.1.2 Área de la autoestima

Los dependientes emocionales suelen ser personas tristes, cabizbajas, se valoran poco y dan una impresión de continuo sufrimiento cuando no encuentran lo que buscan. Se caracteriza por:

1. *Baja autoestima:* el gran responsable de toda la problemática de los dependientes emocionales es su baja autoestima. Dado que es frecuente encontrar déficit de autoestima en esta clase de personas.

Los dependientes emocionales son personas que están prisioneras dentro de sí mismas, que desean escapar de su cuerpo y sobre todo de su mente para refugiarse en otra persona, es decir, viven en constante huida de sí mismos.

Su miedo atroz a la soledad es uno de los mayores exponentes del autorrechazo que presentan, pero no es el único. Viven los sentimientos que dirigen a sí mismos con una gran intensidad, no les cuesta efectuar una introspección porque prácticamente la realizan siempre. Aparece simultáneamente un autodesprecio, el autorrechazo y odio.

Con la excepción del aspecto físico, que en muchos casos es uno de los puntos débiles de los dependientes emocionales en lo que a su autovaloración se refiere, en el resto de facetas no se consideran inferiores a los demás. En la valoración objetiva de su propio físico suelen realizar distorsiones, suelen considerarse repulsivos, feos, con sobrepeso o al menos escasamente atractivos, sin que esto sea necesariamente cierto, pero en otras facetas como el rendimiento académico, la competencia laboral o el propio desenvolvimiento personal suelen conceptualizarse tan capaces como podría hacerlo otra persona.

2. *Miedo e intolerancia a la soledad*: el individuo necesita a su pareja para sentirse equilibrado y seguro, de tal forma que la soledad es vista como algo aterrador, aspecto que es evitado por el dependiente emocional (Schaeffer, 1998; en Lemos y Londoño, 2006). Cuando la persona se encuentra sola se siente prisionera de sí misma, no sólo no se ama, sino que se desprecia, lo que conduce a que tenga una especial aversión a la soledad, a estar consigo mismo. Es cuando experimenta esta desagradable sensación, y cuando interiormente percibe que sólo en compañía de otras personas o de alguien especial puede ser feliz. Sólo teniendo a alguien cerca puede paliar su infelicidad, ya que así logra dejar de estar consigo mismo para centrarse en el otro.

La intolerancia a la soledad es en parte la responsable de la necesidad de acceso constante hacia la pareja, es el motor que impulsa al dependiente a querer estar continuamente con ella a cualquier precio. (Castelló, 2005)

3.2 CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN DEPENDIENTE

Los dependientes emocionales, en opinión de Castelló (2005), suelen tener parejas desde la adolescencia y si es posible intentan estar siempre con alguien. Por lo que después de una ruptura, vivida como un acontecimiento catastrófico, intentan reanudar la relación por nefasta que haya sido o bien buscan a otra persona que cubra su necesidad extrema de estar acompañados por alguien. Por su parte las personas que cubren las necesidades de las personas dependientes, por lo general son personas con un perfil caracterizado por soberbia, egocentrismo, peculiaridad o pretensión de ser diferentes y por lo tanto especiales, personalidad dominante, gusto por rodearse de personas que les alaguen e idealicen, cierto encanto interpersonal manifestado por excentricidades, sentido del humor o ingeniosidad.

Se trata de una relación muy próxima y duradera entre dos personas tan distintas como lo son los dependientes emocionales y las personas que cubren su necesidad extrema y que llenan su vacío. Esta es una relación desequilibrada, ya que los dependientes emocionales se caracterizan por una baja autoestima, lo que lleva a que en sus relaciones se presenten conductas de sumisión e idealización de otra persona que, de acuerdo con Castro (2004), lleva a la creencia de que la “perfección de los primeros tiempos” será permanente, su compañero, que se convierte en el centro de atención y de la existencia, en el único referente válido de la pareja, en la persona alrededor de la cual gira las esperanzas, deseos y felicidad del dependiente (Gonzales, 2004).

El desequilibrio presente entre una parte dominante y la otra sumisa que idealiza y necesita profundamente al otro, es el germen de un deterioro progresivo en la relación y de un auténtico descenso a los infiernos del dependiente emocional, que continúa aferrándose al otro y haciendo literalmente lo que sea con tal de no perder la relación. El círculo vicioso que se genera en esa relación consiste en que la posición dominante y ególatra del compañero se incrementa, mientras que la autoestima del dependiente emocional decrece como reacción, trayendo como consecuencias un incremento de su necesidad excesiva del otro y

que la persona dependiente pueda padecer un episodio de depresión, dado que este tipo de interacción contribuye al inicio y mantenimiento de la depresión (Beck, Rush, Shaw y Emery; 1983). Cabe señalar que la mayoría de las veces este trastorno se presenta en las mujeres (Castelló, 2005); aunque la mayor prevalencia de dependencia emocional en mujeres dependerá del tipo del que se trate.

3.3 TIPOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Las características mencionadas de las personas y de las relaciones con dependencia emocional representan a la dependencia convencional, donde la necesidad de afecto lleva a desempeñar el rol de sumisión como medio para preservar la relación. En la mayoría de los casos es común encontrar dichos rasgos en el sexo femenino, tal vez como consecuencia de las costumbres culturales en las que vive la sociedad mexicana donde se espera que la mujer asuma el rol de sumisión. No obstante, se ha encontrado que hay tipos de dependencia emocional que al parecer son de menor intensidad, pero no por ello dejan de ser interesantes. Estos dos tipos de dependencia son: dependencia con oscilación vinculatoria y la dependencia dominante (Castelló, 2005).

Es así como se distinguen tres tipos de dependencia: la de tipo convencional (que suele ser la más común), y otras atípicas que guardan de manera general las características antes descritas, pero que poseen comportamientos específicos que las diferencian entre sí. En seguida se describirán estos tipos de dependencia.

3.3.1 Dependencia convencional

Todo lo mencionado hasta ahora describe el tipo convencional, la cual se refleja en una persona que experimenta una necesidad excesiva por su pareja, en la que un deseo de acceso constante la acompaña diario. Hay un deseo de exclusividad en la relación al poner toda su atención en la pareja y lo que hará a su lado, lo que la aleja de otros significativos. Suele atribuir características sobre valoradas del otro, ya que son cualidades que le faltan como el amor y la confianza en sí mismo.

El miedo a la ruptura se hace presente en cada momento en que se tienen que alejar para realizar actividades por separado.

Su especificidad radica en que se basa en la sumisión y la subordinación del dependiente como estrategia para preservar su relación. El dependiente emocional convencional considera que pedir perdón, hacer lo que el otro le diga y soportar humillaciones, es necesario para que el ser amado no le abandone.

Las características suelen presentarse la mayoría de las veces en el sexo femenino. Lo cual podría ayudar a la comprensión del fenómeno de la violencia de género, donde la mayoría de las mujeres son parte de múltiples humillaciones, agresiones físicas o psicológicas, así como de un constante menosprecio que toleran sólo para evitar la soledad. Es por ello que la literatura de la dependencia emocional guarda una relación muy estrecha con la problemática de la violencia contra la mujer. Este tipo de dependencia ha sido la más abordada por los investigadores ya que se presenta con mayor frecuencia.

3.3.2 Dependencia con vinculación oscilatoria

Este tipo de dependencia suele presentarse en periodos, es decir, puede estar presente algunos meses, quizá algunos años. La persona puede poseer las características de un dependiente convencional, que tiene conductas sumisas, miedo a la ruptura y sufrirá si ésta se lleva a cabo, sin embargo, después de un tiempo desaparece y deja de ser un dependiente, pasando a ser totalmente lo contrario al mostrarse renuente a la opción de tener pareja. Posteriormente, resurge la necesidad de tener afecto y con ello el establecimiento de relaciones similares, rompimiento, rechazo a las relaciones y de nuevo lo mismo, convirtiéndose en un ciclo.

Es un tipo de dependencia que pasa de una necesidad extrema a la renuencia absoluta a establecer una nueva relación de pareja. Aunque, las características generales de la dependencia emocional antes mencionadas están presentes durante estos periodos.

3.3.3 Dependencia dominante

Un dependiente emocional como bien se mencionó, tiene una necesidad extrema de afecto, por lo que la pareja se convierte en el proveedor éste. Ante la posibilidad de perderle, el miedo que se experimenta le orilla a desempeñar comportamientos exagerados con el fin de evitar abandono. Pues bien, los comportamientos que efectúa un dependiente emocional dominante tienen el mismo fin que los de un dependiente emocional, es decir, preservar la relación. Sólo que la estrategia utilizada es muy distinta. Ya que mientras el dependiente convencional se convierte en una persona sumisa que complace a su pareja para que ésta no le abandone, el dependiente dominante ejercerá un comportamiento de dominio para implantar temor en su pareja y así lograr que ésta última le tenga miedo y opte por continuar con él para evitar su furia. Por lo que tenderá a menospreciar y a explotar a su pareja, ya que las personas que experimentan este tipo de dependencia satisfacen su necesidad afectiva dominando a la otra persona, reteniéndola e impidiendo que pueda llevar su vida con normalidad.

Por lo que la amenaza va enfocada a que si la pareja le abandona podría hacerle daño por su decisión. De alguna forma al ejercer el dominio, el dependiente emocional trata de compensar su impotencia ante la posible separación. La forma en que desea evitar la ruptura es con el dominio a la pareja y sentir que tiene el poder de ésta a fin de calmar la ansiedad de separación.

Las estrategias que utiliza para ejercer este dominio se manifiestan de distinta forma que las utilizadas por el dependiente convencional. Por ejemplo, haciendo llamadas constantes para obtener información: para ver qué se hace, con quién está, reclamos, etc. de igual forma sucede con los deseos de exclusividad que se hacen presentes cuando se desea ser el centro de atención de su pareja en cualquier momento, de lo contrario los constantes celos y reclamos estarán presentes exigiendo ser el único. También podrá solicitarle a su pareja que le deje de hablar a otros que son un peligro de separación, como alguien del sexo opuesto o simplemente una persona que ocupe tiempo que podría ser utilizado para estar con el dependiente.

Otra de las características presentes es la referente a la idealización del objeto, donde los papeles de alguna forma se intercambian ya que es la pareja la que hace sentir superior al dependiente al hacerle ver lo que él no puede ver en sí mismo. Además, permite que éste tenga el control de la situación al acceder a sus peticiones de continuidad, dándole la seguridad de que estas amenazas harán que permanezca a su lado, aunque la seguridad en sí mismo aún esté disminuida por su baja autoestima. De acuerdo a lo planteado, resulta evidente que un dependiente emocional dominante necesita de otro dependiente, pero que sea sumiso, para que satisfaga sus necesidades, haciendo una díada difícil de romper, ya que ambos cumplen con los requisitos de la pareja ideal del otro, embonando a la perfección, llegando a lo que se conoce como codependencia.

A pesar de que el dependiente dominante es la parte fuerte de la relación, no por ello deja de ser dependiente emocional, vulnerable ante la pérdida de su pareja. Ante el rompimiento de la relación tendrá dos opciones, puede optar por su parte sumisa donde pida perdón por el daño causado hacia su pareja o bien, elegir su parte hostil en la cual las intimidaciones y las exigencias se hacen presentes con mayor intensidad (Castelló, 2005).

Es probable que esos chantajes (reflejo de las estrategias utilizadas), estén encaminadas a hacerle daño a la pareja o a personas cercanas a él, como la familia o tal vez hacerse daño a sí mismo si se le abandona, por ejemplo, decir que se va a suicidar ante la ruptura, aunque no precisamente se lleve al acto. Ante el temor, la pareja accede a las peticiones y al mismo tiempo se condena a seguir en una relación enfermiza, ya que hay una dificultad para marcar límites y por ende, se aceptan las conductas de maltrato físico y psicológico a pesar de lo destructiva que sea la relación (Márquez, 2005; en Bernardo, 2009). El dependiente dominante cree que su pareja es de su propiedad y para prevenir un episodio similar optará por aislar su relación para que ni familiares ni amigos influyan en la decisión de separarse.

3.4 CAUSAS Y MANTENIMIENTO

No se puede proporcionar con exactitud las causas que originan la dependencia emocional, aún así, sí se dispone de hipótesis que con el transcurso del tiempo son cada vez más compartidas por la comunidad profesional. Estas hipótesis, que han sido divididas por Castelló (2005) en factores causales y factores mantenedores, se han formulado básicamente a través de la experiencia clínica y el contacto directo con dependientes emocionales. Cuando se habla de los factores mantenedores se hace referencia a la evolución que presenta la persona con respecto a los factores causales, es decir, a las razones por las cuales en esa persona se ha desarrollado dependencia emocional.

3.4.1 Factores causales

Están agrupados en cuatro: carencia afectiva temprana, mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, factores biológicos y factores socioculturales. Cada uno de estos factores se corresponde con un plano diferente del ser humano.

- ***Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en fases tempranas de la vida:*** para comprender mejor este tipo de causas es preciso conocer el concepto de esquema, que proviene de la psicología cognitiva y que, fue ampliado por Safran y Segal (1994; en Castelló, 2005), al ámbito interpersonal. Los esquemas son patrones o pautas almacenadas en la memoria y ayudan al ser humano a interpretar la realidad de manera rápida y eficiente (Beck *et al*; 1983).

Por lo que estos autores afirman que el hombre posee esquemas de las relaciones con los demás, que consistirán en pautas interiorizadas mediante un sinnúmero de interacciones con personas de todo tipo durante su vida. Estos esquemas interpersonales recogerán no sólo información sobre cómo se deben producir las relaciones con los demás, sino también de los sentimientos asociados a ellos, por lo que siempre que se activa un esquema se produce la consiguiente activación de un “esquema afectivo” (Beck, Freeman y otros; 1995. pp. 67). Obviamente, estos sentimientos no son inmodificables.

Asimismo, se debe contar con que los sentimientos no sólo dependen de lo que se podría denominar memoria afectiva, sino también de las circunstancias actuales y, desde luego, de nuestro estado de ánimo. No obstante, los afectos más arraigados y almacenados profundamente en los esquemas interpersonales son los más difíciles de erradicar que los más circunstanciales, que desaparecerán con mayor facilidad.

Por lo tanto, dado que los esquemas se originan mediante la experiencia, se puede afirmar que las primeras experiencias tendrán un valor constitutivo de las pautas de interacción, que con el paso del tiempo se irán consolidando y perfeccionando. Estos esquemas serán tanto de uno mismo (cómo soy, qué apariencia tengo, qué sentimientos albergo ante mí mismo), como sobre los demás (qué actitudes se tiene ante los otros, qué sentimientos se poseen hacia ellos). Estas experiencias tempranas en el ámbito interpersonal desempeñarán un papel muy importante, un punto de partida para la configuración de la personalidad. Si muchas de estas experiencias en fases tempranas de la vida son adversas, se pueden adquirir esquemas de nosotros mismos y pautas de interacción con los otros que sean disfuncionales y desadaptativas.

En los dependientes emocionales sus experiencias interpersonales configuradoras de aspectos básicos de su personalidad, como los esquemas de sí mismos y las pautas de interacción con los demás y especialmente con los “otros” que sean significativos, han sido lo suficientemente adversas como para generar disfunciones en dichos esquemas y pautas, hasta el extremo de producir un trastorno de la personalidad.

Estas experiencias adversas se pueden resumir en una grave carencia de afecto de los dependientes emocionales desde el principio de sus vidas. Estas personas no han tenido personas que las hayan querido, que hayan estado pendientes de ellos, que hayan ejercido correctamente como responsables de su cuidado y educación, es decir, que hay una falta persistente de afecto por parte de las personas significativas para el niño. La gravedad de la dependencia emocional guardará relación con la magnitud de dichas

carencias. Aparte de las propias carencias afectivas se produce también la presencia de elementos negativos, como puede ser la negligencia, la agresividad física y psicológica, etc.

En lo que se refiere al esquema personal, los futuros dependientes emocionales comienzan a tener un concepto negativo de sí mismos y una estima todavía peor. Se acostumbran a no tenerse en cuenta sabiendo que lo importante es lo que hacen los demás, no se premian por sus logros, no saben que son valiosos simplemente por su mera existencia porque nadie se los ha dicho y, peor aún, nadie se los ha demostrado con hechos.

En cuanto a los esquemas de sus personas significativas, el dependiente comenzará a asumir que éstas, a lo largo de su vida, no tienen que quererle. No le extrañará que alguien próximo le falte al respeto, le humille, le rechace abiertamente o incluso lo maltrate físicamente; es más, posiblemente se encuentre más cómodo con éste tipo de personas porque son las que ha estado buscando desde muy pequeño. Una persona significativa que se caracterize por ser fría, rechazante e incluso hostil le va a resultar más familiar al dependiente emocional que otra cálida y afectuosa. También interiorizará y asumirá que estas personas próximas y significativas están en un plano superior de importancia. Al buscarlas continuamente y no obtener lo que se espera de ellas, se va creando una idea de distancia y poder que será el fundamento de la futura idealización que los dependientes emocionales sentirán hacia sus objetos, lo que provoca que el dependiente desarrolle unos esquemas personales basados en que vale poco y que no merece atención ni cariño, lo que conlleva un desequilibrio entre la idea de uno mismo y la de los demás. Este desequilibrio será familiar para el dependiente y lo demostrará en sus relaciones de pareja durante la vida, contexto en el que reproducirá a la perfección todos estos esquemas y pautas.

Por lo que, los dependientes emocionales, desarrollan formas de relacionarse con los demás acordes a su búsqueda persistente de afecto y atención. No obstante, sólo se puede buscar cariño de una manera sana cuando se sabe lo que es, cuando se tiene una magnitud suficiente autoestima y valía. Lo que no

sucede con los dependientes emocionales, por lo que su búsqueda del otro sólo ahondará más su patología. Al tener una idea de sí mismos tan nefasta y un concepto del otro como alguien inaccesible, pero al que se debe tender con insistencia, comienzan a desarrollar pautas y estrategias de sumisión para congraciarse con el otro, es decir, que la sumisión es producto de su necesidad de agradar.

Lo anterior fue corroborado por Ojeda y Díaz (2000), en un estudio sobre estilos de apego y esquemas mentales en parejas del DF. Obteniendo como resultado que las personas con apego seguro presentaban pensamientos de autovaloración y una actitud positiva de disfrute y felicidad hacia las experiencias de la vida. Mientras que las personas con apego inseguro o ansioso, tendían a buscar agradar y ser protegidos, así cuando las cosas no salían como ellos esperaban sus pensamientos eran orientados negativamente, además de sentirse no queridos, no amados y buscar estar extremadamente cerca de su figura de apego. También reflejaron que pueden expresar enojo, sobre todo cuando la figura de apego está ausente, además interpretan las situaciones dolorosas como estresantes con altos niveles de angustia y miedo.

- ***Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de autoestima:*** este apartado se refiere a que el dependiente emocional se centra demasiado en los demás, se desatiende a sí mismo y despliega estrategias como sumisión y entrega para ser aceptado por los demás. Pero el efecto más perjudicial es que deja abiertas las vías emocionales que lo unen a sus personas significativas, lo que lo lleva a interiorizar las actitudes, sentimientos y comportamientos de ellas hacia él, es decir que los sentimientos de los otros influyen demasiado en el dependiente emocional. La consecuencia es la asunción de que es una persona indigna de ser querida, que su papel se reduce a agradar y someterse a los demás, que no merece la pena, que no vale como persona y que necesita, por tanto, a alguien que le haga sentirse bien y que la vida sin otro no tiene sentido.

Esta baja autoestima es la que sustenta la dependencia emocional, la que va a permitir el desarrollo de pautas de interacción patógenas caracterizadas por círculos viciosos difíciles de resolver. La baja autoestima, al consistir en una negación de sí mismo y una autodevaluación y autodesprecio continuos, incrementa la necesidad del otro a quien se continua buscando y con quien se desea seguir manteniendo un vínculo afectivo, esto porque sólo se centra en el otro y lo ve como la clave de su felicidad. El resultado es que los dependientes emocionales no disponen de una fuente interna de su autoestima, utilizando sólo y sin éxito la externa.

Esta vinculación afectiva será más difícil de romper para las mujeres, ya que ellas tienen mayor disposición a la empatía, a la compasión y al contacto social que los varones, por lo que se puede pensar que mantendrán sus lazos afectivos en circunstancias adversas y dicho mantenimiento de la vinculación será el detonante de la dependencia emocional.

- **Factores biológicos:** dentro de este tipo de factores se incluye la pertenencia a un sexo o a otro. Como ya se menciona la mujer mantendrá su vinculación afectiva a los demás con mayor frecuencia que el varón a pesar de estar padeciendo carencias afectivas. Por lo que se piensa que la mera pertenencia biológica al sexo femenino ya condiciona la aparición de dependencia emocional.

Dentro de este apartado, también se incluye el temperamento, debido a que es posible imaginar que habrá sujetos con una mayor predisposición que otros a mantener la vinculación afectiva en circunstancias desfavorables, o incluso personas con gran susceptibilidad a las carencias emocionales tempranas.

Por último, se cuenta con los factores biológicos propios de los trastornos del estado de ánimo, especialmente con los de sintomatología ansioso-depresiva. Debido a que una persona que frecuentemente tiene nerviosismo, tristeza, decaimiento o preocupaciones va a presentar graves problemas para recuperar su autoestima, la cual es un elemento clave para que persista la vinculación afectiva a los demás, aunque ésta sea insatisfactoria. Por lo tanto, las circunstancias anímicas propias de estados ansioso-depresivos

contribuyen tanto a la baja autoestima como a la persistencia de la dependencia emocional.

- **Factores socioculturales y de género de la dependencia emocional:** este apartado se refieren a la influencia que tiene el ambiente social y cultural sobre el establecimiento de las diferencias entre el género masculino y femenino. Entre tales diferencias de género, podemos encontrar una tendencia en las mujeres para amar de manera más “entregada” que los hombres, así como una mayor incidencia en el padecimiento de dependencia emocional por parte de las primeras. Es por ello que resulta importante analizar a profundidad estos aspectos, a fin de reflexionar sobre el cómo se ha conformado la imagen femenina a través del proceso social, en el que las mujeres han sido encasilladas en el papel de dependientes.

Para empezar, hay que tener claro que un aspecto que ha favorecido dicha conformación de la imagen femenina, es el hecho de que las personas al actuar están inmersas en un sistema y en una cultura, en este caso en una cultura patriarcal, caracterizada por la descendencia, herencia y sucesión patrilineal, por la autoridad paterna y la subordinación legal de las mujeres.

Por lo que desde la instauración del patriarcado, la marginación y el sometimiento de las mujeres dentro de la sociedad han sido elementos básicos para fortalecer y perpetuar cualquiera de los sistemas sociales basados en la jerarquía piramidal autoritaria y de dominio masculino, es decir, en el ejercicio de dominación de un género sobre el otro.

No obstante, el patriarcado que tanto ha afectado de forma perjudicial a las mujeres, también ha afectado a los hombres al limitarlos en cuanto a su expresión y reconocimiento emocional, obligándolos a aparentar una falsa fortaleza.

Por otro lado, a lo largo de la historia han existido consignas (por ejemplo, la mujer no puede valerse por sí misma, su vida depende de los hombres, etc.) que se han convertido en estereotipos, que si bien es cierto, la misma sociedad ha tenido que ir reinterpretando y resignificando algunas de estas consignas,

muchas de ellas siguen permeadas por la ideología patriarcal e intervienen en las formas de relacionarse con los “otros”.

En este punto cabe mencionar que han sido muchas las instituciones sociales las que han intervenido a fin de mantener estables algunos estereotipos, tales como las económicas, legales y políticas, de las cuales los hombres poseen el control estructural (Ferrer y Bosch; 2000). Por lo que la manera en que se han delineado y enseñado las formas de amar han dependido de las funciones e intereses de dichas instituciones.

De manera particular, la cultura occidental se ha visto también influida por la educación bíblica, desde la cual la mujer se ha visto alienada y de cierta forma obligada a actuar congruentemente con lo que del amor se ordena y dictamina. Por lo que desde esta línea, las mujeres no se han beneficiado de ningún modo con respecto al lugar social y afectivo que ocupan, pues desde siempre se ha tenido que depender de la supuesta superioridad “natural y divina” del hombre, ya que las interpretaciones y representaciones bíblicas que hasta el momento se han hecho han contribuido a la concepción que se tiene acerca del amor y la forma en que se profesa. Específicamente desde el catolicismo, que cuenta con diversos medios de transmisión acerca de la significación y herencia simbólica de lo que debe ser una mujer y de lo que es el amor (entre los principales medios de transmisión encontramos a la familia), en donde se dictamina “*amar a Dios sobre todas las cosas*”, este precepto es el que ha favorecido a que las mujeres asuman una actitud de inferioridad ante el sexo masculino que ha sido hecho y creado a semejanza de Dios.

Esto ha sido corroborado en un estudio realizado por Camargo y Pérez (2005), quienes realizaron encuestas a mujeres ciudadanas acerca de la construcción que tenían respecto al amor, los resultados demuestran que dicha construcción no refleja más que los mitos permeados por el cristianismo y de los cuales ya se ha hablado. Dado que se encontró que sus significaciones acerca del amor giran en torno al sufrimiento, al dolor, a la destrucción y muerte; en el sentido de que las mujeres bien saben que enamorarse tiene que doler y destruirlas en

algún momento de sus vidas, que el amor es como cualquier otra actividad que inicia, permanece y muere.

En concordancia con lo anterior, está lo encontrado por Redondo (2004), en un estudio sobre la violencia de género, donde las mujeres entrevistadas manifestaron aceptar de manera sumisa el maltrato dado por su pareja, llegando incluso a responsabilizarse por las agresiones sufridas, también manifestaron no sentirse capaces de salir adelante por sus propios medios y miedo a perder al “amor” de su vida. Todo lo cual provoca una pérdida de autoestima y un aislamiento social que dificulta la toma de conciencia de la situación, lo que lleva a que la mujer maltratada no vea soluciones para su situación.

Es por ello que las mujeres han vivenciado así las significaciones del amor, si el amor es igual a sufrimiento, quienes sufren son ellas, si el amor implica destrucción, ellas se destruyen; son ellas las que se ubican en el lugar del amor. Lo anterior debido a que la mujer ha aprendido a considerarse un ser para el “otro”, viviendo en función de las necesidades de quienes las rodean, su consigna de vida es vivir para servir al “otro”.

Este tipo de discursos no es más que el reflejo de la contribución cristiana al mito del amor, en donde el amor tiene que doler de no ser así no es amor.

Desde esta perspectiva, el amor de Dios es una condena cargada de culpa porque él murió por “nosotros” y por ello hay que sufrir. Esta construcción discursiva ha tenido un fuerte peso en las relaciones de pareja, donde la garantía del amor es el sufrimiento y el dolor.

Estos mismos discursos han conformado la imagen masculina, caracterizada por la racionalidad y que los hombres no deben enamorarse porque de ser así pierden su poder. Por lo que en la actualidad tanto hombres como mujeres se encuentran convencidos del lugar que ocupan dentro de la sociedad.

Sin olvidar que, históricamente, existen muchas figuras que ejercen el poder utilizando una reinterpretación propia y de la cual se benefician de los “mandatos divinos”, que desde luego han puesto en desventaja a las mujeres.

Como bien se menciona, son muchos los factores sociohistóricos que han determinado por mucho tiempo la condición dependiente de la mujer. En este punto cabe mencionar que de manera particular en cada cultura se han adoptado; y en algunos casos adaptado, estas ideologías que se siguen manteniendo, puesto que cada cultura define y establece su propio conjunto de ideas y creencias sobre el significado de ser hombre y ser mujer, delimitando así sus comportamientos, características e incluso los pensamientos y emociones que son adecuados para cada uno (Rocha y Díaz- Loving, 2005).

Lo anterior da paso a la conformación de los estereotipos de género, por ejemplo, en la cultura occidental al hombre se le liga al prototipo de rol instrumental, el cual se caracteriza por en actividades productivas, caracterizado por ser autónomo, individualista, fuerte, agresivo, competitivo, encaminado al logro y al éxito, con un cierto desarraigo afectivo; mientras que a la mujer se le otorga un papel más comprensivo, moderado, con mayor tendencia a la empatía y a las actividades afectivas, tales como el cuidado de los hijos y la pareja, la posesión de características como la sumisión, abnegación e incluso la dependencia. Sin embargo, estas tendencias culturales dependerán de su aplicación en entornos concretos como la familia y la escuela.

En particular, en la cultura mexicana existe el prejuicio de que la mujer está más interesada en la pareja que el varón (por lo tanto, debe “cazarlo” si quiere casarse con él), y que éste está interesado básicamente en el sexo y tiene fobia al compromiso. Estos son estereotipos y prejuicios culturales que influyen en el comportamiento de las personas.

Han sido Rocha y Díaz Loving (2005), quienes han estudiado más a fondo la percepción de los estereotipos en adultos dentro de la cultura mexicana, en donde se encontró que a la mujer se le sigue viendo de forma tradicional, que debe dedicarse por completo a la pareja siendo su máxima realización la maternidad, además de que expresan que la vida de la mujer es más feliz pero más dura y que las mismas características posibilitan al hombre para cortejar a más de una pareja; no así a la mujer, ya que a ella le es imperdonable la

infidelidad. Por lo que sigue quedando claro la “supremacía” del hombre sobre la mujer.

El mismo estudio también reflejó que a mayor escolaridad la visión estereotipada de hombres y mujeres va decreciendo, ello debido a que la preparación académica les permite desarrollar habilidades cognitivas y sociales que les ayudan a cuestionar y revalorar la posición que ocupan dentro de su contexto social. Por lo que parece ser que la edad y la preparación escolar ofrecen la posibilidad de revalorarse desde una perspectiva diferente.

Esto último concuerda con lo encontrado por Bosch, Ferrer, Navarro, Ramis y Torres (2006), quienes aseguran que la preparación escolar ofrece la posibilidad de cuestionar los estereotipos que les han sido transmitidos, es así que en su estudio han encontrado que los jóvenes que no han tenido una formación sobre el tema de violencia presentan actitudes más favorables hacia ella, hacia la aceptación del estereotipo tradicional y misoginia, y hacia la aceptación de la violencia como la mejor forma de solucionar los conflictos. Mientras que las mujeres que si han recibido esta formación se muestran más sensibles a esta problemática que los hombres.

Finalmente, los mismos autores afirman que esta lucha por cuestionar los estereotipos por posiciones equitativas, ha sido llevada en mayor parte por las mujeres, ya que son precisamente ellas quienes han cuestionado la posición que se las ha asignado, logrando modificar en cierta medida dichos estereotipos.

Sin embargo, a pesar de que cada vez se equiparan más los papeles asignados a ambos sexos, sigue prevaleciendo una cultura machista, lo que provoca que las diferencias entre géneros sean más marcadas. Por lo que se considera normal que la mujer se someta incondicionalmente al marido, que ocupe un papel absolutamente secundario y que lo único importante sea él. Será también frecuente que éste tenga un poder muy relevante sobre la mujer, incluso podría agredirla físicamente si lo estima oportuno. No sólo se enfatiza el papel de la mujer como más afectuosa que el varón, sino que se le supone una inferioridad manifiesta con respecto a él.

De todo lo anterior se deduce que la mujer recibe influencias socioculturales que la abocan a un fuerte apego a la pareja y a una mayor demanda de compromiso por parte de ésta (Chiappo, 2002), lo cual lleva a que la mujer desarrolle más fácilmente una dependencia emocional, por supuesto en combinación con los factores causales imprescindibles para su aparición (carencias afectivas tempranas y mantenimiento de la vinculación).

Por lo que se puede afirmar que la diferencia entre ser mujer u hombre no radica solamente en el aspecto biológico sino en lo cultural, psicológico y social, lo cual, en opinión de Bonino (1998, en Redondo, 2004), se ve reflejado en la existencia de actitudes y creencias rígidas e irracionales sobre lo que implica ser hombre o mujer, es decir, en la respuesta evaluativa, cognitiva, afectiva y conductual ante una persona en razón a su pertenencia a uno u otro sexo biológico (Ferrer, Bosch, Ramis y Navarro; 2006). En consecuencia, y en lo que a género se refiere, se piensa que la confluencia entre estos factores (biológicos y socioculturales) otorga a la mujer una mayor posibilidad de que padezca dependencia emocional, siempre que se produzcan el resto de factores necesarios.

En resumen, los factores mencionados en este apartado son los que originan la dependencia emocional, sin embargo, no se debe perder de vista que la dependencia emocional es un conjunto de rasgos disfuncionales que son consistentes y estables en el tiempo, por lo tanto se puede afirmar que existen factores que alimentan continuamente a dichos rasgos, es decir, que estos factores mantienen y perpetúan a la dependencia emocional.

3.4.2 Factores mantenedores

Dentro de estos factores, de acuerdo con podemos encontrar a algunos de los factores causales mencionados anteriormente que persisten en el tiempo (Castelló, 2005). Dado que su misma cronicidad supondrá un efecto continuo mantenedor del problema, una fuente constante que lo alimenta.

Uno de estos factores son las carencias afectivas que se mantendrán en la mayoría de los sujetos con dependencia emocional. No obstante, que a lo largo de

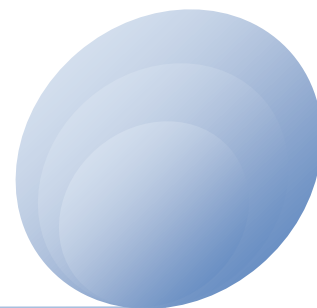
su vida el dependiente emocional se encontrará con personas afectuosas, estas no serán del todo significativas, además de que serán menos. Por ello, se afirma que la dependencia emocional es una sucesión de carencias afectivas desde las tempranas hasta las sufridas en diversas parejas sin solución de continuidad. La persistencia de este factor patógeno sólo cronificará y mantendrá estable el conjunto de reacciones desencadenadas en el propio sujeto que constituyen a la dependencia emocional, ello debido a que tales carencias afectivas se verán reflejadas en la hiperactivación de esquemas idiosincráticos que desplazan y probablemente también inhiben a otros que podrían ser más adaptativos o apropiados en una situación dada (Beck, Freeman y otros; 1995).

En lo que se refiere al mantenimiento de la vinculación, ésta no sólo se produce a edades tempranas como una especie de elección que el sujeto efectúa, sino que se renueva continuamente en el establecimiento de sus relaciones interpersonales. Esto es más válido si se piensa en sujetos que de una manera tardía dan un giro a sus pautas de interacción y revierte la mencionada tendencia a la vinculación afectiva con los demás, este cambio conlleva un aumento en la autoestima, lo cual favorece la desvinculación. Sin embargo, este fenómeno es raro, ya que a lo largo de la vida no cambia de manera sustancial el mantenimiento de la vinculación afectiva, lo que se ve favorecido por el ambiente que suministra al sujeto escaso aporte emocional.

Los factores biológicos y socioculturales también se consideran como factores mantenedores, ya que estos permanecen relativamente inmutables a lo largo de la vida del dependiente emocional.

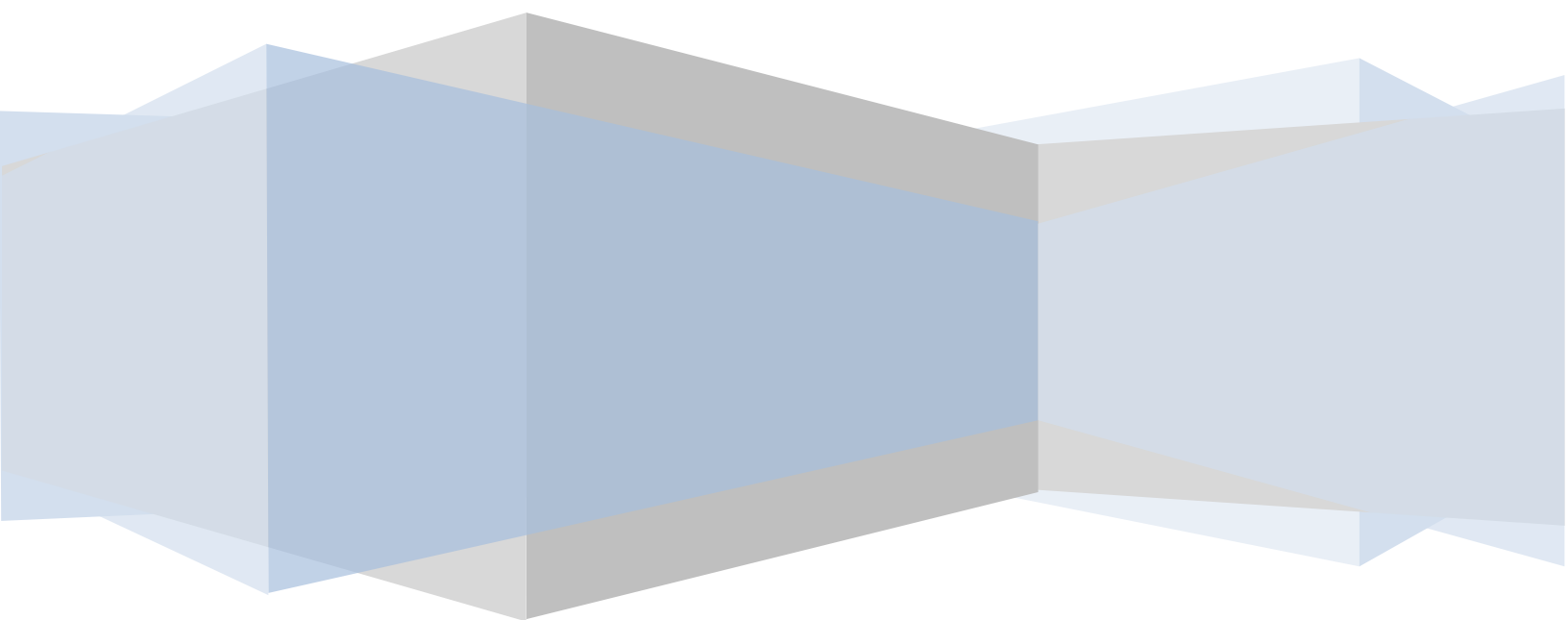
Ya que se han analizado la conceptualización, dinámica de noviazgo y la satisfacción dentro de éste, los aspectos que conforman al amor, las diversas maneras en que las personas lo expresan, se puede ver que la relación de noviazgo cobra importancia al dar significado y propósito a la vida propia.

Sin embargo, muchas veces esta relación sufre ciertas distorsiones respecto a la presencia e importancia que cobran ciertos componentes (comportamientos, ideas, sentimientos y necesidades) existentes en la relación de pareja, expresando así una forma desadaptativa y no convencional de noviazgo, lo cual genera la inquietud de estudiar más a fondo este tipo de pautas de comportamientos en los jóvenes y conocer el porqué de ello, para así recabar los elementos suficientes y poder atender esta problemática que afecta a las personas y que con paso del tiempo se convierte en un problema de tipo social, al propiciar la existencia de relaciones poco saludables, donde la violencia en sus diferentes formas es la moneda de cambio utilizada por uno o ambos miembros de la pareja para alcanzar sus objetivos, lo que repercute de manera significativa en la calidad de vida de las personas involucradas en este tipo de relaciones.



CAPITULO 5

METODOLOGÍA



OBJETIVO GENERAL

Identificar si se presenta dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes universitarios y el nivel de satisfacción que experimentan.

Objetivo específico

- Definir las características con que se presenta el fenómeno de dependencia emocional dentro de la relación de noviazgo en jóvenes universitarios.
- Definir el nivel de satisfacción que experimentan los jóvenes dentro de esas relaciones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Los jóvenes universitarios de la Fes-Zaragoza mantienen relaciones de noviazgo dependiente y esta característica afecta el nivel de satisfacción que experimentan dentro del mismo?

VARIABLES ATRIBUTIVAS

- Género
- Edad
- Estado civil
- Carrera
- Dependencia emocional
- Satisfacción en el noviazgo
- Religión
- Tiempo de relación
- No. de parejas

DEFINICIÓN DE VARIABLES

DEFINICIÓN CONCEPTUAL

- **Género:** es una categoría que sirve para explicar la diferencia entre hombres y mujeres, que remite a los rasgos y funciones psicológicas y socioculturales que se atribuye a cada uno de los sexos, es decir, son conjuntos de prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboraron a partir de la diferencia sexual anatómica-fisiológicas que dan sentido a las relaciones entre persona sexuadas (Barbieri, 1992; en Gamba, Diz, Barrancos, Giberti y Maffía; 2007).
- **Edad:** tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta un momento concreto que se mide en años (Cardona, 1996).
- **Estado civil:** condición de una persona en relación con los derechos y deberes civiles dentro del orden social. (Cardona, 1996).
- **Carrera:** ciencia que se enseña o estudia en un centro de educación superior. (Cardona, 1996).
- **Dependencia emocional:** se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2005). Este patrón de necesidades incluye creencias sobre la ansiedad por la separación, la expresión afectiva de la pareja, sobre la modificación de planes, el miedo a la soledad, sobre la manifestación de expresiones límite y búsqueda de atención (Lemos y Londoño, 2006).
- **Satisfacción en el noviazgo:** es el grado en el cual las necesidades, expectativas e ilusiones son cumplidas en la relación, las cuales se ven reflejadas en las esperanzas psicológicas que cada persona trae consigo y que en cierta medida son creadas por el medio social y cultural en el que se han desarrollado, mientras mayor sea el cumplimiento de esas expectativas, más satisfecho se percibirá el individuo en su relación (Bahr, Chaoell y Leigh (1983; en Cañetas, 2000).

- **Religión:** creencia íntima o social en realidades espirituales, que se expresa mediante culto a las mismas (Grijalbo, 1998).
- **Tiempo de relación:** medida del período de existencia de la conexión de una persona con otra (Grijalbo, 1998).
- **No. de parejas:** cantidad de relaciones amorosas (Grijalbo, 1998).

DEFINICIÓN OPERACIONAL

- **Género:** si la persona pertenece al género masculino o femenino.
- **Edad:** número de años cumplidos al momento de realizar la encuesta, la cual no deberá ser menor a 18 años ni mayor a 23.
- **Estado civil:** que el o la participante indiquen ser solteros en la ficha de identidad.
- **Escolaridad:** nivel de estudios con los que cuenta la persona al momento de ser encuestado, el cual deberá de ser un nivel universitario.
- **Dependencia emocional:** la persona experimentó dependencia emocional o no, dependiendo de la calificación obtenida en el Cuestionario de Dependencia Emocional. Siendo la puntuación de la siguiente manera: 23-43 No Presenta Dependencia Emocional, 43.01-52 Presenta un Nivel Bajo de Dependencia Emocional, 52.01-66 Nivel Moderado de Dependencia Emocional y de 66.01-138 Presenta un Nivel Alto de Dependencia Emocional.
- **Satisfacción en el noviazgo:** la persona experimentó satisfacción en su relación o no de acuerdo a la calificación obtenida en el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital. La puntuación quedó conformada de la siguiente manera: 302-523.25 Totalmente Insatisfecho, 523.26-585.5 Insatisfecho, 585.51-630 Satisfecho y de 630.01-704 Totalmente Satisfecho.
- **Religión:** que la persona indique si pertenece a la religión católica, protestante, ninguna u otra.
- **Tiempo de relación:** meses o años que lleva la persona en su relación hasta el momento de la encuesta.
- **No. de parejas:** cantidad de parejas que ha tenido la persona a lo largo de su vida hasta el momento de la encuesta.

DISEÑO

El diseño utilizado para esta investigación es ex post facto, ya que no se posee control de las variables independientes debido a que son inherentemente no manipulables, por lo que, no se puede usar la manipulación experimental ni asignación aleatoria (Hernández; Fernández y Baptista, 2004; y Kerlinger, 1987).

PARTICIPANTES

La muestra que se utilizó fue no probabilística intencional y estuvo constituida por 250 estudiantes de la FES-ZARAGOZA de las siete carreras (17 de Medicina, 41 de Odontología, 60 de Psicología, 7 de Enfermería, 42 de Biología, 46 de Ingeniería Química y 38 de QFB), de los cuales 83 fueron hombres y 167 mujeres, entre los 17 y 28 años de edad.

Como criterios de inclusión se pidió que al momento de la encuesta estuvieran manteniendo una relación de noviazgo y que fueran estudiantes de la FES-ZARAGOZA.

INSTRUMENTOS Y MATERIALES

- Ficha de identidad: se utilizó para recabar información de los participantes con el fin de asegurar que cumplieran con los criterios de inclusión, así como de otras variables de interés para la investigación. Los datos recabados fueron: género, edad, estado civil, carrera, tiempo que lleva en su relación, número de parejas contando la relación actual y religión.
- *Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)*: este instrumento fue construido y validado por Lemos y Londoño en el año 2006 para evaluar Dependencia emocional, en una muestra colombiana de 815 participantes de entre 16 y 55 años. El coeficiente de confiabilidad de la prueba es de 0.93. Este cuestionario consta de 23 reactivos con 6 alternativas de respuesta (Cuadro 1) y está dividida en seis factores:

Factor 1: Ansiedad de Separación. En este factor se describen las expresiones emocionales del miedo que se producen ante la posibilidad de disolución de la relación, lo que produce una preocupación excesiva y

persistente por la posible pérdida y separación de una figura vincular importante. Es decir, el contenido de la preocupación es por el temor al abandono, la separación o el distanciamiento. Consta de 7 reactivos.

Factor 2: Expresión Afectiva de la pareja. Describe la necesidad de la persona de tener constantes expresiones de afecto de su pareja que reafirmen el amor que se sienten y que calme la sensación de inseguridad. Está conformado por 4 reactivos.

Factor 3: Modificación de Planes. Este factor se refiere al cambio de actividades, planes y comportamientos debido a los deseos implícitos o explícitos por satisfacer a la pareja o a la simple posibilidad de compartir mayor tiempo con ella, ello porque el dependiente percibe a su pareja como el centro de su vida. Este factor está formado por 4 reactivos.

Factor 4: Miedo a la Soledad. Dentro de la descripción de este componente se identifica el temor por no tener una relación de pareja o por sentir que no es amado. Consta de 3 reactivos.

Factor 5: Expresión Límite. Describe las posibles acciones o expresiones impulsivas de autoagresión que la persona puede realizar ante la posible ruptura de una relación, las cuales están relacionadas con las características de la persona con un trastorno límite de la personalidad. Este tipo de manifestaciones límite frente a la pérdida pueden ser vistas como estrategias de aferramiento ante su pareja y reflejan el grado de necesidad que el dependiente tiene de la misma. Está formado por 3 reactivos.

Factor 6: Búsqueda de Atención. Se refiere a las acciones que el dependiente realiza para obtener la atención de la pareja y así asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a). Este factor está formado por 2 reactivos.

**CUADRO 1. Alternativas de Respuesta
(Cuestionario de Dependencia Emocional)**

1. Completamente falso para mi
2. La mayor parte falso para mi
3. Ligeramente más verdadero que falso
4. Moderadamente verdadero para mi
5. La mayor parte verdadero para mi
6. Me describe perfectamente

Para obtener la calificación se realizó la sumatoria de los 23 reactivos, siendo la calificación mínima de 23 y la calificación máxima de 138, por lo que entre más se aproxime la calificación al punto máximo mayor fue la dependencia emocional que presentó el o la participante y entre más se acercó al punto mínimo menor fue el grado de dependencia emocional que experimentó. *Ibid.*, pp. 136-137

- *Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMUSMA)*: inventario elaborado y validado por Cañetas, Rivera y Díaz-Loving (1999), basado en el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital realizado por Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera y Monjaraz (1995), al cual se le agregaron algunos reactivos diseñados a partir de las Constelaciones de la Escala de Sternberg-Wright (1988) para las relaciones sentimentales cuyos coeficientes Alpha de Cronbach van desde .58 a .97 (en Cañetas, 2000).

Así el IMUSMA quedó conformado por 165 reactivos tipo Likert con cinco alternativas de respuesta, de los cuales 55 conforman la subescala de actitud, 63 la de gusto y 47 la de frecuencia.

1. Subescala de actitud: es definida como el grado de favorabilidad o desfavorabilidad con respecto a la satisfacción que se experimenta dentro de la relación.

CUADRO 2. Alternativas de Respuesta (Subescala de Actitud)

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
4. En acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

Esta subescala de actitud a su vez se divide en 4 factores:

Factor A1 “Insatisfacción con la relación”: este factor consta de 16 reactivos y se refiere a la percepción favorable con respecto a la relación en sí y su interacción (tiempo, comunicación, comprensión, valoración, respeto, etc.).

Factor A2 “Insatisfacción con la relación”: este factor es opuesto al anterior y hace alusión a la percepción desfavorable con respecto a la relación en sí y su interacción, está conformado por 14 reactivos.

Factor A3 “Satisfacción con la intimidad y afecto de la pareja”: se refiere a la cercanía, vínculo y conexión en la relación por parte de la pareja, además de la forma en que se expresa dicho apego. Está formado por 7 reactivos.

Factor A4 “Insatisfacción con la familia extendida y amigos de la pareja”: formado por 5 reactivos que se refieren al grado de desacuerdo por parte de la pareja hacia los suegros y al círculo de relaciones amistosas.

Factor A5 “Satisfacción con el atractivo físico y sexual”: se refiere a la aceptación de la apariencia física de la pareja y la importancia que tiene para la relación. Consta de 5 reactivos.

Factor A6 “Insatisfacción con las características de la pareja y la interacción”: en este factor se alude a las características personales, es decir, su forma de ser de la pareja, tales como su temperamento y

personalidad, ante la interacción dentro de la relación. Lo conforman 5 reactivos.

Factor A7 “Satisfacción afecto”: se refiere a aquellas expresiones por parte de la pareja que impliquen muestras de cariño, atención y comprensión. Consta de 3 reactivos.

2. Subescala de gusto: define el nivel de agrado o desagrado con respecto a la satisfacción en la relación de pareja.

CUADRO 3. Alternativas de Respuesta (Subescala de Gusto)

| |
|----------------------------|
| 1. Nunca |
| 2. A veces |
| 3. Ni siempre, ni nunca |
| 4. La mayoría de las veces |
| 5. Siempre |

Esta subescala se divide en 3 factores:

Factor G1 “Satisfacción con la forma de interacción y aprecio por parte de la pareja”: se refiere al gusto por hacer cosas juntos, complacer, platicar, pasar tiempo juntos, etc. Este factor está formado por 19 reactivos.

Factor G2 “Insatisfacción con las características en la relación”: se hace alusión al grado de desacuerdo respecto al modo y las características en que se da la interacción en la relación. Está conformado por 18 reactivos.

Factor G3 “Satisfacción con la comprensión y atención”: se refiere al agrado percibido con respecto al conocimiento y valoración por parte de la pareja hacia las necesidades de uno. Consta de 11 reactivos.

Factor G4 “Insatisfacción con la comprensión y afecto de la pareja”: se refiere al grado de disgusto percibido en cuanto al acercamiento y la valoración de la pareja. Este factor consta de 6 reactivos.

Factor G5 “Satisfacción con la valoración”: alude al agrado existente por el interés e importancia que la pareja concede a la relación y hacia uno como parte de ella. Este factor está formado por 5 reactivos.

Factor G6 “Satisfacción con el trato hacia los hijos”: se refiere al agrado existente en la relación por el trato que ambos cónyuges proporcionan a los hijos. Está conformado por 4 reactivos.

3. Subescala de frecuencia: se refiere a la cantidad de veces en que se presentan situaciones satisfactorias o insatisfactorias con respecto a la relación de pareja.

CUADRO 4. Alternativas de respuesta (Subescala de Frecuencia)

- | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Me disgusta mucho2. Me disgusta3. Ni me gusta, ni me disgusta4. Me gusta5. Me gusta mucho |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Esta subescala se divide en 4 factores:

Factor F1 “Satisfacción con la forma y frecuencia de la interacción de pareja”: se refiere a los modos y cantidades en que se da la interacción en la relación (tiempo, atención, comunicación, apoyo, comprensión, etc.). Este factor está conformado por 15 reactivos.

Factor F2 “Satisfacción físico-sexual”: se refiere a la forma y frecuencia de expresiones tales como besos, caricias, abrazos y relaciones sexuales. Está constituido por 15 reactivos.

Factor F3 “La satisfacción con el trato que la pareja da hacia los hijos”: se refiere a la forma en que la pareja plantea y realiza el trato, la atención y la educación hacia los hijos. A este factor lo conforman 6 reactivos.

Factor F4 “Satisfacción con la participación y la distribución de las tareas del hogar”: se refiere, como su nombre lo indica, a la forma y frecuencia en que se distribuyen, participan y realizan las tareas domésticas. Consta de 5 reactivos.

Factor F5 “Satisfacción con las características de organización y funcionamiento”: este factor nos indica la percepción favorable en cuanto a

aspectos estructurales, instrumentales, de toma de decisiones y de solución de problemas en la pareja. Está formado por 6 reactivos.

Para calificarlo se sumó la puntuación (1, 2, 3, 4, o 5) dada por el participante a cada reactivo, dicha suma se realizó por cada factor, de tal manera que se obtuvo una calificación para cada uno de ellos (Tabla 1). *Ibid.*, pp. 44 y 54-62.

PROCEDIMIENTO

Los 250 participantes se tomaron de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de ambos campus, tomando como criterio de selección el que, al momento de realizada la encuesta, estuvieran manteniendo una relación de noviazgo.

A cada uno de los participantes se les proporcionó el Cuestionario de Dependencia Emocional y el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital respectivamente.

Las instrucciones generales que se les proporcionaron fueron las siguientes:

Los presentes cuestionarios forman parte de una investigación que tiene como fin el determinar el modo en que las personas manifiestan su amor y la manera en que conciben su relación de noviazgo, no hay respuestas buenas ni malas, intente contestar de manera honesta cada una de las preguntas. La información que proporcione será anónima. Gracias.

Las instrucciones para el Cuestionario de Dependencia Emocional fueron:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Finalmente, las instrucciones para el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMUSMA) fueron:

A continuación encontrará una serie de afirmaciones que presentan conductas y sentimientos que pueden utilizar para describir su relación con su pareja. Por favor marque con una "X" el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. No olvide contestar todas las afirmaciones, de antemano, GRACIAS.

ANÁLISIS DE DATOS

En la presente investigación se llevó a cabo un análisis de datos de tipo cuantitativo, por lo que los datos arrojados fueron analizados a través de estadística descriptiva mediante frecuencias de porcentajes.

La primera tarea consiste en realizar un análisis de frecuencias con el fin de conocer y describir las características sociodemográficas de la muestra, así como describir los datos que se obtuvieron con los distintos instrumentos (Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario Multifacético de Satisfacción Marital), a través de la distribución de puntuaciones, tablas y polígonos de frecuencias. Para ver de manera más clara las puntuaciones obtenidas por la muestra en general.

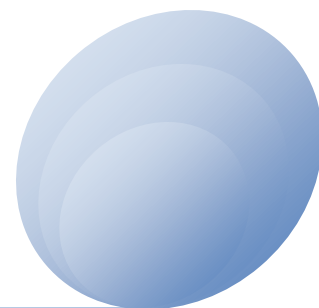
Posteriormente y con fines descriptivos, se obtendrá la desviación estándar que es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media, esto con el fin de identificar qué tan homogéneos se mostraron los grupos de hombres y mujeres en cuanto a las puntuaciones obtenida en los dos instrumentos, lo mismo se realizará para las siete carreras.

Una vez que se ha hecho el análisis descriptivo mencionado anteriormente, se procede a realizar las pruebas estadísticas pertinentes. Una de las cuales es la prueba "*t de student*", la cual es una prueba estadística para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias. En este caso es útil para la variable de género y para poder describir si se diferencian hombres y mujeres respecto al nivel de dependencia y el nivel de satisfacción.

La otra prueba utilizada fue la de ANOVA de una vía, la cual sirve para determinar diferencias entre medias de tres o más grupos. Para la presente investigación es útil para determinar la existencia de diferencias entre las distintas carreras, los

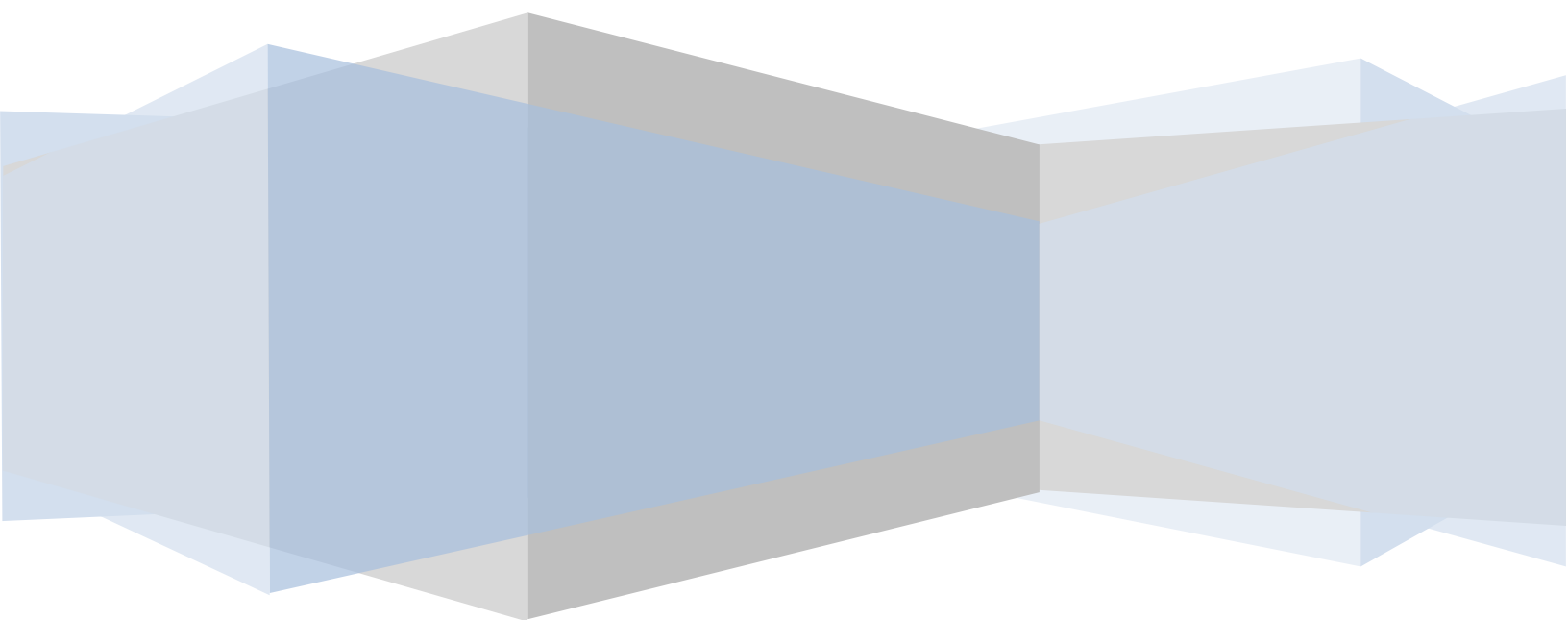
rangos de edad, la religión, el tiempo que ha durado el noviazgo y el número de parejas que han tenido los participantes.

Con las diferentes pruebas aplicadas se pretende responder al problema de investigación planteado previamente.



CAPITULO 6

RESULTADOS



A continuación se muestran los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados a la muestra de estudiantes universitarios que tienen una relación de noviazgo y se muestran gráficas de género, carrera, edad, religión, tiempo de relación y número de parejas; así como de los puntajes obtenidos por el Cuestionario de Dependencia Emocional y por el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital. Del total de la muestra se encontró que 167 fueron mujeres (66.8%) y 83 fueron hombres (32.2%). Figura 1.

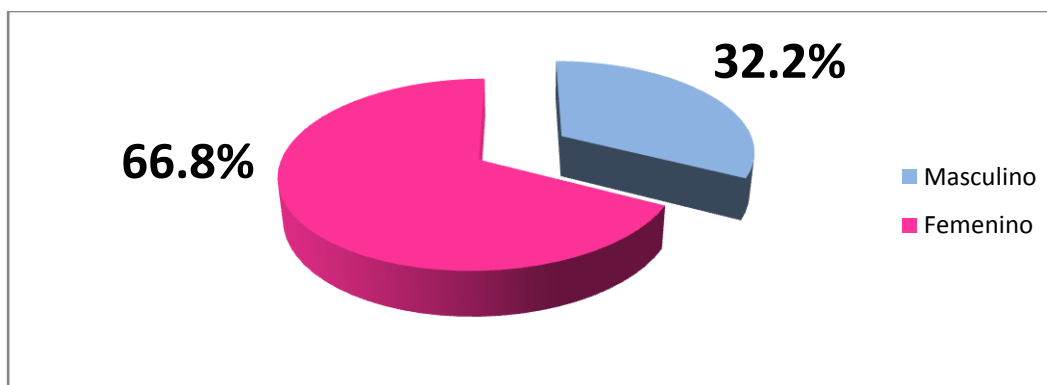


Figura 1. Género

En lo referente a la carrera que cursan los participantes 60 fueron de psicología (24%), 42 de biología (16.8%), 38 de QFB (15.2%), 6 de enfermería (2.4%), 17 de medicina (6.8%), 41 de odontología (16.4%) y 46 de química (18.4%). Figura 2.

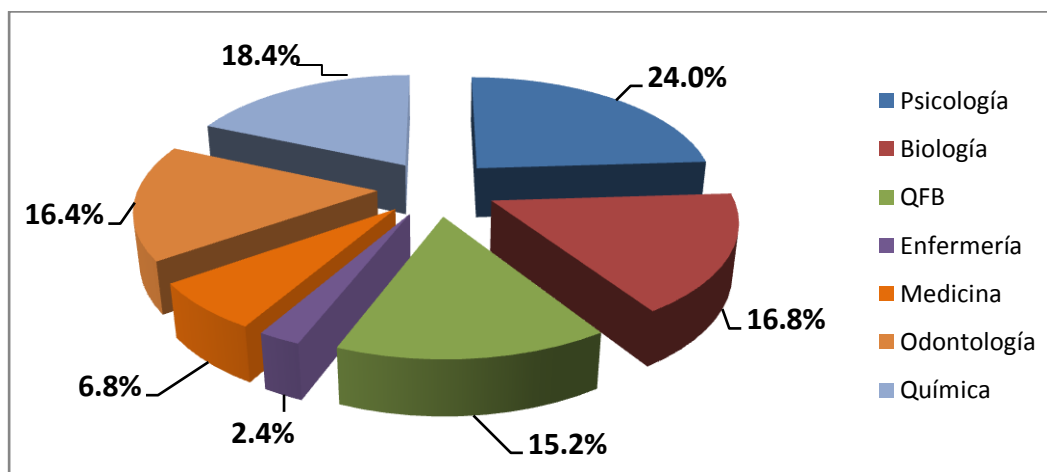


Figura 2. Carrera que cursa

El rango de edad de los participantes va de los 17 a los 28 años, con una edad promedio de 20.6 años y una moda de 20 años (Figura 3).

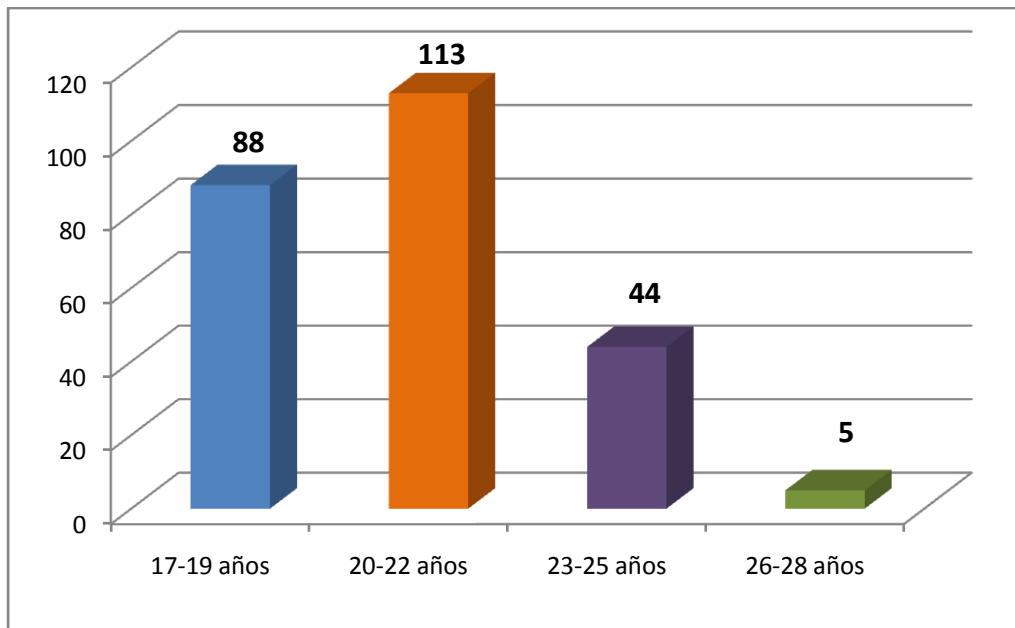


Figura 3. Frecuencia por edad

En lo que se refiere a la religión a la que pertenecen se encontró que 163 de los participantes mencionaron ser católicos (65.2%), 14 ser protestantes (5.6%), 61 no profesan ningún tipo de religión (24.4%) y 12 dijeron pertenecer a otra clase religión (4.8%). Figura 4.

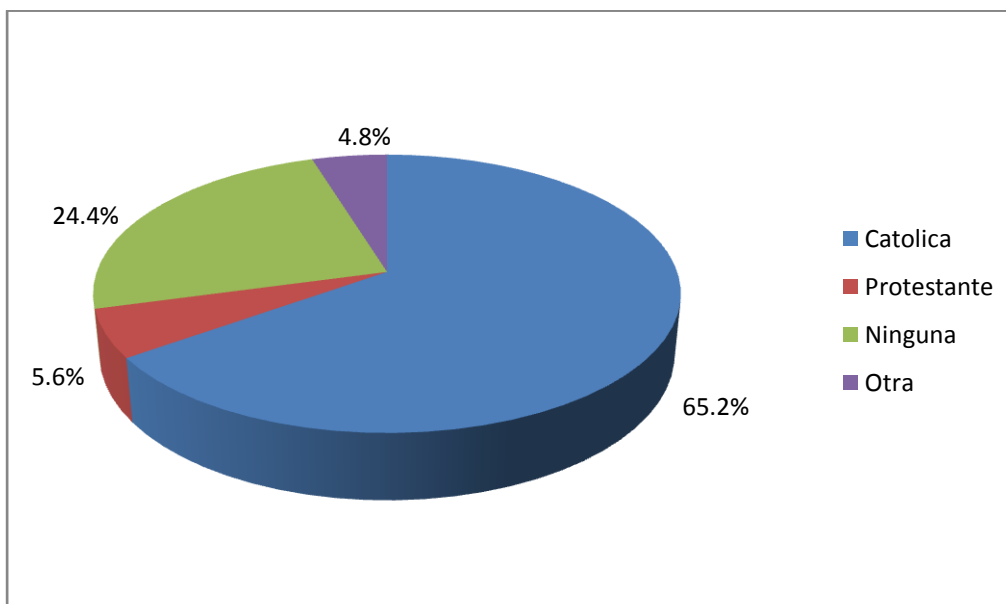


Figura 4 Religión

En cuanto al tiempo de noviazgo 92 personas mencionaron llevar menos de 1 año (36.8%), 68 menos de 2 años (27.2%), 39 menos de 3 años (15.6%) y 51 llevar 3 o más años de noviazgo (20.4%). Figura 5.

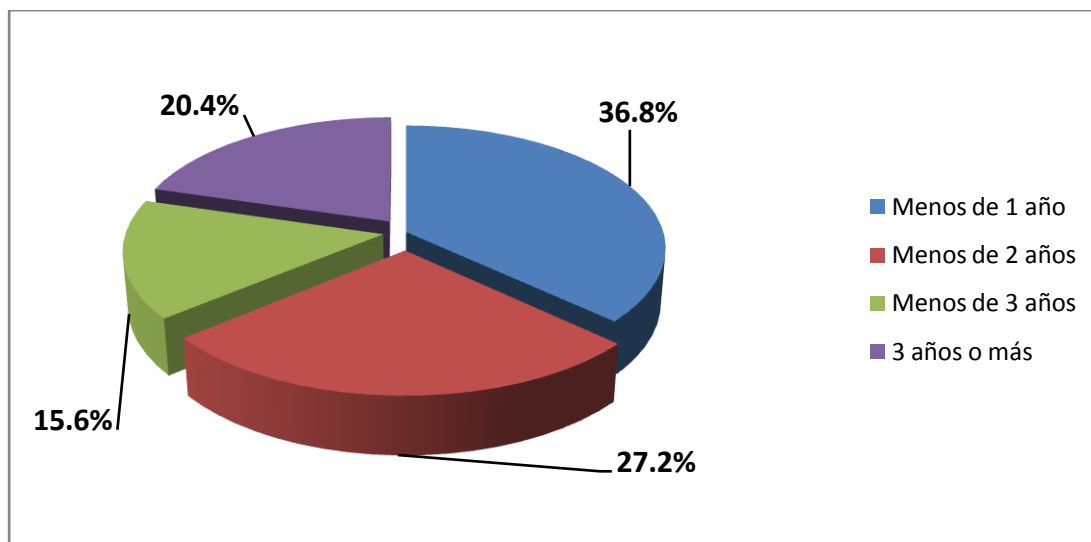


Figura 5. Tiempo de noviazgo

Finalmente, se encontró que 189 (75.6%) participantes mencionaron haber tenido de 1 a 5 parejas, 52 (20.8%) de 6 a 10 parejas, 5 (2%) de 11 a 15 parejas y 4 (1.6%) haber tenido más de 16 parejas (Figura 6).

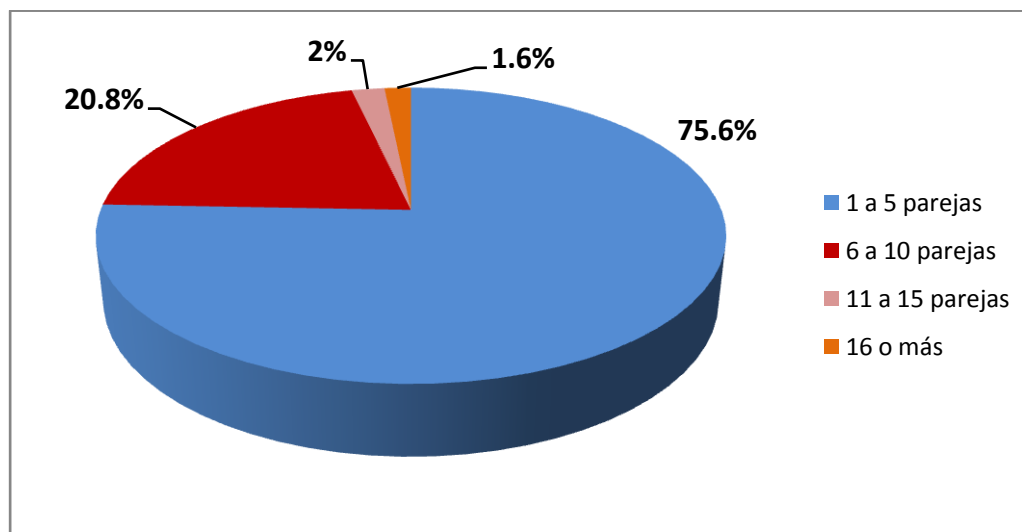


Figura 6. Porcentaje de acuerdo al número de parejas que han tenido los participantes

Una vez descritas las características de los participantes, se procedió a obtener la prevalencia de Dependencia Emocional, por lo que con base en la puntuación obtenida en el CDE se dividió a la muestra en los percentiles 25, 50 y 75 para decidir el nivel de Dependencia que presentó el participante; observándose que 67 participantes presentaron un nivel nulo de Dependencia Emocional (26.8%), 62 un nivel bajo (24.8%), 60 nivel moderado (24%) y 61 personas experimentaron un nivel alto de Dependencia Emocional (24.4%). En la figura 7 se pueden ver el porcentaje respecto al nivel total de dependencia emocional.

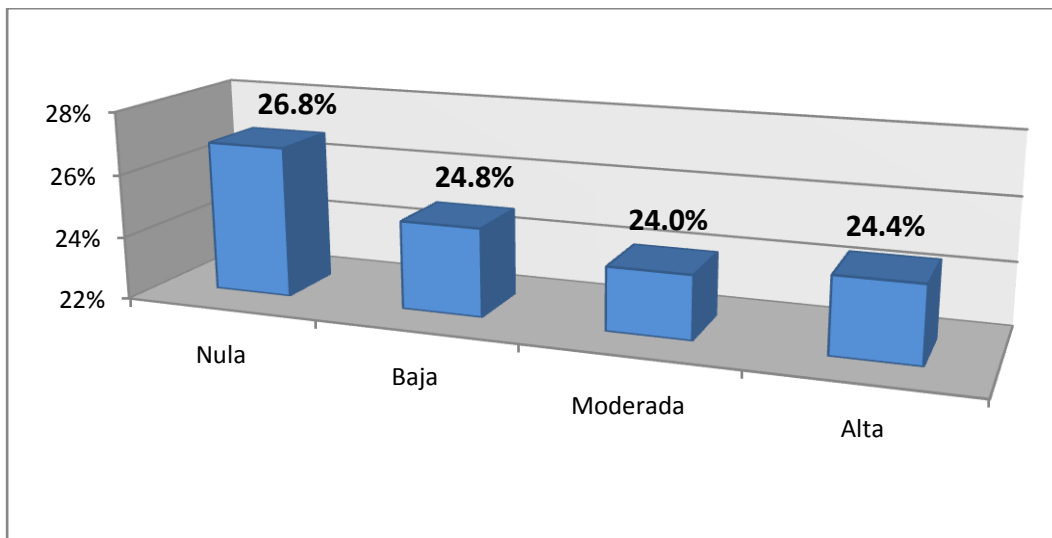


Figura 7. Prevalencia de Dependencia Emocional

En cuanto a la prevalencia de Dependencia Emocional de acuerdo al género se observó que de entre los hombres 22 presentaron nula Dependencia Emocional (8.8%), 16 presentaron un nivel bajo (6.4%), 21 un nivel moderado (8.4%) y 24 presentaron un nivel alto de Dependencia (9.6%); mientras que en las mujeres 45 presentaron nula Dependencia (18%), 46 mostraron un nivel bajo de Dependencia (18.4%), 39 un nivel moderado (15.6%) y 37 experimentaron un nivel alto de Dependencia Emocional (14.8%). En la figura 8 se pueden observar los porcentajes.

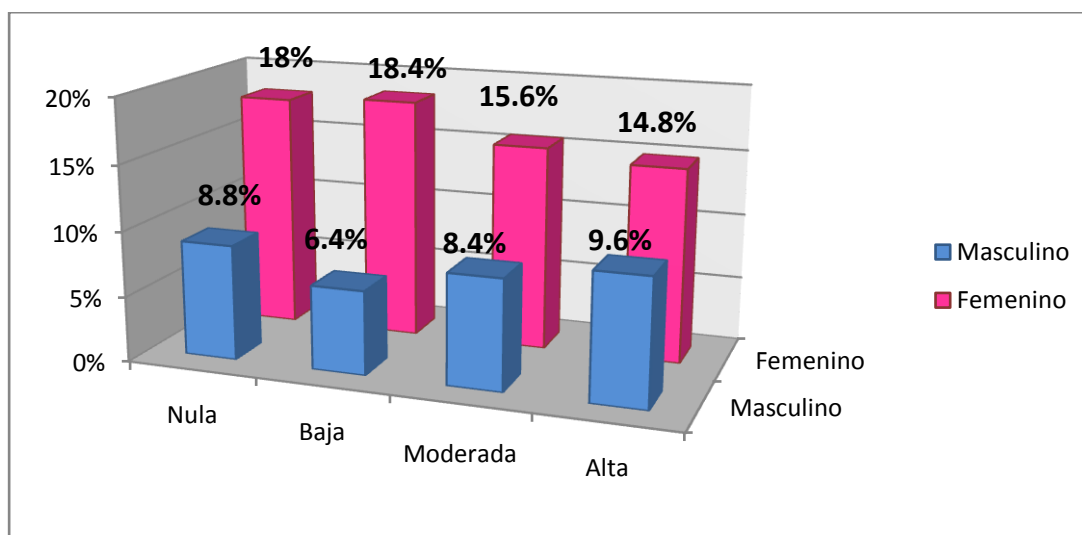


Figura 8. Prevalencia de Dependencia Emocional de acuerdo al género

En la tabla 1 se pueden observar los porcentajes (%) y frecuencias (f) de la prevalencia de Dependencia Emocional según la edad de los participantes; así como la media (\bar{x}) de cada rango de edad.

Tabla 1. Prevalencia de Dependencia Emocional según la edad.

| | Nula | | Baja | | Moderada | | Alta | | \bar{x} |
|--------------------|-------|----|-------|----|----------|----|------|----|-----------|
| | % | f | % | f | % | f | % | f | |
| 17-19 años | 10.8% | 27 | 8.4% | 21 | 7.2% | 18 | 8.8% | 22 | 2.40 |
| 20-22 años | 8.4% | 21 | 14.8% | 37 | 12.8% | 32 | 9.2% | 23 | 2.50 |
| 23- 25 años | 7.2% | 18 | 1.2% | 3 | 3.2% | 15 | 6% | 15 | 2.45 |
| 26-28 años | 0.4% | 1 | 0.4% | 1 | 0.8% | 2 | 0.4% | 1 | 2.60 |

En la tabla 2 se observan los porcentajes y frecuencias de la prevalencia de Dependencia Emocional según el número de parejas que han tenido los participantes.

Tabla 2. Prevalencia de Dependencia Emocional según el número de parejas

| | Nula | | Baja | | Moderada | | Alta | | \bar{x} |
|------------------------|-------|----|-------|----|----------|----|-------|----|-----------|
| | % | f | % | f | % | f | % | f | |
| 1 a 5 parejas | 19.6% | 49 | 18.8% | 47 | 18% | 45 | 19.2% | 48 | 2.49 |
| 6 a 10 parejas | 6% | 15 | 6% | 15 | 5.2% | 13 | 3.6% | 9 | 2.31 |
| 11 a 15 parejas | 0.8% | 2 | 0% | 0 | 0.4% | 1 | 0.8% | 2 | 2.60 |
| 16 o más | 0.4% | 1 | 0% | 0 | 0.4% | 1 | 0.8% | 2 | 3.00 |

En la tabla 3 se observa la prevalencia de Dependencia Emocional de acuerdo al tiempo que llevan los participantes en su relación de noviazgo.

Tabla 3. Prevalencia de Dependencia Emocional de acuerdo al tiempo de relación.

| | Nula | | Baja | | Moderada | | Alta | | \bar{x} |
|------------------------|------|----|------|----|----------|----|------|----|-----------|
| | % | f | % | f | % | f | % | f | |
| Menos de 1 años | 10.8 | 27 | 12.4 | 31 | 6.8 | 17 | 6.8 | 17 | 2.26 |
| Menos de 2 años | 6 | 15 | 6.8 | 17 | 8.4 | 21 | 6 | 15 | 2.53 |
| Menos de 3 años | 2.8 | 7 | 2 | 5 | 6.4 | 16 | 4.4 | 11 | 2.79 |
| 3 años o más | 7.2 | 18 | 3.6 | 9 | 2.4 | 6 | 7.2 | 18 | 2.47 |

En la tabla 4 se observa la prevalencia de Dependencia Emocional respecto a la religión de los participantes.

Tabla 4. Prevalencia de Dependencia Emocional de acuerdo a la religión de los participantes.

| | Nula | | Baja | | Moderada | | Alta | | \bar{x} |
|--------------------|-------|----|------|----|----------|----|-------|----|-----------|
| | % | F | % | f | % | f | % | f | |
| Católica | 17.6% | 44 | 16% | 40 | 14.8% | 37 | 16.8% | 42 | 2.47 |
| Protestante | 1.2% | 3 | 1.2% | 3 | 1.3% | 3 | 2% | 5 | 2.71 |
| Ninguna | 6.4% | 16 | 6.8% | 17 | 6% | 15 | 5.2% | 13 | 2.41 |
| Otra | 1.6% | 4 | 0.8% | 2 | 2% | 5 | 0.4% | 1 | 2.25 |

En la tabla 5 se pueden observar los porcentajes y frecuencias en cuanto a la prevalencia de Dependencia Emocional en las diferentes carreras.

Tabla 5. Prevalencia de Dependencia Emocional por carrera.

| | Nula | | Baja | | Moderada | | Alta | | \bar{x} |
|--------------------|------|----|------|----|----------|----|------|----|-----------|
| | % | F | % | F | % | F | % | f | |
| Psicología | 5.6% | 14 | 5.6% | 14 | 5.2% | 13 | 7.6% | 19 | 2.48 |
| Biología | 4.4% | 11 | 2.8% | 7 | 3.6% | 9 | 6% | 15 | 2.60 |
| QFB | 4.4% | 11 | 5.2% | 13 | 4.4% | 11 | 1.2% | 3 | 2.26 |
| Enfermería | 0.4% | 1 | 0.4% | 1 | 0.8% | 2 | 0.8% | 2 | 2.17 |
| Medicina | 1.6% | 4 | 1.6% | 4 | 1.6% | 4 | 2% | 5 | 2.29 |
| Odontología | 4.4% | 11 | 4.8% | 12 | 3.6% | 9 | 3.6% | 9 | 2.34 |
| Química | 4.8% | 12 | 4.4% | 11 | 5.6% | 14 | 3.6% | 9 | 2.67 |

Una vez analizada la prevalencia de Dependencia Emocional, se obtuvieron las puntuaciones por cada factor del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). En el factor, que mide la existencia de Ansiedad de Separación entre los participantes, se observó que 70 personas presentan nula ansiedad de separación (28%), 71 presentan un nivel bajo (28.4%), 50 un nivel moderado (20%) y 59 un nivel alto (23.6%). En la figura 9 se puede observar el porcentaje de este factor.

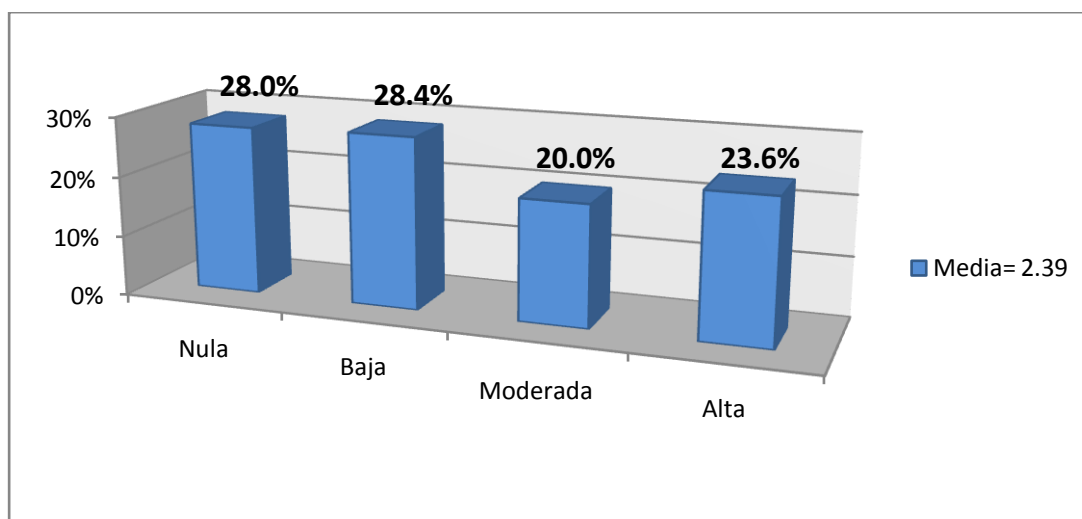


Figura 9. Factor 1 (CDE). Prevalencia de Ansiedad de Separación

En cuanto al Factor 2, que mide la Necesidad que experimenta una persona de que su pareja le exprese su Afecto, se observó que 77 participantes presentaron nula Necesidad de Afecto (30.8%), 59 demostraron un nivel bajo (23.6%), 56 nivel moderado (22.4%) y 58 un nivel alto de necesidad (23.2%). En la figura 10 se puede observar el porcentaje de prevalencia.

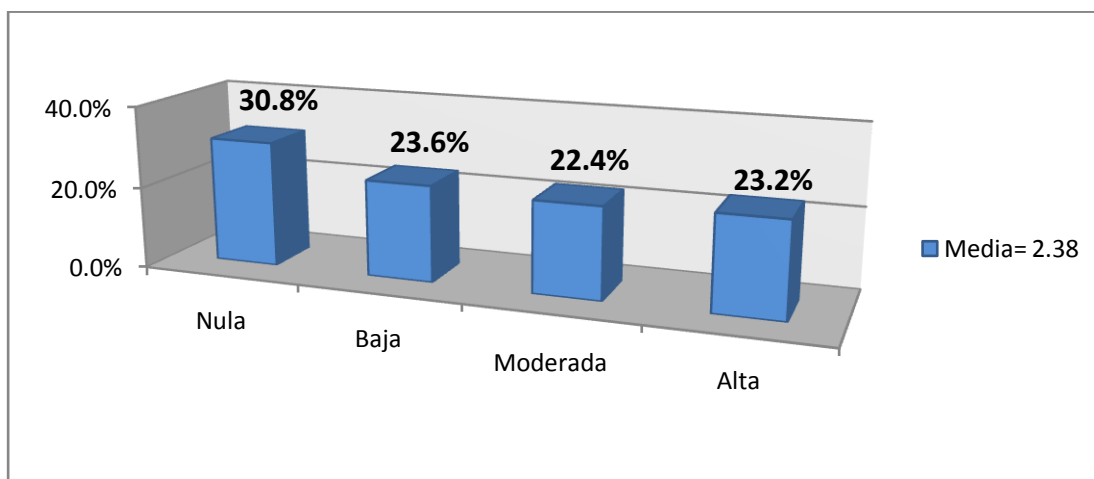


Figura 10. Factor 2 (CDE). Prevalencia de Necesidad de Afecto experimentada por los participantes

En el Factor 3 que mide la Modificación de Planes, se observó que 89 participantes consideran que nunca modifican sus planes (35.6%), 52 algunas veces (20.8%), 51 la mayoría de las veces (20.4%) y 58 consideraron que generalmente los modifican a fin de estar con su pareja (23.2%). En la figura 11 se observan los porcentaje.

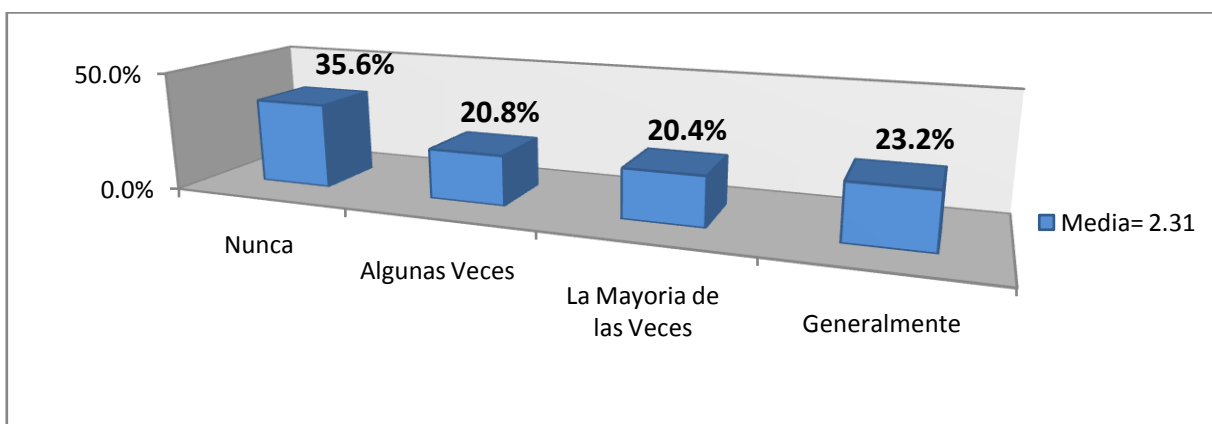


Figura 11. Factor 3 (CDE). Modificación de planes.

Por su parte en el factor 4 de Miedo a la Soledad, se encontró que 118 participantes expresaron un nulo Miedo a la Soledad (47.2%), 30 presentaron un nivel bajo (12%), 52 un nivel moderado (20.8%) y 60 un nivel alto de Miedo a la Soledad (24%). En la figura 12 se observa el porcentaje de prevalencia.

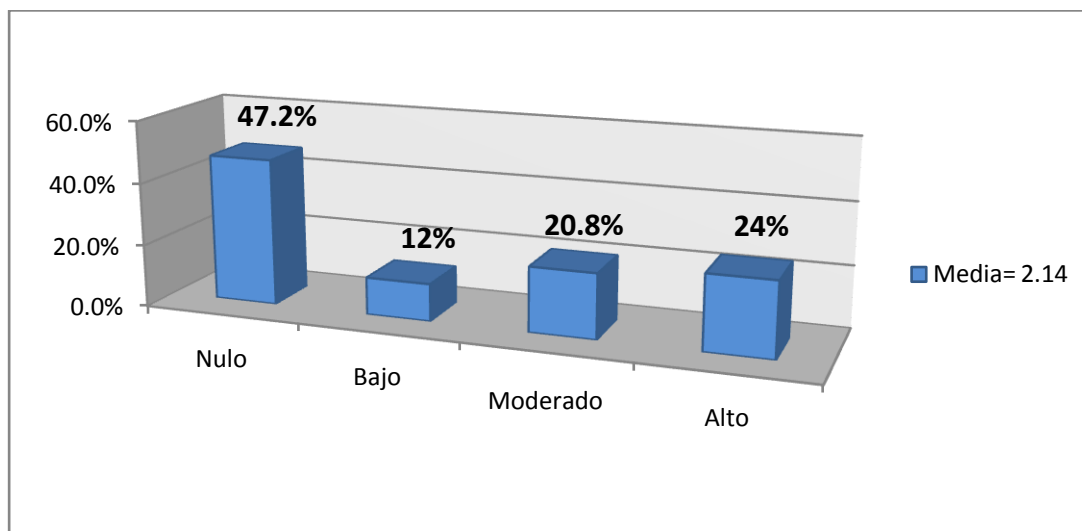


Figura 12. Factor 4 (CDE). Prevalencia de Miedo a la Soledad

En lo que respecta al factor 5 de Expresión Límite, se observó que 85 personas manifestaron nula Expresión Límite (34%), 40 manifestaron experimentar un nivel bajo (16%), 72 un nivel moderado (28.8%) y 53 un nivel alto (21.2%);. En la figura 13 se puede observar el porcentaje obtenido.

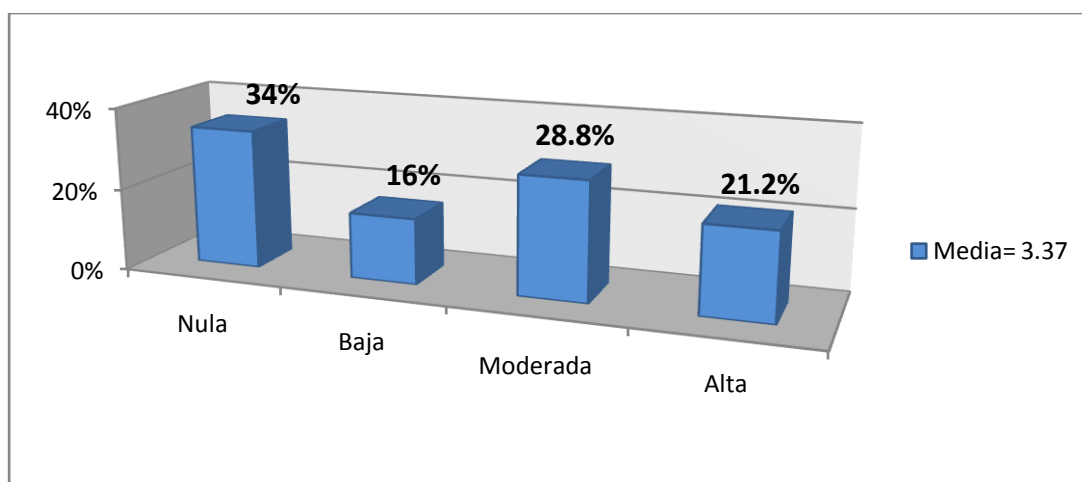


Figura 13. Factor 5 (CDE). Expresión Límite

Finalmente, en el factor 6 que mide la Búsqueda de Atención por parte de la pareja hacia el dependiente, se obtuvo que 64 personas presentan nula búsqueda de atención de su pareja (25.6%), 67 presentaron un nivel bajo de búsqueda (26.8%), 55 un nivel moderado (22%) y 44 un nivel alto de búsqueda de atención (17.6%). En figura 14 se puede observar la prevalencia.

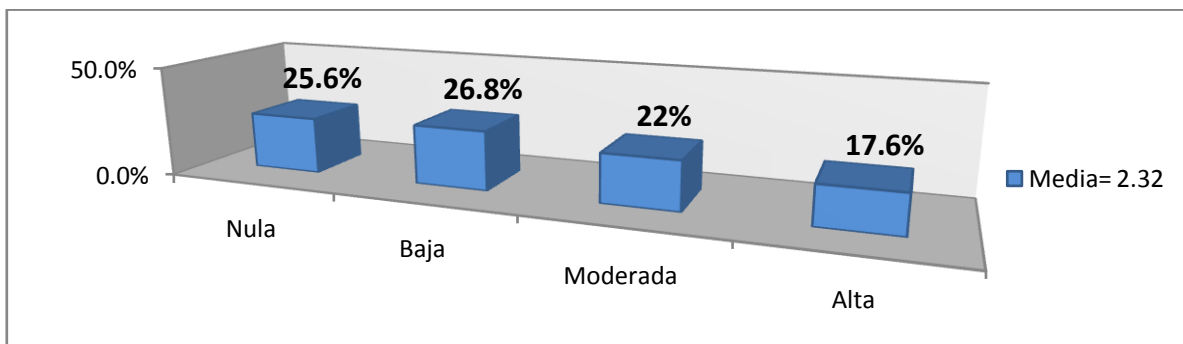


Figura 14. Factor 6 (CDE). Búsqueda de Atención

Posteriormente, se realizó el análisis de las puntuaciones obtenidas por los participantes en el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMUSMA), por lo que con base en la puntuación obtenida en el instrumento se dividió a la muestra en los percentiles 25, 50 y 75 para decidir el nivel de Satisfacción General que presentaron los participantes; observándose que 62 participantes manifestaron sentirse totalmente insatisfechos con su relación (24.8%), 63 sentirse insatisfechos (25.2%), 65 satisfechos (26%) y 60 expresaron sentirse totalmente satisfechos (24%). En la figura 15 se pueden ver el porcentaje respecto al nivel total de dependencia emocional.

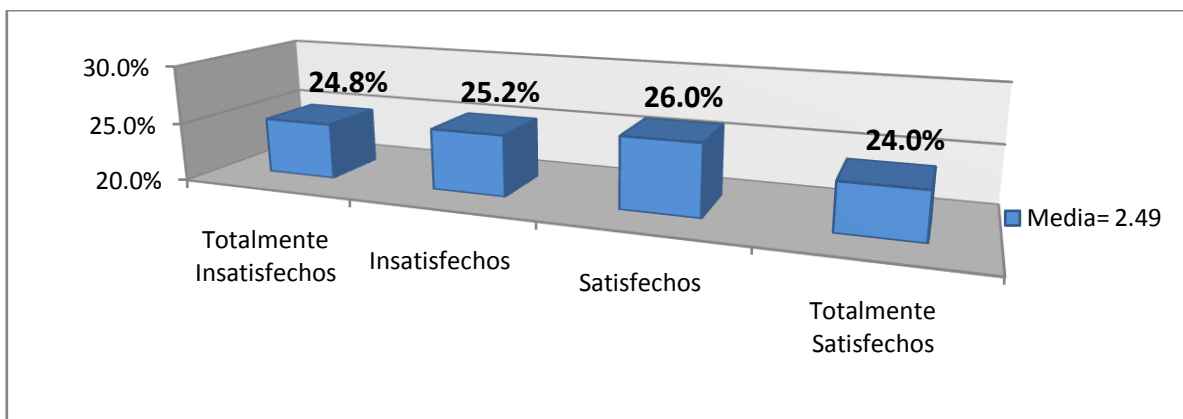


Figura 15. Nivel de Satisfacción experimentada por los participantes en su relación de noviazgo (IMUSMA)

En cuanto al nivel general de Satisfacción en la Relación de acuerdo al género de los participantes, se observó que de entre los hombres 25 manifestaron sentirse totalmente insatisfechos (10%), 25 se mostraron insatisfechos (10%), 20 satisfechos (8%) y 13 consideraron sentirse totalmente satisfechos (5.2%); mientras que con las mujeres 37 de ellas manifestaron sentirse totalmente insatisfechas (14.8%), 38 se mostraron insatisfechas (15.2%), 45 expresaron sentirse satisfechas (18%) y 47 se manifestaron totalmente satisfechas en su relación (18.8%). En la figura 16 de puede observar el porcentaje de Satisfacción de acuerdo al género de los participantes.

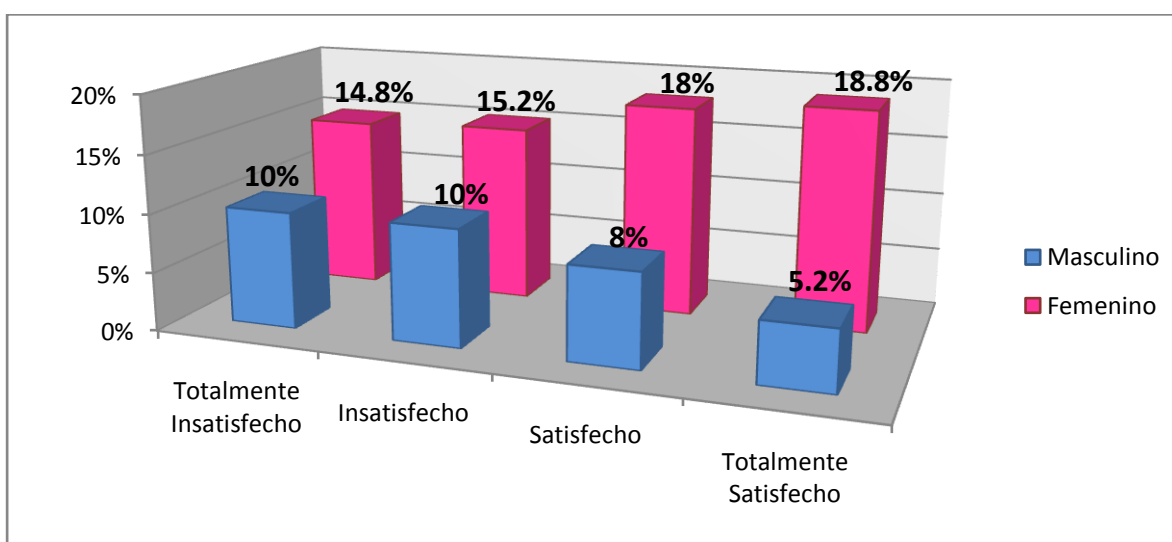


Figura 16. Satisfacción en la relación de acuerdo al género del participante

En la tabla 6 se pueden observar los porcentajes (%) y frecuencias (f) del nivel de Satisfacción General mostrado por los participantes de acuerdo a su edad y su media (\bar{x}) por cada rango de edad.

Tabla 6. Nivel general de Satisfacción experimentada por los participantes de acuerdo a su edad

| | Totalmente Insatisfecho | | Insatisfecho | | Satisfecho | | Totalmente Satisfecho | | \bar{x} |
|--------------------|-------------------------|----|--------------|----|------------|----|-----------------------|----|-----------|
| | % | f | % | f | % | f | % | f | |
| 17-19 años | 6% | 15 | 10% | 25 | 10% | 25 | 9.2% | 23 | 2.64 |
| 20-22 años | 12.8% | 32 | 10.8% | 27 | 11.6% | 29 | 10% | 25 | 2.42 |
| 23- 25 años | 6% | 15 | 3.6% | 9 | 4.4% | 11 | 3.6% | 9 | 2.32 |
| 26-28 años | 0% | 0 | 0.8% | 2 | 0% | 0 | 1.2% | 3 | 3.20 |

En la tabla 7 se observan los porcentajes y frecuencias del nivel de Satisfacción General según el número de parejas que han tenido los participantes.

Tabla 7. Nivel general de Satisfacción de acuerdo al número de parejas que ha tenido el participante

| | Totalmente Insatisfecho | | Insatisfecho | | Satisfecho | | Totalmente Satisfecho | | \bar{x} |
|-----------------------|-------------------------|----|--------------|----|------------|----|-----------------------|----|-----------|
| | % | f | % | f | % | f | % | f | |
| 1 a 5 parejas | 18% | 45 | 18.4% | 46 | 21.2% | 53 | 18% | 45 | 2.52 |
| 6 a 10 parejas | 6% | 15 | 5.2% | 13 | 4% | 10 | 5.6% | 14 | 2.44 |
| 11 a 15 años | 0% | 0 | 1.2% | 3 | 0.8% | 2 | 0% | 0 | 2.40 |
| 16 o más | 0.8% | 2 | 0.4% | 1 | 0% | 0 | 0.4% | 1 | 2.00 |

En la tabla 8 se observa el nivel de Satisfacción General de acuerdo al tiempo que llevan los participantes en su relación de noviazgo.

Tabla 8. Nivel general de Satisfacción de acuerdo al tiempo que llevan los participantes en su relación

| | Totalmente Insatisfecho | | Insatisfecho | | Satisfecho | | Totalmente Satisfecho | | \bar{x} |
|------------------------|-------------------------|----|--------------|----|------------|----|-----------------------|----|-----------|
| | % | f | % | f | % | f | % | f | |
| Menos de 1 año | 9.6 | 24 | 6.8 | 17 | 10.8 | 27 | 9.6 | 24 | 2.55 |
| Menos de 2 años | 5.2 | 13 | 9.2 | 23 | 6 | 15 | 6.8 | 17 | 2.53 |
| Menos de 3 años | 6.4 | 16 | 3,6 | 9 | 3.2 | 8 | 2.4 | 6 | 2.10 |
| 3 años o más | 3.6 | 9 | 5.6 | 14 | 6 | 15 | 5.2 | 13 | 2.63 |

En la tabla 9 se observa el nivel General de Satisfacción de acuerdo a la religión de los participantes.

Tabla 9. Nivel general de Satisfacción de acuerdo a la religión de los participantes

| | Totalmente Insatisfecho | | Insatisfecho | | Satisfecho | | Totalmente Satisfecho | | \bar{x} |
|--------------------|-------------------------|----|--------------|----|------------|----|-----------------------|----|-----------|
| | % | f | % | f | % | f | % | f | |
| Católica | 14.4% | 36 | 14.4% | 36 | 19.2% | 48 | 17.2% | 43 | 2.60 |
| Protestante | 0.8% | 2 | 1.2% | 3 | 2.4% | 6 | 1.2% | 3 | 2.71 |
| Ninguna | 7.6% | 19 | 8% | 20 | 4.4% | 11 | 4.4% | 11 | 2.23 |
| Otra | 2% | 5 | 1.6% | 4 | 0% | 0 | 1.2% | 3 | 2.08 |

En cuanto al nivel General de Satisfacción de acuerdo a la carrera que cursa en participante en la tabla 10 se pueden observar los porcentajes y frecuencias obtenidos.

Tabla 10. Nivel general de Satisfacción de acuerdo a la carrera del participante

| | Totalmente Insatisfecho | | Insatisfecho | | Satisfecho | | Totalmente Satisfecho | | \bar{x} |
|--------------------|-------------------------|----|--------------|----|------------|----|-----------------------|----|-----------|
| | % | f | % | f | % | f | % | f | |
| Psicología | 5.6% | 14 | 5.2% | 13 | 6% | 15 | 7.2% | 18 | 2.62 |
| Biología | 4% | 10 | 2.8% | 7 | 4.4% | 11 | 9.6% | 24 | 2.69 |
| QFB | 3.6% | 9 | 5.6% | 14 | 4.4% | 11 | 1.6% | 4 | 2.26 |
| Enfermería | 0% | 0 | 1.2% | 3 | 0.4% | 1 | 0.8% | 2 | 2.83 |
| Medicina | 1.6% | 4 | 1.6% | 4 | 1.6% | 4 | 2% | 5 | 2.59 |
| Odontología | 6% | 15 | 3.6% | 9 | 2.8% | 7 | 4% | 10 | 2.29 |
| Química | 4% | 10 | 5.2% | 13 | 6.4% | 16 | 2.8% | 7 | 2.43 |

Una vez analizado el nivel de satisfacción según las distintas características de los participantes, se revisaron los resultados por cada subescala comenzando por la de Actitud. El primer factor analizado fue el que mide el tipo de actitud que el participante experimenta respecto a la interacción en su relación en donde se observó que 67 participantes manifestaron una actitud totalmente desfavorable (26.8%), mientras que 65 presentaron una actitud desfavorable (26%), 64 una actitud favorable (25.6%) y el 54 una actitud totalmente favorable (21.6%). En la figura 17 se muestran los porcentajes.

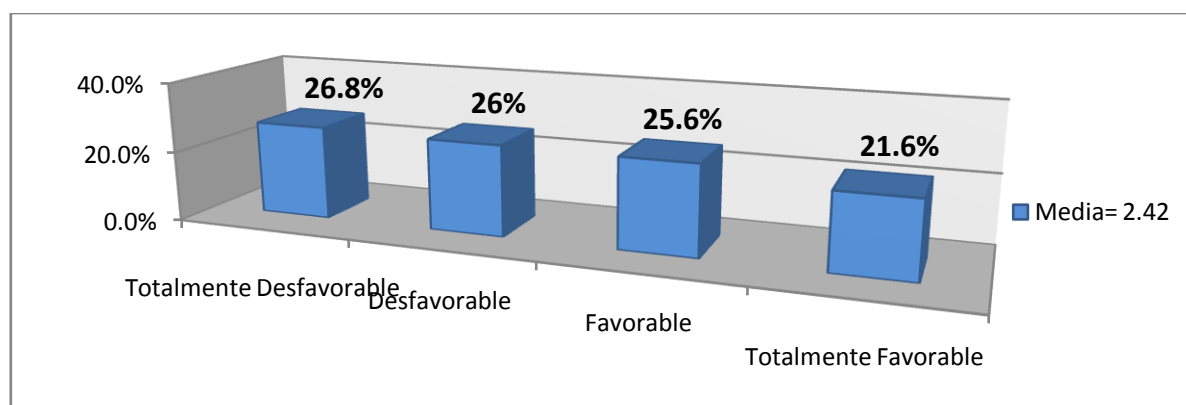


Figura 17. Factor de Actitud 1 (IMUSMA). Actitud favorable hacia las características de la relación.

En lo que se refiere al factor A2, que analiza si el participante experimenta una actitud desfavorable hacia las características de la relación, se observó que 65 presentaron una actitud totalmente favorable con dichas características (26%), 62 manifestaron una actitud favorable (24.8%), 61 participantes mostraron una actitud desfavorable (24.4%) y 62 presentaron una actitud totalmente desfavorable (24.8%). Los porcentajes se muestran en la figura 18.

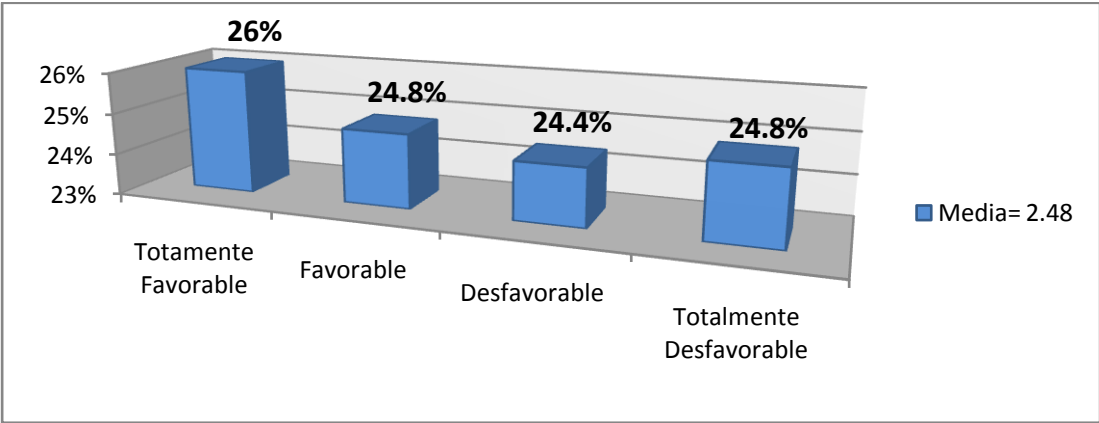


Figura 18. Factor de Actitud 2 (IMUSM). Actitud desfavorable respecto a la relación

En lo referente al factor A3, que mide el tipo de actitud que experimenta la persona respecto a la cercanía, vínculo y conexión que tiene con su pareja; se encontró que 78 participantes manifestaron una actitud totalmente desfavorable (31.2%), 51 una actitud desfavorable (20.4%), 65 una actitud favorable (26%) y 56 una actitud totalmente favorable (22.4%). Los porcentajes se muestran en la Figura 19.

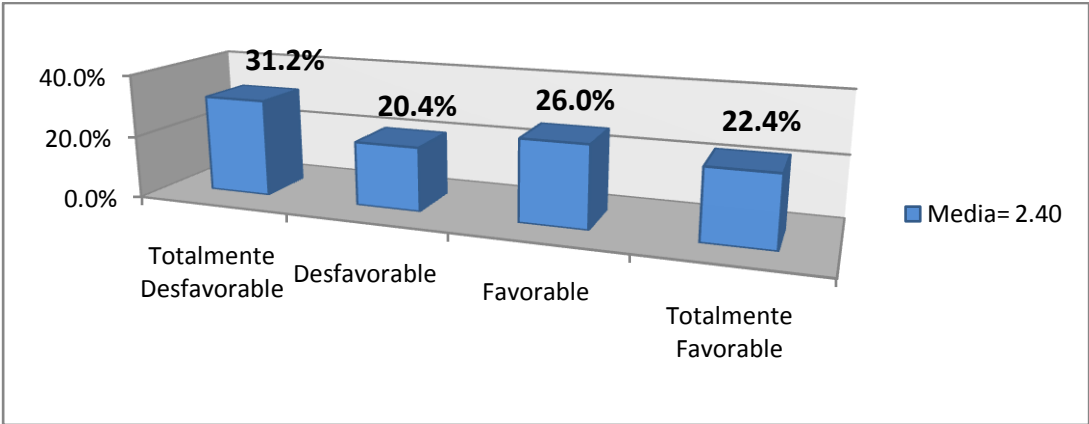


Figura 19. Factor de Actitud 3. Tipo de actitud hacia la intimidad en la relación de pareja.

El factor A4 analiza si el participante manifiesta una actitud desfavorable hacia los padres y amigos de su pareja, en este apartado se observó que 72 personas manifestaron una actitud totalmente favorable (28.8%), 64 personas una actitud favorable (25.6%), 54 una actitud desfavorable (21.6%) y 60 una actitud totalmente desfavorable (24%). Los porcentajes se muestran en la figura 20.

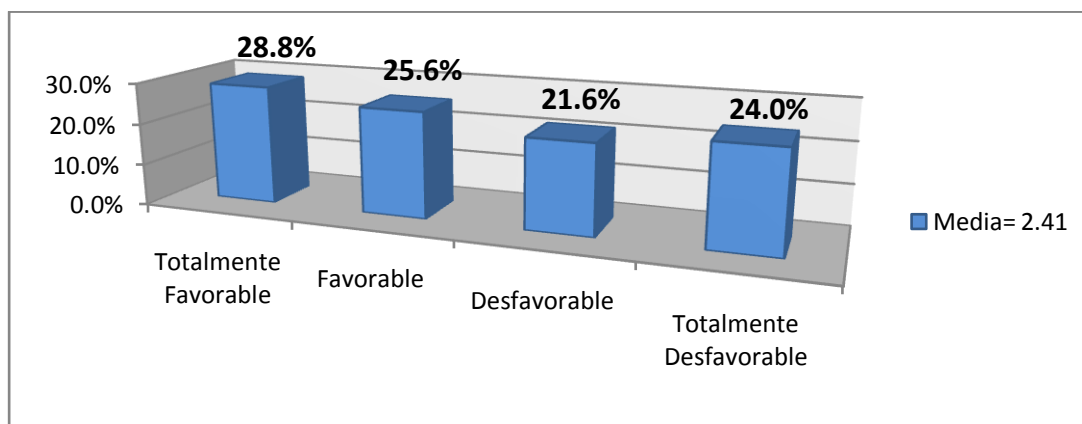


Figura 20. Factor de Actitud 4. Actitud desfavorable hacia los padres y amigos de la pareja.

En cuanto al factor A5 que analiza la aceptación de la apariencia física de la pareja y la importancia que tiene para la relación se encontró que 70 participantes presentan una actitud totalmente desfavorable (28%), 78 mostraron una actitud desfavorable hacia las características físicas de su pareja (31.2%), 57 una actitud favorable (22.8%) y 45 una actitud totalmente favorable hacia las características físicas de su pareja (18%). Los porcentajes se muestran en la figura 21.

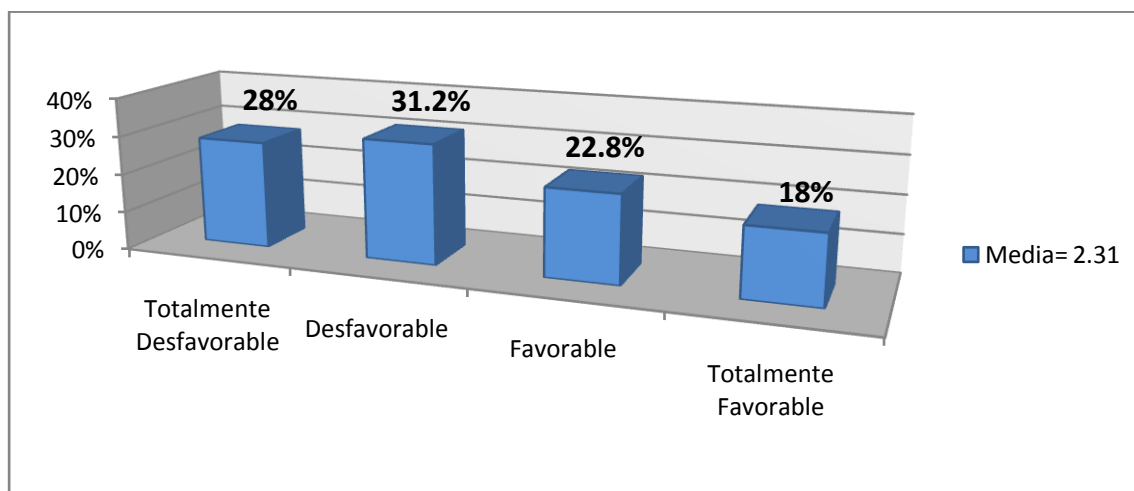


Figura 21. Factor de Actitud 5. Tipo de actitud hacia las características físicas y sexuales de su pareja

En lo referente al factor A6 que mide la actitud desfavorable que experimenta el participante hacia la personalidad de su pareja, se encontró que 69 personas manifestaron tener una actitud totalmente favorable hacia su pareja (27.6%), 76 presentaron una actitud favorable hacia su pareja (30.4%), 60 personas una actitud desfavorable hacia su pareja (24%) y 45 expresaron tener una actitud totalmente desfavorable (18%). Los porcentajes se muestran en la figura 22.

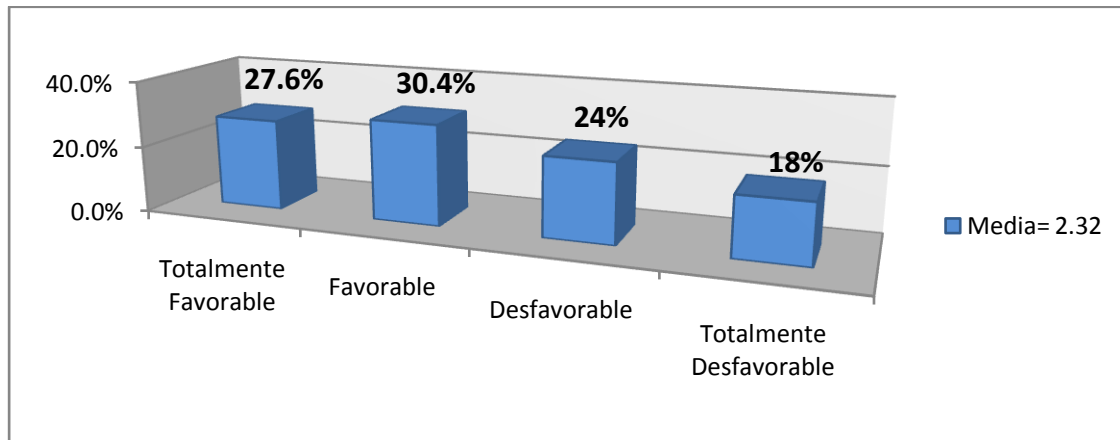


Figura 22. Factor de Actitud 6. Actitud desfavorable hacia la pareja

En la figura 23, se observa la puntuación obtenida en el factor A7 que mide el tipo de actitud que tiene el participante hacia las muestras de cariño y atención por parte de la pareja. Donde 95 participantes manifestaron tener una actitud totalmente desfavorable (38%), 43 participantes presentaron una actitud desfavorable (17.2%) y 112 mostraron una actitud favorable (44.8%). Los porcentajes se muestran en dicha figura.

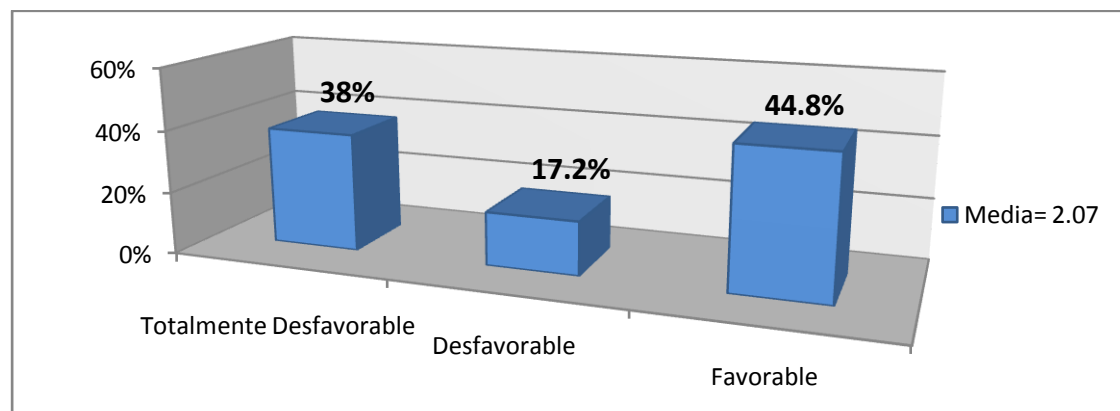


Figura 23. Factor de Actitud 7. Tipo de actitud hacia las muestras de afecto de la pareja experimentada por los participantes.

Una vez descritas las puntuaciones obtenidas en los 7 factores de la Subescala de Actitud, se analizaron los 5 factores con los que cuenta la Subescala de Gusto, comenzando con el factor G1 que analiza el agrado que experimenta el participante por hacer cosas juntos, donde se encontró que 64 mostraron total desagrado al compartir actividades con su pareja (25.6%), 69 mostraron desagrado (27.6%), 61 expresaron sentir agrado (24.4%) y 56 expresaron sentir total agrado con la interacción que tienen con su pareja (22.4%). Los porcentajes se muestran en la figura 24.

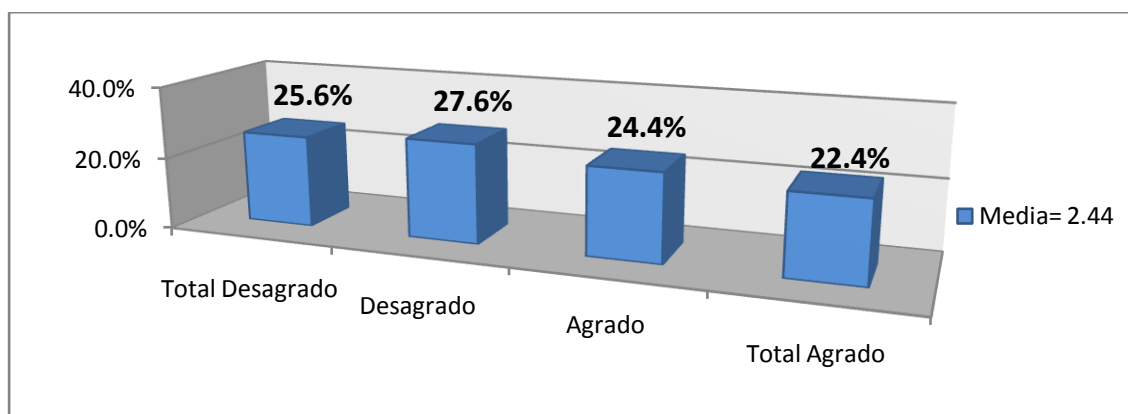


Figura 24. Factor Gusto 1. Agrado con la interacción y aprecio por parte de la pareja.

Respecto al factor G2 que analiza el desagrado que experimenta el participante hacia las características de la relación, se observó que 65 participantes mencionaron sentir total agrado por su relación (26%), 66 manifestaron sentir agrado por la misma (26.4%), 61 presentaron un desagrado por su relación (24.4%) y 58 expresaron sentir un total desagrado por su relación (23.2%). Los porcentajes se muestran en la figura 25.

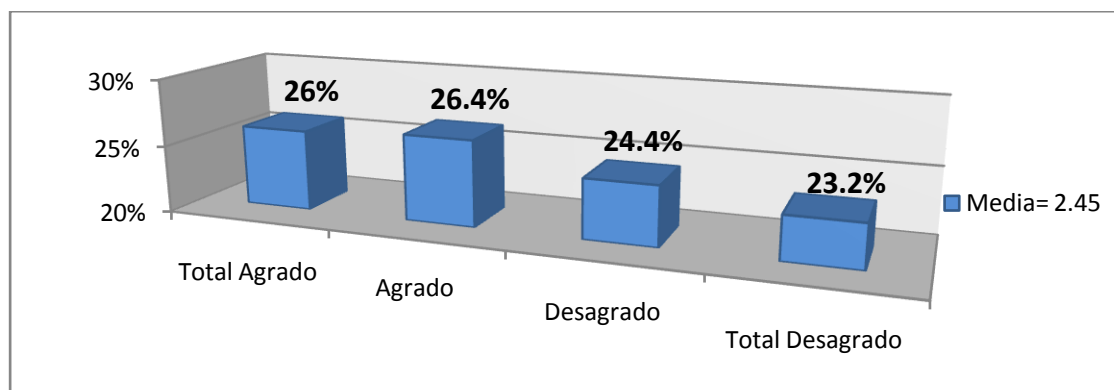


Figura 25. Factor Gusto 2. Desagrado con las características de la relación.

En lo que se refiere al factor G3, que mide el agrado percibido hacia el conocimiento y valoración que tiene la pareja hacia la persona se observó que 70 mostraron un total desagrado hacia el conocimiento y valoración que tienen de su pareja (28%), 55 expresaron sentir desagrado (22%), 68 presentaron agrado (27.2%) y 57 demostraron total agrado con la comprensión que le demuestra su pareja (22.8%). Los porcentajes se muestran en la figura 26.

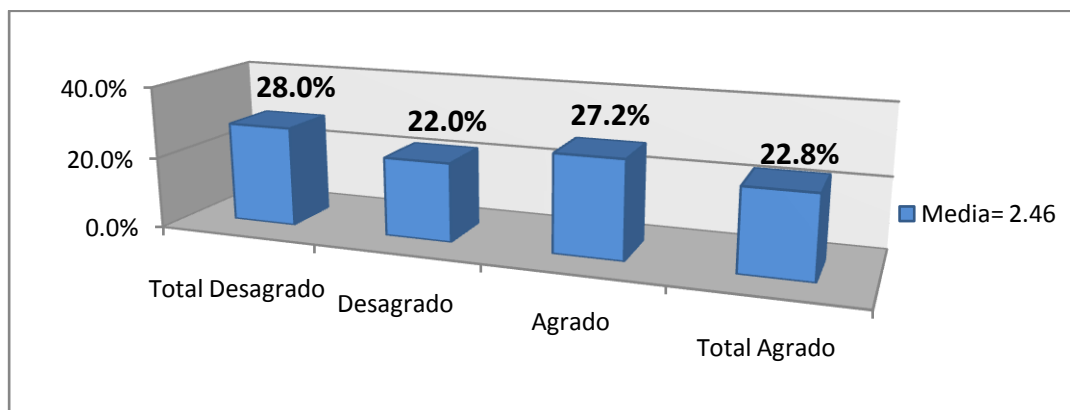


Figura 26. Factor Gusto 3. Agrado con la comprensión y atención que brinda la pareja.

En la figura 27 se observa la puntuación obtenida en el factor G4 que analiza el grado de disgusto que experimentan las personas en cuanto al acercamiento y valoración de la pareja, en dónde se observó que 69 de los participantes manifestaron sentir total agrado (27.6%), 61 mostraron agrado (24.4%), 60 expresaron sentirse desagrados (24%) y 60 mostraron sentir un total desagrado hacia este aspecto de su relación (24%). Los porcentajes se muestran en la figura.

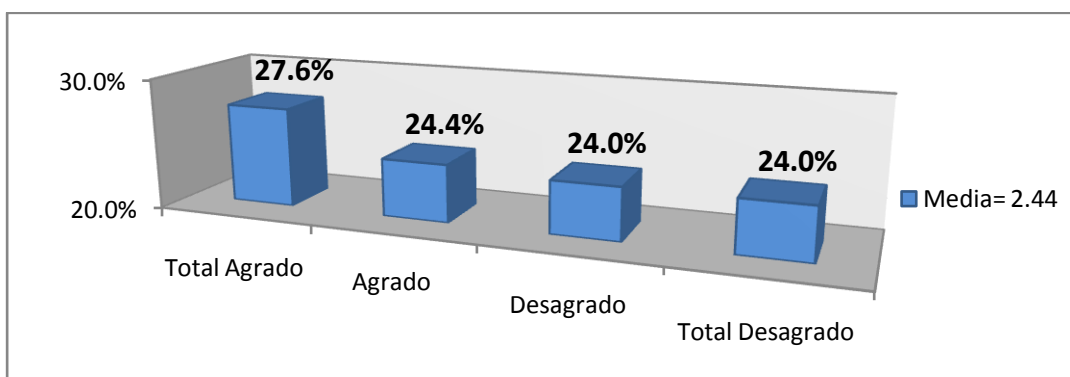


Figura 27. Factor Gusto 4. Disgusto hacia la valoración que brinda la pareja.

En lo referente al factor G5 que mide el agrado por el nivel de interés mostrado por la pareja hacia la relación, se observó que 74 personas demostraron sentir un total desagrado respecto al interés por la relación mostrado por la pareja (29.6%), 55 expresaron sentir desagrado (22%), 73 presentaron un agrado (29.2%) y 48 demostraron sentir un total agrado en este aspecto (19.2%). Los porcentajes se muestran en la figura 28.

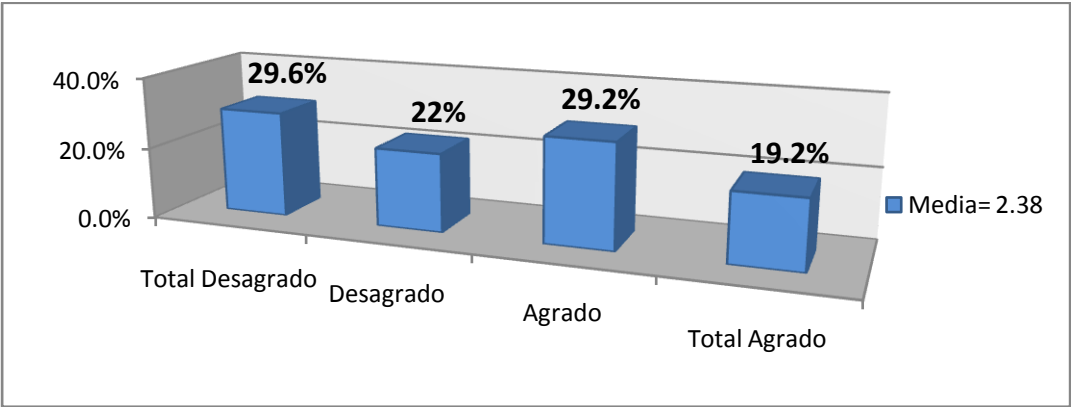


Figura 28. Factor Gusto 5. Agrado por la valoración percibida por parte de su pareja.

Posteriormente, se analizaron los dos factores que conforman el factor de Frecuencia, comenzando por el factor F1 que mide la satisfacción que experimenta la persona hacia el modo y cantidad en que se da la interacción en la relación, donde se observó que 65 personas manifestaron sentirse totalmente insatisfechos con su relación (26%), 63 sentirse insatisfechos (25.2%), 60 se mostraron satisfechos (24%) y 62 expresaron sentirse totalmente satisfechos (24.8%). En la figura 29 se observan los porcentajes obtenidos.

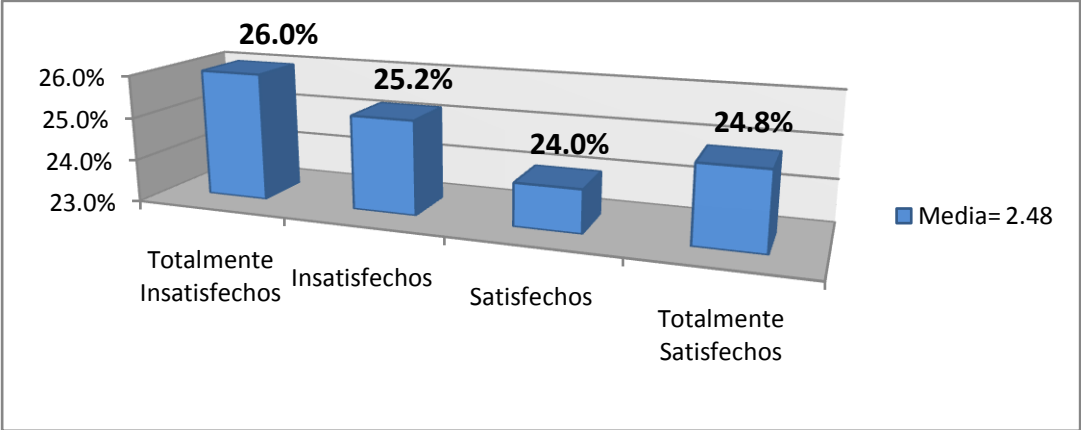


Figura 29. Factor de Frecuencia 1. Satisfacción con la forma y frecuencia de la interacción de pareja

En lo que respecta al factor F2 que analiza el grado de satisfacción hacia la forma y frecuencia de expresiones tales como besos, caricias, abrazos y relaciones sexuales; se encontró que 64 participantes manifestaron sentirse totalmente insatisfechos (25.6%), 67 se mostraron insatisfechos (26.8%), 64 satisfechos (25.6%) y 55 expresaron sentirse totalmente satisfechos con tales expresiones de afecto (22%). En la figura 30 se pueden observar los porcentajes obtenidos.

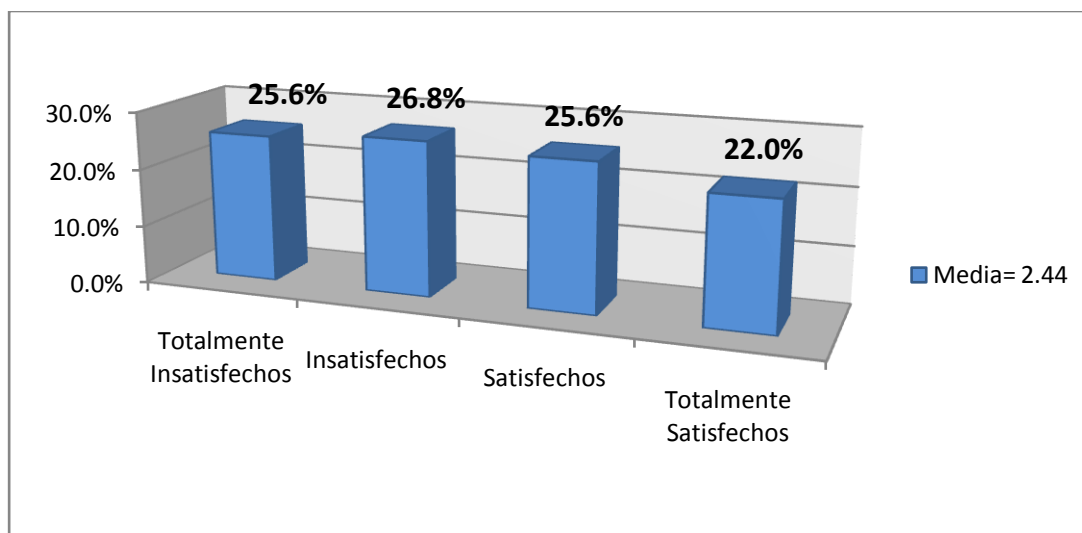


Figura 30. Factor Frecuencia 3. Satisfacción físico-sexual

Una vez descritas las puntuaciones obtenidas por los participantes a través del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y del Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMUSMA), se aplicaron pruebas estadísticas para comparar los puntajes de los participantes de acuerdo a sus características.

Por lo que en primer lugar se aplicó la prueba de t de student para determinar si se presentaban diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a los puntajes obtenidos en cada uno de los factores del CDE y en la puntuación total. Encontrándose una diferencia significativa en sólo dos factores de los seis que componen el cuestionario, por otro lado no se encontró diferencia entre hombres y mujeres respecto a la puntuación total del instrumento (ver tabla 11).

En cuanto al factor 1 que mide el grado de ansiedad que experimenta el dependiente al separarse de su pareja, se observó que los hombres presentan puntajes significativamente mayores en comparación con las mujeres. En lo referente al factor 3 que mide el grado en que modifica el dependiente sus planes a fin de estar con su pareja, se observó algo similar ya que los hombres mostraron un nivel más alto que las mujeres.

Tabla 11. Diferencias en CDE por sexo

| Factor | \bar{x} | | T | p |
|--------------------------------------------------|-----------|---------|-------|-------|
| | Hombres | Mujeres | | |
| F1 <i>Ansiedad de Separación</i> | 2.63 | 2.28 | 2.335 | .020* |
| F2 <i>Expresión Afectiva de la Pareja</i> | 2.43 | 2.35 | .520 | .603 |
| F3 <i>Modificación de Planes</i> | 2.53 | 2.20 | 2.071 | .039* |
| F4 <i>Miedo a la Soledad</i> | 2.14 | 2.13 | .079 | .937 |
| F5 <i>Expresión Límite</i> | 2.29 | 2.41 | -.796 | .427 |
| F6 <i>Búsqueda de Atención</i> | 2.36 | 2.29 | .486 | .628 |
| Puntuación Total | 2.57 | 2.41 | 1.048 | .296 |

* $p \leq 0.05$ p= grado de significancia

Posteriormente, se aplicó la prueba de ANOVA para buscar diferencias en cuanto a la edad, número de parejas, tiempo de relación, religión y carrera de los participantes; en los puntajes obtenidos en los factores del CDE y en el puntaje general. Encontrándose diferencias en los factores 3, 4 y 6, de acuerdo al tiempo de relación (ver tabla 12).

En cuanto al tiempo de relación de los participantes, se observó en el factor 3, que mide la modificación de planes (ver tabla 12), que los que llevan menos de 3 años son los que presentan un nivel más alto de modificación de planes, seguidos de los que llevan de 1 a menos de 2 años y de los que llevan 3 años o más; siendo los que lleven menos de un año los que modifican menos sus planes.

En lo referente al factor 4, que mide grado de miedo a la soledad que manifestaron experimentar los participantes (tabla 12), se observó que los participantes que llevan de 2 a menos de 3 años en su relación fueron los que manifestaron experimentar un nivel más alto de este tipo de miedo, por encima de los que llevan de 1 año a menos de 2, 3 años o más y de los que llevan menos de 1 año.

Finalmente, en el factor 6 que mide el grado en que el participante busca atención por parte de su pareja (tabla 12), se encontró que los que llevan de 2 a menos de 3 años son los que buscan más este tipo de atención, seguidos de los que llevan de 1 a menos de 2 años; de los que llevan 3 o más años y de los que llevan menos de 1 año de noviazgo.

Tabla 12. Diferencias en CDE de acuerdo al tiempo de relación

| Factor | \bar{x} | | | | F | p |
|-------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|-------|
| | Menos de 1 año | Menos de 2 años | Menos de 3 años | 3 años o más | | |
| F1 Ansiedad de Separación | 2.20 | 2.47 | 2.67 | 2.43 | 1.845 | .140 |
| F2 Expresión Afectiva de la Pareja | 2.22 | 2.49 | 2.49 | 2.45 | .982 | .402 |
| F3 Modificación de Planes | 2.00 | 2.47 | 2.64 | 2.41 | 3.799 | .011* |
| F4 Miedo a la Soledad | 1.85 | 2.35 | 2.46 | 2.12 | 3.508 | .016* |
| F5 Expresión Límite | 2.39 | 2.40 | 2.10 | 2.51 | .962 | .411 |
| F6 Búsqueda de Atención | 2.08 | 2.40 | 2.72 | 2.33 | 3.833 | .010* |
| Puntuación Total | 2.26 | 2.53 | 2.79 | 2.47 | 2.212 | .087 |

*p ≤ 0.05 p= grado de significancia

En lo referente a las diferencias encontradas según el número de parejas que han tenido los participantes en el factor 6 del CDE que mide la búsqueda de atención (tabla 13), se observó que los participantes que han tenido 16 o más parejas son los que buscan más esta la atención de su pareja en comparación con los que han tenido de 11 a 15 parejas, de 1 a 5 y de 6 a 10 parejas.

Tabla 13. Diferencias en CDE de acuerdo al número parejas

| Factor | \bar{x} | | | | F | p |
|--------------------------------------------------|-----------|--------|---------|----------|-------|-------|
| | 1 a 5 | 6 a 10 | 11 a 15 | 16 o más | | |
| F1 <i>Ansiedad de Separación</i> | 2.44 | 2.13 | 2.80 | 2.75 | 1.394 | .245 |
| F2 <i>Expresión Afectiva de la Pareja</i> | 2.43 | 2.12 | 2.60 | 3.00 | 1.516 | .211 |
| F3 <i>Modificación de Planes</i> | 2.32 | 2.19 | 2.60 | 3.00 | .732 | .534 |
| F4 <i>Miedo a la Soledad</i> | 2.12 | 2.04 | 3.20 | 3.00 | 2.121 | .098 |
| F5 <i>Expresión Límite</i> | 2.37 | 2.50 | 1.20 | 2.25 | 1.953 | .122 |
| F6 <i>Búsqueda de Atención</i> | 2.27 | 2.31 | 3.20 | 3.50 | 3.128 | .026* |
| Puntuación Total | 2.49 | 2.31 | 2.60 | 3.00 | .677 | .567 |

*p ≤ 0.05 p= nivel de significancia

Posteriormente, se aplicó la prueba de t de student y de ANOVA para determinar diferencias entre la muestra de acuerdo a sus características en el IMUSMA. De acuerdo a los resultados obtenidos mediante la prueba de t de student, se observaron diferencia entre hombres y mujeres en los factores de la escala de actitud 1, 2, 3, 4 y 6; en los factores 1 y 3 de la escala de gusto; en el factor 1 de la escala de frecuencia y en la puntuación total (ver tabla 14).

Respecto al factor 1 de la escala de actitud que mide la satisfacción con la relación se encontró que son las mujeres quienes se encuentran más satisfechas con su relación, que los hombres.

En el factor 2 de la misma escala se encontró que son también las mujeres quienes se encuentran más insatisfechas con la relación que mantienen que los hombres.

El factor 3 de la escala de actitud que mide la satisfacción con la intimidad y afecto de la pareja también reflejó que las mujeres sienten mayor satisfacción con éstos aspectos que los hombres.

En el factor 4 de actitud que mide la insatisfacción con la familia extendida y amigos de la pareja se encontró de igual modo que es el género femenino quien muestra mayor nivel de insatisfacción con la familia y amigos de su pareja que el género masculino.

Finalmente el factor 6 de la escala de actitud que mide la insatisfacción con las características de la pareja y la interacción, refleja una mayor insatisfacción por parte de las mujeres con respecto a las características de su pareja y su interacción, que los hombres.

En lo referente a la escala de gusto, encontramos en el factor 1 que mide la satisfacción con la forma de interacción y aprecio por parte de la pareja que son las mujeres quienes sienten mayor satisfacción en este aspecto que los hombres. Del mismo modo ocurrió en el factor 3 que mide la satisfacción con la comprensión y atención ya que las mujeres mostraron un mayor nivel de satisfacción que los hombres.

Por último en la escala de frecuencia en el factor 1 que determina la satisfacción con la forma y frecuencia de la interacción de pareja, se observó que son las mujeres quienes se sienten más satisfechas que los hombres.

Referente a la satisfacción total se encontró que también son las mujeres las que se encuentran más satisfechas de manera general con su relación que los hombres.

Tabla 14. Diferencia en IMUSMA de acuerdo al sexo

| Factor | \bar{x} | | T | p |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|--------|-------|
| | Hombres | Mujeres | | |
| FA1 Satisfacción con la relación | 2.17 | 2.54 | -2.568 | .011* |
| FA2 Insatisfacción con la relación | 2.19 | 2.62 | -2.882 | .004* |
| FA3 Satisfacción con la intimidad y afecto de la pareja | 2.19 | 2.50 | -1.986 | .048* |
| FA4 Insatisfacción con la familia extendida y amigos de la pareja | 2.11 | 2.56 | -2.971 | .003* |
| FA5 Satisfacción con el atractivo físico y sexual | 2.28 | 2.32 | -.322 | .748 |
| FA6 Insatisfacción con las características de la pareja y la interacción | 2.00 | 2.49 | -3.463 | .001* |
| FA7 Satisfacción afecto | 1.94 | 2.13 | -1.577 | .116 |
| FG1 Satisfacción con la forma de interacción y aprecio por parte de la pareja | 2.24 | 2.53 | -1.987 | .048* |
| FG2 Insatisfacción con las características en la relación | 2.29 | 2.53 | -1.597 | .111 |
| FG3 Satisfacción con la comprensión y atención | 2.24 | 2.55 | -2.062 | .040* |
| FG4 Insatisfacción con la comprensión y afecto de la pareja | 2.31 | 2.51 | -1.288 | .199 |
| FG5 Satisfacción con la valoración | 2.23 | 2.46 | -1.531 | .127 |
| FF1 Satisfacción con la forma y frecuencia de la interacción de pareja | 2.17 | 2.63 | -3.091 | .002* |
| FF2 Satisfacción físico-sexual | 2.33 | 2.50 | -1.166 | .245 |
| Puntuación Total | 2.25 | 2.61 | -2.425 | .016* |
| * p ≤ 0.05 | | p= nivel de significancia | | |

Finalmente, de acuerdo a los resultados de la aplicación de la prueba de ANOVA, se observaron diferencias en cuanto al tiempo de relación de los participantes en los factores 2 y 5 de la escala de actitud, en el factor 2 de gusto y en los factores 1 y 2 de frecuencia; también se encontraron diferencias según la religión de los participantes en los factores de actitud 3, 4 y 7; en los factores 3 y 4 de la escala de gusto y en el factor 2 de la escala de frecuencia.

En lo referente a las diferencias encontradas según el tiempo de relación (tabla 15), en el factor 2, que mide el grado de insatisfacción que experimenta la persona hacia su relación, se encontró que los participantes que llevan menos de 1 año fueron los que se mostraron más insatisfechos, por encima de los que llevan de 1 a menos de 2 años, de los que llevan 3 o más años y de los que llevan de 2 a menos de 3 años.

En el factor 5 de la escala de actitud, que mide la satisfacción con el atractivo físico sexual que siente el participante hacia su pareja, se observó que los que se muestran más satisfechos fueron los participantes que llevan 3 años o más en su relación, seguidos de los que llevan de 1 a menos de 2 años, de los que llevan menos de 1 año; siendo los que llevan de 2 a menos de 3 años los que se mostraron menos satisfechos en este aspecto de su relación (ver tabla 15).

En cuanto a las diferencias en el factor 2 de gusto (tabla 15), que analiza el grado de insatisfacción con las características de la relación, se encontró que los que llevan menos de 1 año fueron los que se mostraron más insatisfechos, seguidos por los que llevan 3 años o más, por los que llevan de 1 a menos de 2 años y por los que llevan de 2 a menos de 3 años.

Tabla 15. Diferencia en IMUSMA según el tiempo de relación

| Factor | \bar{x} | | | | F | P |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------|-------|
| | Menos de 1 año | Menos de 2 años | Menos de 3 años | Más de 3 años | | |
| FA1 Satisfacción con la relación | 2.45 | 2.38 | 2.08 | 2.69 | 2.328 | .075 |
| FA2 Insatisfacción con la relación | 2.61 | 2.60 | 2.03 | 2.43 | 2.877 | .037* |
| FA3 Satisfacción con la intimidad y afecto de la pareja | 2.36 | 2.31 | 2.21 | 2.73 | 1.947 | .123 |
| FA4 Insatisfacción con la familia extendida y amigos de la pareja | 2.53 | 2.25 | 2.38 | 2.41 | .804 | .493 |
| FA5 Satisfacción con el atractivo físico y sexual | 2.18 | 2.32 | 2.00 | 2.75 | 4.538 | .004* |
| FA6 Insatisfacción con las características de la pareja y la interacción | 2.29 | 2.34 | 2.18 | 2.47 | .587 | .624 |
| FA7 Satisfacción afecto | 2.10 | 1.97 | 1.85 | 2.31 | 2.346 | .073 |
| FG1 Satisfacción con la forma de interacción y aprecio por parte de la pareja | 2.57 | 2.46 | 2.08 | 2.45 | 1.836 | .141 |
| FG2 Insatisfacción con las características en la relación | 2.68 | 2.38 | 1.92 | 2.51 | 4.612 | .004* |
| FG3 Satisfacción con la comprensión y atención | 2.53 | 2.47 | 2.13 | 2.51 | 1.286 | .280 |
| FG4 Insatisfacción con la comprensión y afecto de la pareja | 2.58 | 2.38 | 2.15 | 2.51 | 1.400 | .243 |
| FG5 Satisfacción con la valoración | 2.48 | 2.34 | 2.23 | 2.37 | .512 | .675 |
| FF1 Satisfacción con la forma y frecuencia de la interacción de pareja | 2.59 | 2.59 | 1.92 | 2.55 | 3.849 | .010* |
| FF2 Satisfacción físico-sexual | 2.49 | 2.51 | 1.97 | 2.61 | 2.977 | .032* |
| Puntuación Total | 2.55 | 2.53 | 2.10 | 2.63 | 2.220 | .114 |
| * p ≤ 0.05 | | | | | | |

Respecto a las diferencias encontradas en los factores de frecuencia, en el factor 1 que mide el nivel de satisfacción con la forma y frecuencia con la que el participante interactúa con su pareja (tabla 15), se observó que los que llevan menos de 2 años son los que se mostraron más satisfechos, por encima de los que llevan 3 años o más y de los que llevan de 2 a menos de 3 años.

Finalmente, en el factor 2 que analiza el grado de satisfacción físico-sexual que experimentó el participante en su relación (tabla 15), se encontró que los que llevan 3 años o más en su relación son los que se mostraron más satisfechos, seguidos por los que llevan de 1 a menos de 2 años, por los que llevan menos de 1 año y de los que llevan de 2 a menos de 3 años.

En lo tocante a la religión se pudo observar que en el factor 3 de la escala de actitud, que evalúa la satisfacción con la intimidad y afecto de la pareja, los participantes que practican la religión católica son quienes más satisfechos se encuentran, seguidos por los de la protestante, por los de otra religión y por los que no practican ninguna (Ver tabla 16).

En el factor 4 de actitud, que mide insatisfacción con la familia extendida y amigos de la pareja, se observó que las personas que no practican ninguna religión son quienes se encuentran más insatisfechos, por encima de los católicos, de los de otra religión y de los protestantes.

Respecto al factor 7 de la escala de actitud que determina la satisfacción con el afecto, se encontró que los participantes más satisfechos con este aspecto son los que declararon pertenecer a la religión protestante, seguidos por los pertenecientes a la católica, los de otra religión y finalmente los que no pertenecen a ninguna religión.

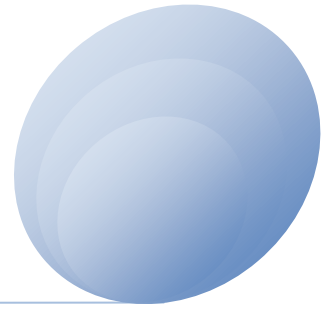
En la escala de gusto, en el factor 3 se pudo observar que los más satisfechos con la comprensión y atención son los católicos, alcanzados por los protestantes, por los de otra religión y por los de ninguna religión. Con respecto al factor 4 de la misma escala que mide la insatisfacción con la comprensión y afecto de la pareja,

se encontró que quienes están más insatisfechos son los protestantes, seguidos por los católicos, por los de ninguna religión y por los de otra religión.

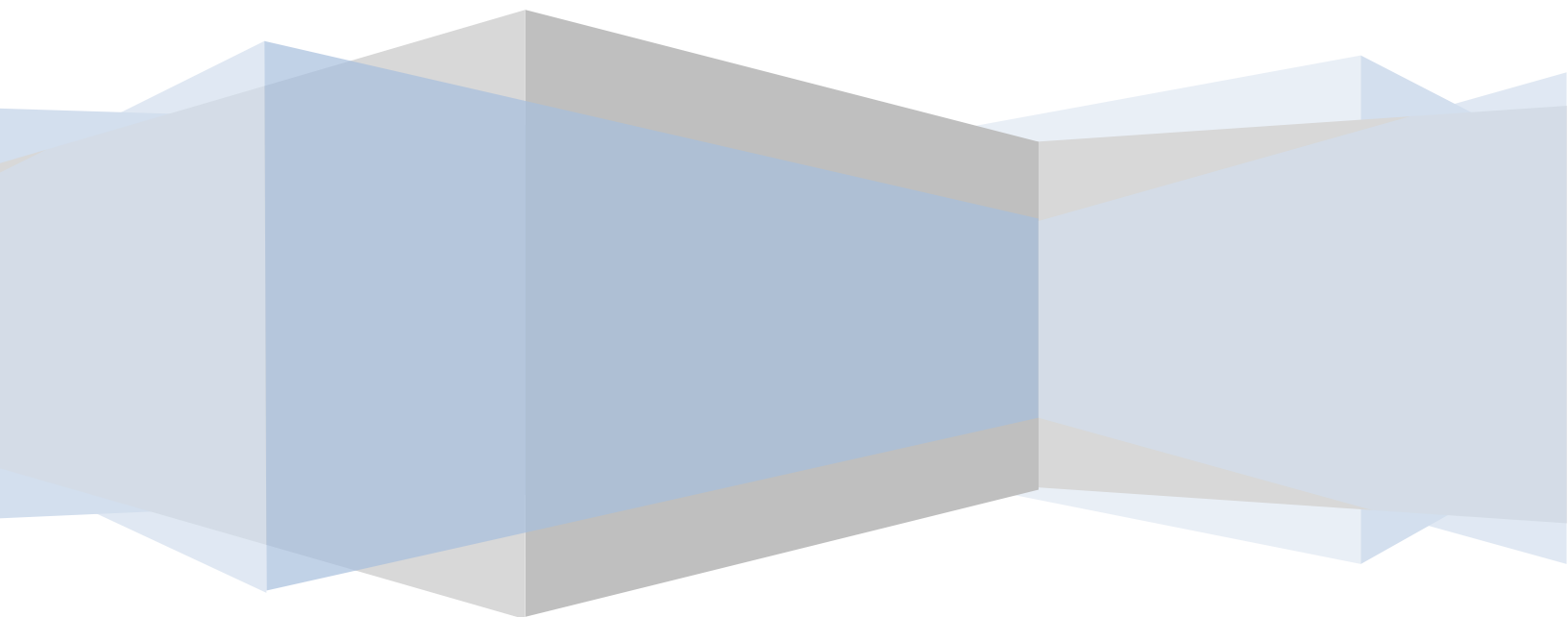
Por último, en el factor 2 de la escala de frecuencia que evalúa la satisfacción físico-sexual, son los protestantes quienes se encuentran más satisfechos física y sexualmente, por arriba de los católicos, por los de ninguna religión y por los pertenecientes a otra religión.

Tabla 16. Diferencia en IMUSMA de acuerdo a la religión del participante

| Factor | \bar{x} | | | | F | P |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---------|------|-------|-------|
| | Católica | Protestante | Ninguna | Otra | | |
| FA1 Satisfacción con la relación | 2.52 | 2.14 | 2.25 | 2.33 | 1.235 | .297 |
| FA2 Insatisfacción con la relación | 2.52 | 2.36 | 2.49 | 2.00 | .855 | .465 |
| FA3 Satisfacción con la intimidad y afecto de la pareja | 2.53 | 2.50 | 2.05 | 2.17 | 2.904 | .035* |
| FA4 Insatisfacción con la familia extendida y amigos de la pareja | 2.44 | 1.71 | 2.56 | 2.00 | 2.684 | .047* |
| FA5 Satisfacción con el atractivo físico y sexual | 2,37 | 2.43 | 2.15 | 2.17 | .760 | .517 |
| FA6 Insatisfacción con las características de la pareja y la interacción | 2,40 | 2,43 | 2,18 | 1,92 | 1.271 | .285 |
| FA7 Satisfacción afecto | 2.15 | 2.43 | 1.75 | 2.08 | 3.759 | .011* |
| FG1 Satisfacción con la forma de interacción y aprecio por parte de la pareja | 2.50 | 2.43 | 2.34 | 2.08 | .717 | .543 |
| FG2 Insatisfacción con las características en la relación | 2,50 | 2.50 | 2.41 | 1.83 | 1.397 | .244 |
| FG3 Satisfacción con la comprensión y atención | 2.58 | 2.50 | 2.13 | 2.17 | 2.702 | .046* |
| FG4 Insatisfacción con la comprensión y afecto de la pareja | 2.58 | 2.93 | 2.10 | 1.83 | 4.869 | .003* |
| FG5 Satisfacción con la valoración | 2.47 | 2.64 | 2.13 | 2.08 | 1.994 | .115 |
| FF1 Satisfacción con la forma y frecuencia de la interacción de pareja | 2.56 | 2.86 | 2.25 | 2.00 | 2.472 | .062 |
| FF2 Satisfacción físico-sexual | 2.55 | 2.71 | 2.21 | 1.83 | 2.961 | .033^ |
| Puntuación Total | 2.60 | 2.71 | 2.23 | 2.08 | 2.436 | .065 |
| ^ p ≤ 0.05 | | | | | | |



CAPITULO 7
DISCUSIÓN Y
CONCLUSIONES



DISCUSIÓN

En la actualidad existe un sin número de publicaciones e investigaciones acerca de las relaciones de pareja; sin embargo, existe muy poca investigación sobre las características con que se presenta la dependencia emocional y la satisfacción dentro de las relaciones de noviazgo durante la juventud.

Debido a ello es que se propuso como objetivo de investigación identificar si se presenta dependencia emocional en los universitarios y conocer el grado de satisfacción que experimentan en sus relaciones. Por lo que, una vez aplicados los dos instrumentos (Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario Multifacético de Satisfacción Marital), se obtuvieron los resultados que responden a estas interrogantes.

Respecto a los datos arrojados por el Cuestionario de Dependencia Emocional, se encontró en los participantes un nivel moderado de dependencia emocional dentro de sus relaciones de noviazgo, algo muy similar a las puntuaciones obtenidas en los factores del CDE. Este dato no es algo que tome por sorpresa puesto que bien se sabe que vivimos en una cultura que fomenta la dependencia como opinan Rivera y Díaz-Loving (2002), quienes mencionan que en México impera una cultura colectivista que lleva a las personas a buscar empatizar con los demás, enfocarse a las necesidades de los otros y ser interdependientes, lo que en algunos casos los lleva a desarrollar dependencia emocional. Además, de que no podemos dejar a un lado características que son intrínsecas de la relación de pareja, dado que en todas las relaciones existe un cierto grado de interdependencia, tal como opina Cañetas (2000), cuando explica que la relación de pareja es una fuente potencial de recompensas, volviéndola más interdependiente en la medida en que el otro cubre ciertas necesidades, expectativas e ilusiones. Es decir, que una relación de pareja lleva ya en sí misma ciertas características propias de la dependencia emocional, pero manifestadas a un nivel adaptativo.

Por otro lado, el hecho de que la muestra este conformada por personas académicamente preparadas también ayuda a explicar que los participantes hayan mostrado dependencia moderada, debido a que la educación genera cambios que

empiezan a ser ligeramente notorios; ya que éstas son personas más seguras que cuestionan con mayor facilidad las premisas culturales de que el amor es sinónimo de dolor y sufrimiento o por lo menos cuentan con mayores y mejores recursos para evaluar con objetividad sus relaciones interpersonales y por lo tanto, tomar decisiones oportunas cuando la situación así lo requiere, es decir, terminar una relación que empieza a tornarse más conflictiva que satisfactoria, puesto que valoran más las relaciones apacibles y agradables.

En cuanto al género se encontró en los hombres un mayor nivel de dependencia emocional en comparación con las mujeres; aunque esta diferencia no fue significativa. A pesar de que en la literatura se habla de una mayor prevalencia de dependencia dentro del género femenino, el hecho de que la muestra este constituida por universitarios hace que este fenómeno se presente con ciertas particularidades, puesto que las mujeres al estar y sentirse más preparadas pueden expresar mayor confianza y seguridad en sí mismas, algo que se ve reflejado en las relaciones que establecen. Por lo que al demostrar un estilo de comportamiento más seguro les resulta más sencillo alejarse cuando hay conflictos o desamor y tienen claro que las relaciones tienen que ser agradables y apacibles lo cual las aleja de actitudes dependientes (Díaz-Loving y Sánchez, 2004).

No obstante, el estilo de comportamiento seguro mostrado por las mujeres también tiene su lado negativo, ya que como asegura Rey (2008), las mujeres preparadas particularmente las de clase alta muestran una mayor independencia y libertad en sus relaciones de pareja, además de mayor injerencia en la toma de decisiones; estos son comportamientos que tradicionalmente han sido conferidos al hombre, mientras que a la mujer se le ha visto como obediente, sumisa y abnegada (Díaz-Loving y Sánchez, 2004). Por lo que si desde el punto de vista del hombre la mujer no se apega a estos estereotipos puede provocar desajustes en la relación, generándoles baja autoestima llevándolos a que sean ellos quienes puedan presentar un mayor nivel de dependencia emocional. Lo que puede agravarse si el dependiente emocional presenta lo que Díaz-Loving y Sánchez (2004), llaman estilo maternal, en el cual buscan acomodarse y adaptarse a los

mandatos y deseos de su pareja buscando complacerla y hacerla feliz, manifestando así una total dependencia hacia ella; la cual se manifiesta de manera distinta a la que presentan la mayoría de las mujeres (Rage, 2004).

Lo que se puede observar en las diferencias observadas en algunos de los factores del CDE, donde se encontró que son los hombres quienes presentan mayor ansiedad de separación (FA1) y modificación de planes (FA3). Esto se explica a través de lo que Castelló (2005) nombra dependencia dominante, que es distinta del tipo convencional de dependencia y que por sus características existe mayor probabilidad de que se presente en los hombres.

Ya que el dependiente dominante al experimentar miedo ante la posibilidad de perder a su pareja se ve orillado a comportarse de manera exagerada para que no lo abandone, ejerciendo un comportamiento de dominio con el fin de que su pareja sienta temor y permanezca en la relación. Por otra parte, Lemos, Lodoño y Zapata (2006), ahondan en este aspecto al explicar que esta clase de dependientes establecen un espacio de dos en donde se eliminan otros elementos que puedan perturbar su equilibrio, esto implica una renuncia y exclusión de otras opciones esperando que la pareja haga lo mismo; llegando a imponer reglas para mantener dicha exclusividad o el control sobre su pareja para así afianzar el vínculo y no sentir la amenaza de que las otras opciones puedan llevar a una posible pérdida de su pareja.

En cuanto al nivel de dependencia general y la edad de los participantes, no se encontraron diferencias significativas, ni tampoco las hubo en alguno de los factores del instrumento. Esto posiblemente debido a que el rango con que se trabajó no fue muy amplio, por lo tanto los participantes pueden ubicarse en una misma etapa de vida, dentro de la década de los veinte, la cual es considerada por Erikson (1968; en Rage, 2004) un segundo período de pruebas trascendentales, donde empiezan a incursionar en el ámbito laboral, a tomar decisiones por sí mismos y lo más importante empieza la búsqueda de una pareja que cubra con las necesidades y deseos que se han elaborado al respecto para entablar una relación seria; que sea satisfactorias y significativa.

Con lo cual se va logrando una mayor madurez emocional y aunque la edad no es garantía de ello, la experiencia si lo es, por lo tanto los jóvenes conforme van adquiriendo mayor experiencia en todos los aspectos, van clarificando sus expectativas y metas en la vida, buscando no solo entablar lazos duraderos y armoniosos con la familia sino también con una pareja y van abandonando en mayor medida comportamientos y actitudes negativas dentro de sus relaciones interpersonales.

En el caso del número de parejas no se observaron diferencias entre los participantes en el nivel general de dependencia. Cabe señalar que este aspecto no está dentro del perfil del dependiente emocional; ya que, si bien es cierto que lo primordial para ellos es estar siempre al lado de alguien; las personas dependientes tienden a aferrarse a una sola relación dada la dificultad que presentan para romper el vínculo con su pareja, por lo que podría pensarse que su historial de relaciones de noviazgo es escasa (Castelló, 2005). Contrario a lo que sucede con las personas que muestran un tipo de amor de encaprichamiento o ludus como forma de expresar amor, dado que este tipo de personas si pueden cambiar constantemente de parejas (Sternberg, 2000 y Lee, 1973).

Sin embargo, si se encontraron diferencias en uno de los factores del instrumento, observándose que las personas que han tenido 16 o más parejas son quienes muestran una mayor búsqueda de atención (FA6). Esto es, que entre más parejas han tenido los participantes mayor es su necesidad por buscar atención. Por tanto estaríamos frente a personas que buscan continuamente una o diversas fuentes que le presten la atención que requieren; las cuales se caracterizan por profesar un tipo de amor denominado encaprichamiento (Sternberg, 2000) o ludus (Lee, 1973), el cual se caracteriza por ver al amor como un juego y por ello les gusta relacionarse con muchas parejas sin lograr estabilidad con ninguna. Este tipo de personas debido a su bajo nivel e incluso carencia de compromiso e intimidad, les resulta sencillo abandonar la relación que mantienen, para ir en busca de otra que cubra con las necesidades que experimenta en ese momento, en este caso de la gran necesidad de atención.

Respecto al tiempo de relación y el nivel general de dependencia no se observaron diferencias significativas; por lo que al parecer el tiempo que lleven en la relación no condiciona la presencia de dependencia emocional. Por lo que se debe tener en cuenta que existen otros factores causales de la dependencia, como lo es presentar una baja autoestima, así como las mismas particularidades de cada relación y la dinámica con que esta se dé. Puesto que existen algunas parejas que no necesitan de mucho tiempo para que los componentes del amor se hagan presentes y las necesidades, expectativas, anhelos y deseos sean cubiertos de forma inmediata por la pareja, estando en este punto es fácil que las personas se enganchen en su relación y puedan ser vulnerables de generar una dependencia, por el contrario otras requieren de mayor tiempo, es decir, que su dinámica de noviazgo avanza con mayor lentitud, lo que depende en gran medida de las personas que conforman la pareja.

De lo que se deduce, que el desencadenamiento de la dependencia emocional se debe a causas más profundas que el sólo hecho de que la pareja lleve poco o mucho tiempo de relación. No obstante, si se encontraron diferencias en algunos factores del CDE según el tiempo de relación; observándose que los participantes que llevaban de 2 a 3 años en su relación manifestaron un mayor nivel en lo tocante a la modificación de planes (FA3), miedo a la soledad (FA4) y búsqueda de atención (FA6). Esto muestra que dentro del noviazgo dependiendo de la fase en la que se encuentre la relación que entablan dos personas, presentaran características particulares al mismo tiempo que se manifestaran en mayor o menor medida los tres componentes del amor (pasión, intimidad y decisión/compromiso) explicados por Sternberg (2000). Por lo que los participantes al estar ya en una etapa donde la relación está bien constituida, donde la intimidad se ha desarrollado y el compromiso se ha establecido, empiezan a experimentar un decaimiento en la pasión, entonces, lo que hace un tiempo era un amor pasional se convierte en un amor compañero que si bien, es una etapa a la que muchas parejas quisieran llegar, también presenta ciertas dificultades. Ya que se tiene la creencia de que el declive de la pasión significa el declive del amor y del interés que se muestra por la relación (Cole, 2002), lo que

provoca que las personas al vislumbrar una posible ruptura experimenten miedo e inseguridad, esto los lleva a manifestar conductas para atraer la atención de su pareja y a excluir personas o actividades, a fin de pasar el mayor tiempo posible con ella y así recuperar lo que sienten que ha perdido su relación.

Por último, en la religión que profesan los participantes y la carrera que cursan no se encontraron diferencias significativas con respecto al nivel general de dependencia emocional, ni tampoco dentro de los factores.

Esto puede ser consecuencia del nivel educativo de la muestra, ya que la educación facilita que las personas vean la realidad desde una perspectiva diferente a la que se le ha inculcado dentro de la sociedad mexicana. Tal como lo corroboran Díaz-Loving y Sánchez (2004), cuando explica que las personas con mayor preparación académica son más armoniosas, inteligentes, flexibles y educados. De este modo, se sienten más seguros y a gusto consigo mismo, lo que les permite expresar sus emociones de manera más adecuada.

Esta diferencia la propicia el impacto de la información que ellos reciben dentro del sistema educativo, esto sin importar la carrera que cursen. Lo cual se convierte en una herramienta que les brinda ventaja sobre la población no escolarizada, porque los guía hacia una visión más amplia y crítica de las cosas y situaciones, permitiéndoles expresarse en más y diferentes formas; por lo que les resulta más sencillo expresar su desacuerdo con aspectos tradicionales que les han sido conferidos, llevando este cambio personal que van experimentando a los demás aspectos de su vida.

Tal como sucede con los cambios en el nivel de impacto que ha tenido la religión sobre la cultura en México, observándose que hoy en día las personas mejor preparadas no acatan todo lo que se les trata de inculcar, ya que tienden a cuestionar la validez de las premisas propuestas por la cultura tradicionalista. Aunque se pudo observar que los católicos y protestantes muestran un ligero aumento en el nivel de dependencia, por encima de los que no practican ninguna religión, puede verse que aunque aún se mantiene una visión tradicionalista empiezan a ser notorias algunas diferencias como el hecho de ir abandonando la premisa de que el amor es sufrimiento (Rivera y Díaz-Loving, 2002).

Antes de revisar los datos obtenidos por el IMUSMA es conveniente mencionar que gran parte de las investigaciones realizadas sobre la satisfacción en la pareja se han centrado en la relación marital, lo que se ve reflejado en la falta de instrumentos que midan y analicen las características con que se presenta la satisfacción en el noviazgo, por lo que existe poca información sobre este aspecto en este tipo de relaciones.

Por lo que dada la falta de instrumentos de medición, para fines de esta investigación se considero conveniente utilizar el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital para medir la satisfacción en las relaciones de noviazgo, ya que este instrumento abarca varias facetas de la relación en sus diferentes áreas, las cuales, de acuerdo a la literatura, son afines a todas las relaciones de pareja, ya sean de noviazgo o maritales (Sternberg, 1989; Costa y Serrat, 1993; Alberoni, 1997; Cole, 2002; Meleno y Millan, 2008).

Entre los datos obtenidos por el IMUSMA, se observó en los participantes un nivel de satisfacción moderada. Siendo las mujeres las que manifestaron mayor satisfacción que los hombres, siendo esta diferencia significativa. Lo anterior puede deberse a que las expectativas y necesidades que se esperan sean satisfechas en la relación son en gran parte producto del medio social y cultural en el que se desarrolla la persona, por lo que la satisfacción se ve influida por las características de cada uno de los miembros de la pareja, como por ejemplo su sexo, religión, nivel educativo, etc. (Fernández, 2003; Díaz-Loving, 1990; Miranda y Ávila, 2008). Esto ha sido corroborado en los estudios de Díaz-Loving (1990) y Díaz-Loving, Ruíz, Cárdenas, Alvarado y Reyes (1994), donde se ha encontrado que la masculinidad-feminidad influye en la percepción que se tiene de la pareja, de la relación en general y de lo que hace que una relación sea o no satisfactoria.

Esta diferencia también pudo ser producto del nivel educativo de las participantes, ya que de acuerdo con López (1990; en Rivera y Díaz-Loving, 2002), el nivel de escolaridad juega un papel muy importante en la satisfacción debido al nivel de información adquirida. Como lo demuestra el estudio de Díaz-Loving y Rocha (2005), donde encontraron que la preparación académica les permite a las personas desarrollar habilidades cognitivas y sociales que les

ayudan a cuestionar y revalorar la posición que ocupan dentro de su contexto social, por lo que entre más alto sea el nivel educativo más equitativas, flexibles y cercanas serán sus relaciones de pareja, al facilitar que las mujeres sean más activas al momento de tomar decisiones y defender su punto de vista ante su pareja, haciendo que experimenten más satisfacción con estas decisiones, mientras que a los hombres los hace mostrarse menos machistas en sus actitudes hacia su pareja (Díaz-Loving y Sánchez, 2004; Oropeza, 1997; en Rivera y Díaz-Loving, 2002).

Es decir, que el nivel educativo ayuda a las personas a ser más flexibles en cuanto a su rol sexual, lo que facilita el equilibrio de poder entre ambos miembros de pareja, haciendo que estas sean más satisfactorias que las relaciones de personas con un rol sexual rígido. Además de que entre más alto es el nivel cultural, más razonables y fáciles de cumplir son las expectativas que se forman de la relación (Yela, 2000), lo que aumenta en gran medida la posibilidad de entablar relaciones satisfactorias. Cabe señalar que no se encontró diferencia entre los participantes de las distintas carreras.

También se observó que las mujeres manifestaron tener una percepción más favorable hacia la interacción en la relación (factor A1) y hacia el afecto mostrado por la pareja (factor A3); un mayor gusto por realizar actividades juntos (factor G1), sentir mayor comprensión y afecto por parte de su pareja (factor G3), así como mayor satisfacción con la forma y frecuencia con que interactúan con su pareja (factor F1). Todos estos son aspectos que ayudan a mantener una relación íntima estable y satisfactoria a través del tiempo, como lo demostró el estudio realizado por Sánchez (2009) donde obtuvo que las personas que tienen una actitud más favorable hacia su relación fueron las que tuvieron mayor probabilidad de experimentar satisfacción. Por su parte Díaz-Loving y Sánchez (2004), observaron que las mujeres dieron gran importancia al apoyo, confianza, amistad y amor que reciben o esperan recibir en una relación; lo cual puede explicar que las mujeres hayan obtenido mayor puntuación en estos aspectos, ya que se esfuerzan para mantener una relación en donde se cumplan sus expectativas de cercanía con su

pareja. Lo que las lleva a invertir más tiempo y recursos en su relación, provocando que vivan su relación con mayor intensidad e intimidad.

Sin embargo, esto último ayuda a explicar que también exista un alto grado de insatisfacción por parte de las mujeres en algunos aspectos de su relación, dado que fueron ellas mismas quienes manifestaron una actitud más desfavorable hacia su relación que los hombres (factor A2), mayor insatisfacción con la familia y amigos de la pareja (factor A4), y mayor grado de desacuerdo con la personalidad de su pareja (factor A6). En el mismo estudio de Díaz-Loving y Sánchez, se obtuvieron datos que concuerdan con lo anterior, ya que se observó que las mujeres prefieren enfrentar directamente los problemas y afrontar todo aquello que no les gusta, mientras que los hombres prefieren evitar los problemas de la relación y evadir cogniciones que hagan referencia a conflictos con su pareja; lo cual lleva a que las mujeres se sientan más comprometidas con su relación que su compañero, por lo que su satisfacción en algunos aspectos será más difícil de alcanzar al ser más susceptibles a incorporar emociones negativas cuando hay problemas dentro de la relación (Hatfield, 1988; en Díaz-Loving y Sánchez, 2004). Esto último va acorde a lo observado en el estudio de Pick de Weiss, Díaz-Loving y Andrade (1988; en Díaz-Loving y Sánchez, 2004), donde las mujeres mostraron expectativas excesivamente altas lo que se reflejó en que evaluaron su estado actual como menos satisfactorio de lo que a ellas les gustaría.

La insatisfacción mostrada con la familia y amistades de la pareja por parte de las mujeres, puede deberse a que ellas le brindan un mayor grado de importancia a este aspecto. Dado que, como lo demuestra el estudio de Rivera y Díaz-Loving (2002), las mujeres se ven más involucradas y le dan más importancia a la familia y amigos de la pareja que los hombres; por lo que en ocasiones pueden considerar que estas personas interfieren en los actos de la pareja provocándoles desagrado al tener contacto con ellas. Además, que una intrusión constante por parte de la familia y amigos ya es de por sí una manifestación de una relación poco satisfactoria, dado que cuando ésta se da se considera que la relación depende de situaciones externas sobre las que los miembros de la pareja tienen poco control (Rage, 2004).

Por otro lado, no se observaron diferencias significativas en el nivel de satisfacción según la edad de los participantes, mostrando una tendencia de U donde los de 17-19 años y los de 26-28 mostraron niveles más altos de satisfacción, que los de 20-22 y 23-25 años. Esta ausencia de diferencias pudo deberse a que los participantes posiblemente se encuentren en la misma etapa de vida; la cual inicia durante la década de los veinte, donde en opinión de Erikson (1968; en Rage, 2004), las personas pasan por un periodo de prueba en donde la mayoría busca tener una relación cercana e íntima con otra persona a fin de tener un desarrollo exitoso.

De igual forma, tampoco se encontraron diferencias significativas en el nivel de satisfacción de acuerdo al número de parejas. Sin embargo, se observó una clara tendencia descendente en el nivel de satisfacción según el número de parejas, encontrándose que entre más parejas manifestaron tener los participantes más baja fue la satisfacción que sentían en su relación. Lo cual va acorde a los resultados obtenidos por Rivera y Díaz-Loving (2002), donde observaron que al buscar predecir la satisfacción se ve como el estilo lúdico la decremента, este estilo de amor Sternberg (2000) lo nombra encaprichamiento y lo define como un estado pasajero donde la persona no se involucra o compromete a largo plazo con su pareja, por lo que su capacidad para sentirse satisfecho con la relación se ve reducida, lo que le ayuda a salir más rápido de su relación y la lleva a buscar constantemente nuevas relaciones (Velasco y Luna, 2006).

En lo referente al tiempo de relación, tampoco se observó una diferencia significativa. Aunque se encontró que los que se mostraron más satisfechos con su relación fueron los participantes que llevan menos de un año y más de tres años; siendo los que llevan de 2 a menos de 3 años los menos satisfechos. Lo que va acorde con lo afirmado por Sternberg (1989), quien asegura que las relaciones de pareja son dinámicas, en donde diferentes sentimientos y conductas se dan en diferentes momentos de la relación, la cual inicia con una fase de enamoramiento, seguido de un sentimiento de intimidad y compromiso (Yela, 2000), es decir que, la relación va de un estado superficial predominado por factores pasionales a uno cada vez más profundo regido por sentimientos de intimidad y un creciente grado

de compromiso, donde cada estado presenta sus propias satisfacciones y problemas (Alberoni, 1997).

El enamoramiento, que es el primer estado, dura los primeros meses de la relación y es donde las personas tienden a idealizar a la persona de quien están enamorada (en esta etapa se puede colocar a los que llevan menos de un año de noviazgo), lo que los lleva a restarle importancia a los aspectos negativos de la pareja incrementando la sensación de satisfacción (Solomon, 1988, en Yela 2000; Cole, 2002; Willi, 2004; Camargo y Pérez, 2005). Al terminar este estado se comienza a ver en la pareja ciertas cosas que enojan o irritan, lo cual provoca fricciones en la pareja, además de que comienzan a sentir que su relación a pasado a segundo plano y que su compañero ya no muestra el mismo interés por su relación (Sternberg, 1989), lo que los lleva a pensar que debe terminar (en esta etapa donde el enamoramiento decae y el nivel de intimidad y compromiso no es tan alto se puede ubicar a los participantes que llevan de 1 hasta 3 años). Es en esta etapa donde cobra valor la intimidad y compromiso, ya que estos atributos facilitan el manejo de las diferencias dentro de la pareja y ayuda a que se supere esta etapa de crisis, llegando a conformar una relación de noviazgo satisfactoria y duradera a pesar de las diferencias y problemas que surgen con el tiempo, en donde se experimenta un vínculo fuerte y especial con la pareja (en esta etapa se pueden situar a los participantes que llevan más de tres años).

Pese a que no se observaron diferencias en cuanto al nivel de satisfacción general según el tiempo de relación, si se encontraron diferencias en el nivel de satisfacción en aspectos tales como el atractivo físico y sexual (factor A5), en donde los participantes que llevaban más de tres años de relación fueron los que se manifestaron más satisfechos; además de que mostraron mayor agrado con la frecuencia y forma con que su pareja realiza expresiones afectivas como lo son besos, caricias, abrazos y relaciones sexuales (factor F2). Mientras que los que llevan menos de un año se mostraron más satisfechos con la forma y cantidad en que interactúan en la relación (factor F1).

Si bien es cierto que en el inicio de las relaciones de noviazgo se experimenta una gran pasión y atracción física hacia la otra persona, la literatura apoya los

resultados encontrados al mencionar que con frecuencia es necesario cierto tiempo para que las relaciones sexuales que mantienen les resulten del todo satisfactorias. Ya que para que se de una buena relación sexual es necesario que exista confianza y comprensión dentro de la pareja, es decir, que exista cierto grado de intimidad entre los miembros de la pareja, la cual sólo se da con el tiempo (McCarthy, 1984; en Rage, 2004).

En concordancia Altman y Taylor (1973; en Díaz-Loving y Sánchez, 2004), mencionan que en la medida que las personas se asocian, comienzan a comunicarse sobre más tópicos y de forma más profunda sobre ellos; lo que promueve respuestas de contacto físico como besar, acariciar y mantener relaciones sexuales, lo que a su vez ayuda a reforzar la relación y aumenta el conocimiento del otro (Romo, 2008). En cuanto lo obtenido en investigaciones Díaz-Loving y Sánchez (2004), encontraron que las personas que se mostraron más satisfechas en estos aspectos son las que se mostraron más comunicativas, más cariñosas, accesibles y calmadas.

Por otro lado, se observó que los que tienen menos de un año de relación, manifestaron mayor grado de insatisfacción con su relación (factor A2), así como mayor desagrado con el modo y las características con que se da la interacción en la relación (factor G2). Esto puede deberse a que, en una relación que recién inicia el grado de intimidad es bajo, lo que conlleva que el lazo que hay entre los novios no sea tan fuerte y la interacción, aunque puede ser frecuente, no sea tan profunda o diversa como la esperaban, por lo que ambos miembros frecuentemente experimentan incertidumbre respecto a lo que el otro espera y siente al desconocer las expectativas del otro, lo que desencadena la configuración de suposiciones acerca de lo que el otro puede esperar de la relación, lo cual conduce a imprecisiones y confusiones, provocando así una disminución en la satisfacción (Fernández, 2003; Sternberg, 1989; Sternberg, 1998 y Sternberg, 2000).

En lo tocante a la religión de los participantes, tampoco se observaron diferencias significativas en cuanto a la satisfacción general. Esto quizá debido al nivel educativo de los participantes; ya que, como lo indica Sánchez (1995; en

Díaz-Loving y Sánchez, 2004) en su estudio, la escolaridad guía hacia una visión más amplia de las cosas, lo que hace que las personas se muestren más alejadas de la cultura tradicional que es formada en parte por la religión (Díaz-Loving y Sánchez, 2004). Esta visión más amplia lleva a que las personas sean más pragmáticas al momento de resolver problemas y que entablen relaciones más equitativas donde ambas partes tienen la oportunidad de exponer su punto de vista y en donde ambos colaboran en la toma de decisiones, lo cual tiene un efecto positivo sobre la satisfacción dentro del noviazgo.

Sin embargo, a pesar de lo anterior, hubo algunos factores donde existieron diferencias significativas entre los participantes de acuerdo a su religión. Estos factores fueron el de actitud hacia la intimidad y afecto mostrado por la pareja (FA3), el de la satisfacción con el afecto (FA7), el gusto con la comprensión y atención mostrada por la pareja (FG3) y en el de satisfacción físico-sexual (FF2). Observándose que los participantes católicos o protestantes fueron los que se encuentran más satisfechos en estos factores. Lo cual hace pensar que las personas apegadas a una religión tienden a sentirse más satisfechos con los comportamientos y actitudes de su pareja, dado que la religión les puede inculcar actitudes que les permiten aceptar de mejor manera aspectos de su relación que no estén acorde a lo que realmente se desea, teniendo así expectativas un tanto distorsionadas de lo que es una relación de noviazgo, al considerar normal el que su relación les provoque dolor y sufrimiento (Camargo y Pérez, 2005).

Por otro lado, se observó un mayor grado de insatisfacción con la familia extendida (FA4) por parte de los participantes que no profesan ninguna religión y mayor disgusto con la comprensión y afecto mostrado por la pareja (FG4) por los protestantes; esto puede deberse a lo que se ha venido mencionando referente al papel de la educación sobre el apego que muestran las personas hacia la cultura tradicional, la cual es promovida en gran parte por la religión. Ya que la educación favorece que las personas se muestren más críticas sobre los papeles que se les han venido asignado a ellos como individuos y a las características con que se espera se desarrolle la relación, por lo que habrá aspectos sobre los que, a pesar de lo que les dice la cultura tradicional, se mostraran abiertamente insatisfechos.

Aunque esto último no siempre resulta positivo, dado que la persona puede llegar al extremo de mostrar un estilo de poder negativo al comportarse autoritario, impositivo y apático en cuanto a su relación se refiere (Rivera y Díaz-Loving; 2002).

No obstante, a pesar de la existencia de estas diferencias, parece que la religión no juega un papel tan preponderante al momento de determinar la satisfacción que experimentaron los participantes en su noviazgo, ya que no existe una tendencia notoria que permita afirmar que las personas que tienen tal o cual religión se mostraran más o menos satisfechos.

CONCLUSIONES

La relación de pareja es un tema amplio y de considerable relevancia social, debido a la importancia que ocupa en la vida de los seres humanos puesto que son causa y consecuencia de las relaciones interpersonales que construye. Muestra de ello es el gran número de investigaciones que existen respecto al estudio de las relaciones de pareja y sus repercusiones en el ámbito personal, tanto saludables como nocivas.

No obstante, a pesar de la gran cantidad de literatura existente acerca de las relaciones de pareja, la mira de los profesionistas e investigadores se ha centrado en su mayoría en las relaciones maritales, dejando de lado las relaciones de noviazgo. Por lo que la presente investigación dá un paso adelante en el estudio de este fenómeno en una etapa donde los jóvenes comienzan a establecer relaciones afectivas con otra persona que, de una forma u otra, tendrán repercusiones en su desarrollo personal.

Al hablar de conductas nocivas, se alude a la dependencia emocional que hoy en día se vive no solamente en los matrimonios, sino en las relaciones tempranas que los jóvenes inician y que en muchos casos es la antesala a la violencia física y psicológica que viven no sólo las mujeres de nuestra sociedad, sino también los hombres. Por lo que se está ante un problema de gran impacto social que le impide a quien la experimenta establecer relaciones de noviazgo sanas, puesto que lleva a la persona a pensar y comportarse de forma poco adaptativa,

facilitando que dentro de su relación se viva algún tipo de violencia, provocando una continua ansiedad, tensión, sufrimiento, miedo y baja autoestima.

Por otro lado, también se indago sobre la satisfacción que experimentan los jóvenes en sus noviazgos, ya que pocas veces se ha hablado al respecto y la literatura se ha limitado solo a estudiar la satisfacción marital, omitiendo la naturaleza con que éstos viven y perciben sus relaciones.

Para analizar la dependencia emocional se empleó el Cuestionario de Dependencia Emocional, que arrojó resultados importantes encontrándose que la población universitaria presenta un nivel moderado de dependencia emocional y aunque pareciera no ser un dato alentador, resulta que la población mexicana es ya por sí misma dependiente por la cultura tradicionalista que le ha sido inculcada a los miembros de esta sociedad conservadora, que está impregnada por una postura religiosa que acepta la sumisión y abnegación, que valora por encima de cualquier otro aspecto el vínculo con las demás personas, sin importar la naturaleza de este vínculo.

El hecho de que los universitarios sean moderadamente dependientes puede verse argumentado porque ésta característica es incluso parte esencial de la relación, los miembros al establecer el vinculo generan cierta interdependencia, sin embargo no resulta en lo mas mínimo alentador este dato.

Dentro de esta población que presenta dependencia, aunque no está respaldada estadísticamente, se observó que los hombres fueron quienes presentaron mayor prevalencia, lo cual pudo ser consecuencia de las características de la población con la que se trabajo, puesto que se debe tener en consideración que los universitarios son personas que se encuentran más preparadas académicamente y cuentan con un juicio más crítico en todos los aspectos. Por lo que los roles tradicionales que ocupaban tanto hombres como mujeres han sufrido una transformación, lo que ha traído tanto consecuencias positivas como negativa, ya que hoy en día la mujer continúa en su labor por lograr una igualdad de derechos y obligaciones por lo tanto éstos cambios impactan la posición ocupada por los hombres, llevándolos a sentirse más inseguros y temerosos demostrándolo en el establecimiento de relaciones

dependientes. Dejando en claro que no están preparados del todo para dicha reestructuración, pero incluso esto es parte del proceso por el que atraviesa la sociedad.

Se encontró que al igual que el género; la edad, religión, carrera, número de parejas y tiempo de la relación, no son variables que condicionen la presencia de dependencia emocional dentro de las relaciones de las personas estudiadas. Dado que el tipo de dependencia que se estudió tiene sus propias características, sus factores causales (carencia afectiva temprana, mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, factores biológicos y factores socioculturales) y factores mantenedores que la propician y mantienen; por lo que los aspectos estudiados no tuvieron mayor relevancia en este punto.

Sin embargo, se observó en los hombres mayor ansiedad al separarse de sus parejas y son también ellos quienes más modifican sus planes a fin de poder estar más tiempo con su pareja. Esto es producto de lo mencionado acerca de la inseguridad que viven en la actualidad los hombres al entablar relaciones con mujeres preparadas o que no muestran gran apego a la cultura tradicional, lo que las lleva a mostrarse más independientes, y por lo tanto a provocar en los hombres que el hecho de separarse de sus parejas les resulte incomodo y quizá por esta misma razón buscan estar más tiempo con ellas aunque tengan que modificar las actividades que ya tienen planeadas.

Por otra parte, se pudo observar que los participantes que llevan de 2 a tres años en su relación, específicamente los varones, presentan mayor miedo a la soledad, una mayor búsqueda de atención y modificación de sus planes personales. Lo cual va acorde al análisis que se ha hecho respecto a la dinámica de noviazgo puesto que, las relaciones de pareja cruzan por varias etapas y que a través del tiempo llega un punto donde los miembros de la pareja perciben que la relación ya pasó por los “buenos momentos” o al menos dejaron a un lado la etapa “cegada” del enamoramiento, y al estar más conscientes de su relación les provoca una incertidumbre y temor pensar que su relación llega a su fin, por ello la inseguridad que muestran y el tipo de comportamientos que manifiestan.

También, se observó que los estudiantes que han tenido más parejas son quienes muestran una mayor necesidad de atención, esto es causa y consecuencia, es decir, al necesitar más atención buscan continuamente las fuentes que puedan cubrir esta necesidad, lo cual sólo logran al tener varias relaciones que, mientras cubran esta necesidad, son funcionales para estos individuos; de no ser así, puesto que son personas con un bajo nivel de compromiso en la relación, la abandonan; de esto se deduce que estarían ausentes alguno de los componentes del amor, los cuales resultan necesarios si lo que se pretende es establecer una relación seria, ya que de no estar presentes impiden que la relación sea fuerte y pueda permanecer pese a las dificultades que se presenten.

Esta característica de buscar diversas parejas puede deberse a la naturaleza del propio noviazgo y parte incluso esencial del proceso de las relaciones que los jóvenes van estableciendo en esta etapa de su vida, si se mantiene la visión de que el noviazgo no es más que un proceso con el cual se pretende encontrar a una pareja de vida. Sin dejar a un lado que la mayoría de los jóvenes de este estudio llevan menos de 1 año en sus relaciones lo que implica que estén en la etapa de enamoramiento sin que se haya desarrollado aún, un importante grado de compromiso.

En cuanto a lo obtenido en el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital, demostró ser un instrumento adecuado para medir la satisfacción dentro del noviazgo dado que abarca las distintas facetas que conforman a este tipo de relación. De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró que los participantes mostraron un nivel de satisfacción moderado, siendo las mujeres las que se mostraron más satisfechas que los hombres. Lo anterior va acorde a lo encontrado en otros estudios, que reflejen que las personas con un nivel educativo elevado tienen expectativas razonables acerca de lo que pueden esperar de su relación lo que aumenta la probabilidad de experimentar satisfacción; además de mencionar que las mujeres al tener un papel más activo en lo que a su noviazgo se refiere, sintieron mayor satisfacción en aspectos tales como la interacción de la pareja, la

forma en que la pareja manifiesta su afecto y mayor gusto por realizar actividades junto a su compañero.

Cabe mencionar que este mayor involucramiento también tiene sus costos; tal como lo reflejaron los resultados, puesto que fueron las mujeres quienes mostraron una actitud más desfavorable hacia su relación, mayor insatisfacción con la familia extendida y amigos de su pareja, así como mayor desacuerdo con la personalidad de su pareja. Esto debido a que ven a su pareja y a su relación con una visión más crítica, por lo que son más susceptibles de incorporar emociones negativas cuando hay problemas dentro de su relación, mientras que los hombres prefieren evitar cualquier pensamiento que aluda a algún problema con su pareja.

En lo referente a la edad de los participantes, no se observaron diferencias, lo cual pudo ser resultado del rango de edad que se manejó dentro de la muestra; debido a que los participantes pueden ser ubicados dentro de la misma etapa de vida.

Del mismo modo, tampoco se encontraron diferencias en la satisfacción según el número de parejas que han tenido los participantes. Sin embargo, es importante señalar que las personas que manifestaron haber tenido más parejas fueron las que mostraron menor satisfacción en sus relaciones, esto puede deberse al hecho de que se comprometan menos con su relación les impide sentirse satisfechos en aspectos importantes de la relación. Otra explicación que se encuentra es que quizá los jóvenes en esta etapa aún no tengan tan claro qué es lo que buscan para establecer un noviazgo y se involucran en una relación alentados por aspectos superficiales que más tarde no suelen ser lo suficientemente fuertes para mantener el vínculo, incluso esta constante búsqueda de pareja es una característica propia de la etapa en la que viven.

Por otro lado, se encontraron diferencias en la satisfacción de acuerdo al tiempo de relación, es aspectos tales como el atractivo físico y sexual, así como en la forma en que su pareja realiza expresiones afectivas. La satisfacción varía considerablemente a lo largo de la relación y más si se ahuna a ello que el componente de la pasión que incluye el aspecto de la atracción física y sexual inician de una manera fuerte y conforme pasa el tiempo va decayendo, lo que

puede generar una alta satisfacción al principio de la relación y un detrimento de ésta si el componente se va desgastando.

También se encontraron diferencias en la satisfacción con la relación según la religión de los participantes a la que pertenecen, observándose que los participantes que profesan alguna religión (ya sean católicos o protestantes) se encontraron más satisfechos en aspectos tales como la intimidad, afecto, comprensión, atención y el área físico-sexual. La religión determina qué conductas se deben acatar y cuáles no y en este punto es notorio que los religiosos son personas más conformistas y aceptan lo que viven, incluso lo disfrutan al sentirse satisfechos. En el caso de los que no practican ninguna religión se mostraron más insatisfechos con la relación que mantienen con la familia extendida de la pareja. Aunque, no existe un patrón claro que permita afirmar que el nivel de satisfacción que experimentan las personas dentro del noviazgo esté en función de la religión que profesen.

En resumen, el fenómeno de la dependencia emocional tiene ciertas características que lo hacen diferente de otras patologías que se pueden presentar en las relaciones de pareja, ya que estamos frente a un fenómeno que incluso puede parecer que forma parte integral de una relación, tal como se encontró en los estudiantes de la FES-Zaragoza quienes presentaron un nivel moderado de dependencia emocional. Sin embargo, para que se pueda hablar de dependencia emocional no basta con que se presenten estas características, sino más bien se trata del grado con que se presentan, esto es lo que favorece el enmascaramiento del fenómeno de dependencia emocional dentro de las relaciones de pareja. Lo que evita que se llegue a percibir y tratar como una problemática.

En cuanto al nivel de satisfacción, mostraron un nivel de satisfacción moderado, siendo las mujeres quienes se manifestaron más satisfechas en su relación; además de que también se encontró que el tiempo de relación y la religión influye en el nivel de satisfacción que experimentaron los participantes. No encontrándose diferencias en satisfacción según la edad de los participantes, carrera que cursan y el número de parejas que han tenido.

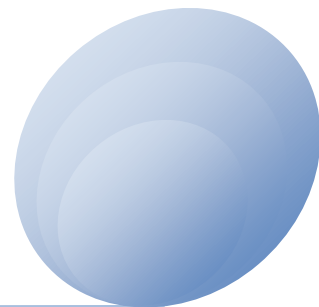
Como último punto, se enfatiza la importancia de que se investigue más sobre la prevalencia de dependencia emocional en las relaciones de noviazgo, a fin de poder tomar medidas preventivas que permitan ofrecer más y mejores recursos, que les ayude a las personas a discernir si lo que viven dentro de su relación es sano o es una conducta nociva en la cual se encuentran atrapados y que les permita resolver situaciones conflictivas. Este es un punto crucial donde se puede tomar plena conciencia de tal problemática y poder incluso prevenir la violencia dentro del noviazgo, lo cual podría propiciar un mayor nivel de satisfacción.

Estos aspectos dan la posibilidad a las instituciones tanto escolares como del sector salud a contemplar estos datos para dar mayor cabida a programas tendientes a prevenir conductas de riesgo en los jóvenes, así como al desarrollo de más y mejores herramientas a la hora de resolver problemas en pareja y por supuesto a dar mayor importancia al fortalecimiento de la autoestima, cuya problemática se ve reflejada en cada aspecto de la vida de las personas que padecen baja autoestima. De este modo las personas al estar bien consigo mismas serán capaces de relacionarse de una manera más sana y satisfactoria con sus parejas evitando así conductas riesgosas como son la dependencia emocional o incluso la violencia en las relaciones de pareja.

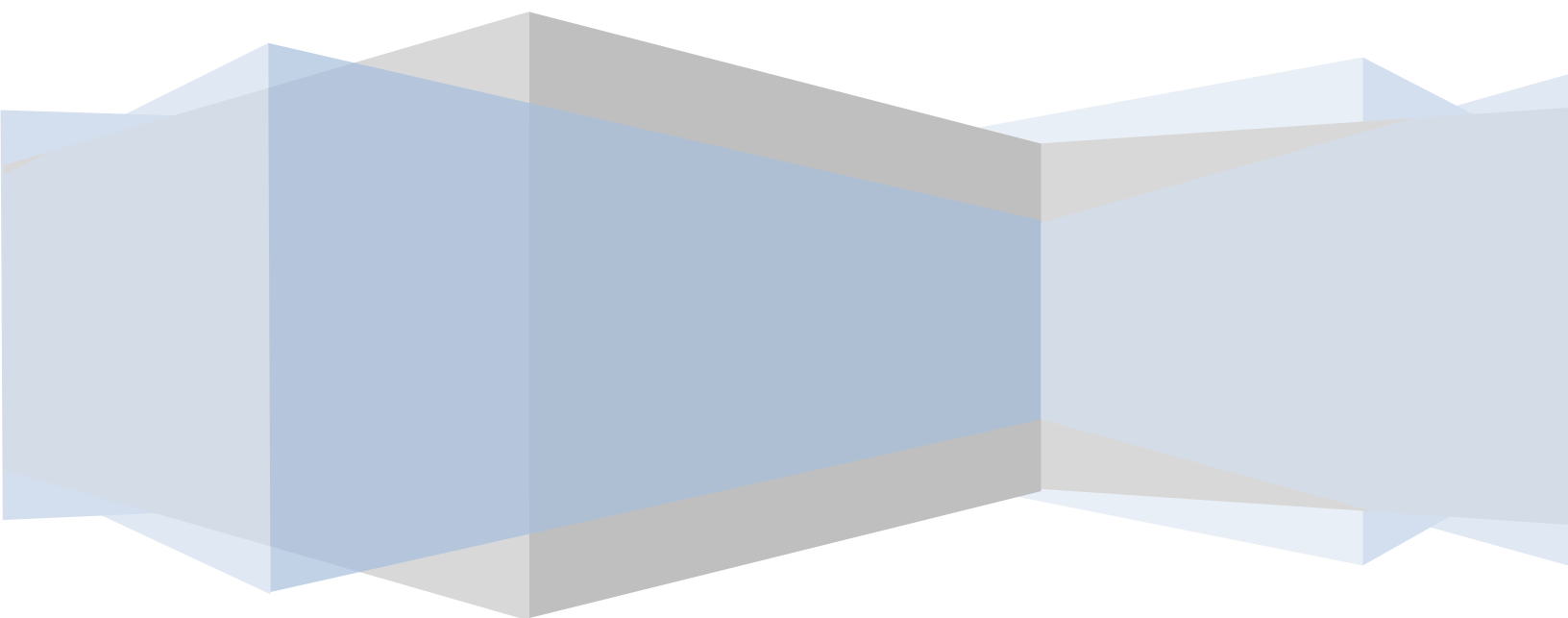
Aunque esta investigación fue desarrollada con jóvenes universitarios valdría la pena que la prevención se empezara a etapas más tempranas como lo es la adolescencia, la cual por sus propias características es una etapa de crisis en donde fácilmente pueden verse enganchadas en relaciones destructivas, pasajeras quizá, pero destructivas al fin.

De manera profesional, se les exhorta a los investigadores interesados en el tema a analizar más acerca de este patrón conductual ya que hay poca investigación en la población mexicana, lo que lleva a que muchas veces está problemática no sea abordada o tratada con la seriedad que se merece, dado que se esta hablando de un fenómeno que puede traer consecuencias desastrosas para las personas que la padecen y que viven entre la necesidad de tener una pareja y del “infierno” que significa tenerla, al vivir en un continuo temor de perderla.

Por otro lado esta investigación deja abierta la posibilidad de que los instrumentos que fueron empleados pudieran estandarizarse para la población mexicana y así tener el acceso a escalas con las cuales no se cuenta; específicamente en la etapa de la juventud, así como aventurarse a ahondar en aspectos que resultan prioritarios para los jóvenes y que sin embargo por ser una etapa temporal y llena de constantes y efímeros cambios se ha descuidado.



BIBLIOGRAFÍA



Adame, A. (2003). *La violencia en el noviazgo: la manifestación ordinaria del amor*. Recuperado el 24 de noviembre de 2008, de <http://www.jornada.unam.mx/2003/feb03/030206/ls-reportaje.html>

Alberoni, F. (1997). *El primer amor*. Barcelona: Gedisa

Arias, A., Campuzano, A., Henao, N. & Restrepo, M. (2003). Construcción, validación y tipificación del cuestionario de Dependencia Afectiva. *Informes Psicológicos*, 5, pp. 9 -17. Recuperado el 17 de noviembre de 2009, de <http://convena.upb.edu.co/infopsicologico/numero%205.pdf>

Auping, J. (1996). *Jóvenes Construyendo su Matrimonio*. México: Promexa

Avelarde L.; Reyes, E.; Díaz, L.; y Rivera, E. (1996). Efectos del paso del tiempo sobre el amor, la interacción, los celos y la infidelidad. *Revista de Psicología*. 6, pp. 275-28

Beck, A. (1990). *Con el amor no basta*. México: Paidós

Beck, A.; Freeman, A. y otros (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*. España: Paidós

Beck, A.; Rush, A.; Shaw, B. y Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. España: Biblioteca de Psicología Desclee de Brouwer

Bernardo, B. A, (2009). *Análisis de la experiencia de dependencia emocional dominante y sus estrategias en la relación de pareja de cinco adultos jóvenes*. Tesis de Licenciatura en Psicología, Escuela de Psicología-Tecnológico Universitario de México, México.

Bosch, E., Ferrer, V., Navarro, C., Ramos, C. & Torres, G. (2006) La violencia contra las mujeres en la pareja: creencias y actitudes en estudiantes universitarios. *Picotea*, 18, pp. 359-366. Recuperado el 13 de febrero de 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=78526107>

Branden, N. (2000) *La psicología del amor romántico*. México: Paidós

Briñez, J. (2003). La satisfacción de la relación de pareja y el consumo de sustancias psico-activas en mujeres jóvenes embarazadas. 9, pp. 17-38. **Recuperado el 20 de noviembre de 2009, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=79800902>**

Camargo, I. y Pérez, G. (2005). *De mujeres, mitos y dependencias: hacia una resignificación del amor*. México: Nuevas voces

Cardona, M. (Ed.). (1996). *Diccionario de la Lengua Española*. España: Larousse Planeta.

Cañetas, Y. E. (2000). *Desarrollo y validación de un instrumento multifactorial de satisfacción marital*. Tesis de Licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología-UNAM, México.

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y Tratamiento*. España: Alianza Editorial

Castro, I. (2004). *La Pareja Actual: Transición y cambios*. Argentina: Lugar editorial

Cole, J. (2002). *Dificultades y Conflictos de Pareja*. España: Hispano Europea

Costa, M. & Serrat, C. (1993). *Terapias de pareja*. España: Alianza

Craig, G. (2001), *Desarrollo Psicológico*. Parson Educación. México

Charbonneau, P. (1994). *Noviazgo y Felicidad*. España: Herder

Chiappo, L. (2002). *Psicología del amor*. España: Biblioteca Nueva

Díaz-Loving, R. (1990). Configuración de los factores que integran la relación de pareja. *Revista de Psicología Social*, 3, pp. 133-138

Díaz-Loving, R.; Ruiz, P.; Cárdenas, M.; Alvarado, B. y Reyes, D. (1994). Masculinidad-feminidad y satisfacción marital: correlatos e implicaciones. *La psicología social en México*, 5, pp. 138-145

Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004) *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa grupo editorial

Díaz-Loving, R. & Rocha, T. (2005) Cultura de género: la brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de Psicología*, 2, pp. 42-49. **Recuperado el 12 de febrero de 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=16721105>**

Doménech, F; Jara, P. & Rosel, J. (2004). Percepción del proceso de enseñanza/aprendizaje desarrollado en psicoestadística y su incidencia en el rendimiento. *Psicothema*, 16, pp. 32-38. **Recuperado el 1 de septiembre de 2009, de <http://www.psicothema.com/pdf/1157.pdf>**

Eisler, R. (2000), *Placer Sagrado II: Nuevos caminos hacia el poder personal y el amor*. México: Pax México

Fernández, L. (2003). *Personalidad y relaciones de pareja*. Cuba: Félix Varela

Fernández, P. (1984). *Diccionario de las nuevas ciencias sociales de la educación I-Z*. México: Nuevas Técnicas Educativas S.A.

Ferrer, V. y Bosch, E. (2000). Violencia de género y misoginia: reflexiones psicosociales sobre un posible factor explicativo. *Papeles de Psicología*. 75, pp. 13-19 **Recuperado el 19 de enero del 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=77807503>**

Ferrer, V.; Bosch, E.; Ramis, M. y Navarro C. (2006). Las creencias y actitudes sobre la violencia contra las mujeres en la pareja: determinantes sociodemográficos, familiares y formativos. *Anales de Psicología*. 22, pp. 251-259 **Recuperado el 14 de enero del 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=16722210>**

Gamba, S.; Diz, T.; Barrancos, D.; Giberti, E.; y Maffía, D. (2007). *Diccionario de estudios de género y feminismos*. Argentina: Biblos

García, M. & Reyes, I. (2009). Actitudes hacia el matrimonio y el divorcio por sexo, residencia y estatus de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 17, pp. 48-56. **Recuperado el 20 de Octubre de 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=1339126136>**

Gonzales, J. (2004). *Relaciones Interpersonales*. México: El Manual Moderno

Grijalbo, M. (1998) Gran diccionario enciclopédico ilustrado COLOR todos los secretos del idioma. España

Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2004) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill

IMJUVENTUD (2008). *Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo*. **Recuperado el 26 de octubre de 2010, de <http://www.imjuventud.gob.mx/encuesta-nal-de-violencia-en-las-relaciones-de-noviazgo-servicios-88.html>**

Kerlinger, F. (1987). *Investigación del comportamiento*. México: Nueva Editorial Interamericana

Lagarde, M. (1997). *Los cautiverios de las mujeres: madres, esposas, putas, presas y locas*. México: UNAM

Lemos, M. & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9, pp. 127-140. **Recuperado el 4 de octubre de 2009, de <http://www.redalyc.uamex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=7989021&iCveNum=5696>**

Lemos, M.; Londoño, N. H. & Zapata, J. A. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9, pp. 55-69. **Recuperado el 17 de noviembre de 2009, de <http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/ipsi/n9/v9n9a04.pdf>**

Lozano, L. & García, E. (2000). El rendimiento escolar y los trastornos emocionales y comportamentales. *Psicothema*, 12, pp. 340-343. **Recuperado el 1 de septiembre de 2009, de <http://www.psicothema.com/pdf/578.pdf>**

Maisto, A. & Morris, C. (2001). *Psicología*. México: Alhambra Mexicana

Melero, T. y Millán-Puelles, L. (2008). *La Chispa del Amor: Cómo Entender y Enriquecer el Amor*. México: Trillas

Millan, J. (2000). *La sexualidad en nuestros hijos: los libros de papá y mamá*. México: Secretaria de Educación Pública

Miranda, P. & Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10, pp. 57-77. **Recuperado el 24 de octubre de 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80212387004>**

Ojeda, A. & Díaz, L. (2000). Conceptualización de los estilos de apego: un estudio empírico. *Revista de Psicología Social*, 8, pp. 46-52.

O.M.S. (2000). *La violencia en la pareja*. En *Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud* (cap. 4). **Recuperado el 24 de noviembre de 2008, de <http://www.paho.org>**

Pérez, C. (2005). *Técnicas estadísticas con SPSS 12: Aplicaciones al análisis de datos*. España: Pearson Educación

Póo, A. & Vizcarra, B. (2008) Violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Terapia psicológica*, vol.26, pp. 81-86. **Recuperado el 3 de febrero de 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=78526107>**

Rage, E. (2004). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdez y Universidad Iberoamericana

Redondo, M. (2004). Abordaje de la violencia de género desde una unidad de planificación familiar. *Papeles del Psicólogo*, 25, pp. 26-30. **Recuperado el 14 de enero del 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=77808804>**

Rey, C. (2002) Rasgos sociodemográficos e historia de maltrato en la familia de origen, de un grupo de hombres que han ejercido violencia hacia su pareja y de un grupo de mujeres víctimas de este tipo de violencia. *Revista Colombiana de Psicología*, 011, pp 81-90. **Recuperado el 24 de enero de 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80401106>**

Rivera, S. y Díaz-Loving, R. (2002). *La cultura del poder en la pareja*. México: Facultad de Psicología UNAM

Romo, J. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. *Revista mexicana de investigación educativa*, 13, pp. 801-823. **Recuperado el 20 de octubre de 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=14003806>**

Sánchez, S. (2009). Expectativas, percepción de estabilidad, estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14, pp. 229-243. **Recuperado el 20 de Octubre de 2010, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=2921199202>**

Serrano, G. & Carreño, M. (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. *Psicothema*, 5, pp. 151-167. **Recuperado el 10 de noviembre de 2008, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=72709911&iCveNum=5001>**

Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, amor y compromiso*. España: Paidós

Sternberg, R. (2000) *La experiencia del amor*. España: Paidós

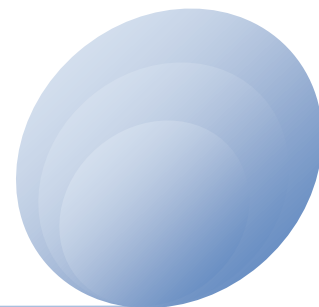
Velasco, M. y Luna, M. (2006). *Instrumentos en evaluación en terapia familiar y de pareja*. México: Pax México

Viejo, T. (2007). *Pareja ¿fecha de caducidad?* México: Editorial Planeta Mexicana

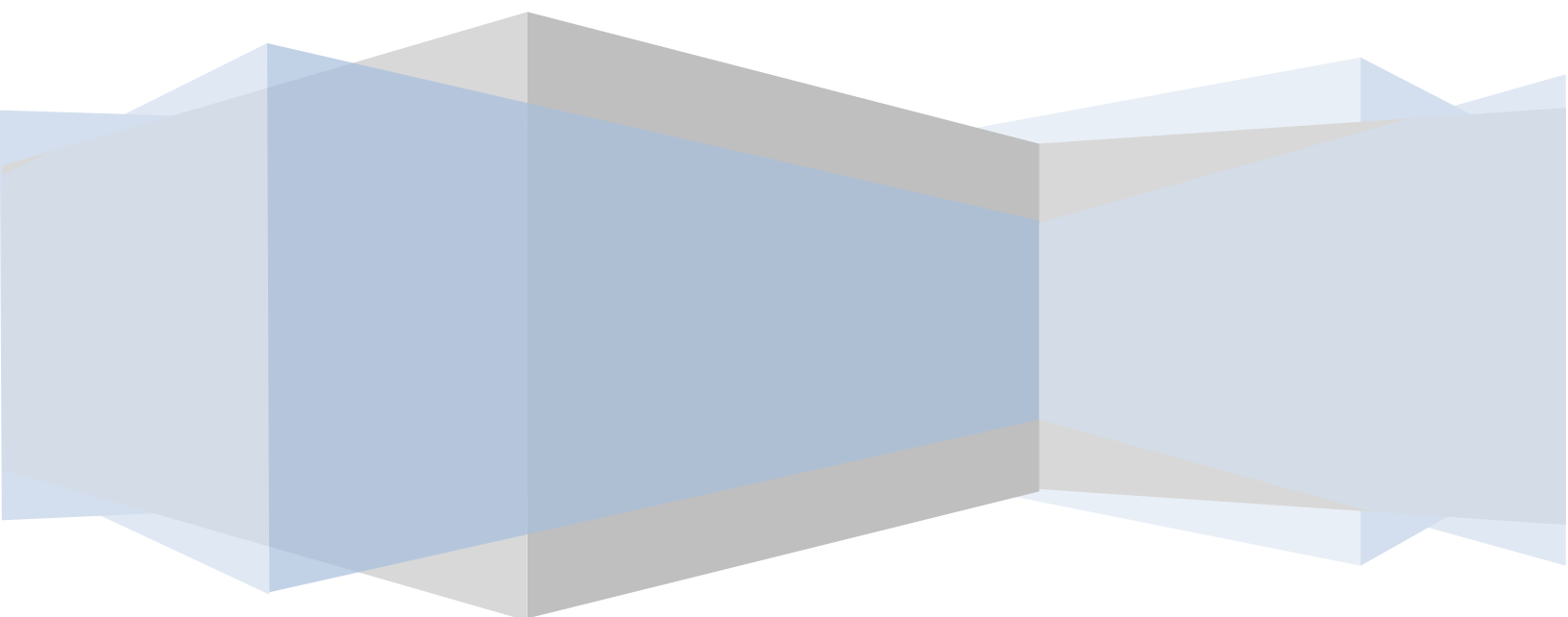
Willi, J. (2004). *Psicología del amor*. España: Herder

Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social: ni tan libres, ni tan racionales*.

España: Ediciones Pirámide



ANEXOS



FICHA DE IDENTIFICACIÓN

EDAD: _____ **GENERO:** MASCULINO() FEMENINO() **CARRERA:** _____
ESTADO CIVIL: CASADO(A) () SOLTERO(A) () DIVORCIADO(A) () EN UNA RELACIÓN ()
TIEMPO QUE LLEVA EN SU RELACIÓN: _____
NÚMERO DE PAREJAS CONTANDO LA RELACIÓN ACTUAL: _____
RELIGIÓN: CATÓLICO(A) () PROTESTANTE () OTRA () NINGUNA ()

CDE

LEMONS M. LONDOÑO, N. H. (2006)

INSTRUCCIONES: Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

| | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Completamente falso para mí | La mayor parte falso para mí | Ligeramente más verdadero que falso | Moderadamente verdadero para mí | La mayor parte verdadero para mí | Me describe perfectamente |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. Me siento desamparado(a) cuando estoy solo(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Me preocupa la idea de ser abandonado(a) por mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarlo(a) o divertirlo(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojado(a) conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Soy alguien necesitado y débil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Necesito tener una persona para quien yo sea más especial que los demás | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Siento temor a que mi pareja me abandone | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con él(ella) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. No tolero la soledad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios sólo por estar con él(ella) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Me divierto sólo cuando estoy con mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

IMUSMA

Cañetas, Rivera y Díaz-Loving (1999)

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará una serie de afirmaciones que presentan conductas que usted puede utilizar para describir su relación de pareja. Por favor marque con una X el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. No olvide contestar todas las afirmaciones, de antemano GRACIAS.

| | | TOTALMENTE DE ACUERDO (5) | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---|---|---|---|
| | | DE ACUERDO (4) | | | | |
| | | NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO(3) | | | | |
| | | EN DESACUERDO(2) | | | | |
| | | TOTALMENTE EN DESACUERDO(1) | | | | |
| 1. | Siento que a mi pareja le simpatizo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Admiro a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | A mi pareja le desagrada mi forma de ser | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Los padres de mi pareja y yo siempre terminamos disgustados | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Me gusta como me hace el amor mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Cuando mi pareja es romántica se me hace muy cursi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Los intereses de mi pareja son diferentes a los míos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Mi pareja sabe que cuenta conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Me gusta la forma en que mi pareja se comunica conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Mi pareja es comprensiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Mi pareja sabe muy poco acerca de mi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Nunca he sido libre en mi relación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Me molesta la forma de ser de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Yo siempre le expreso mi afecto a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Los momentos más felices de mi vida han sido al lado de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Mi pareja y yo tenemos muchos intereses en común | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Me desagrada que mi pareja me cuente todo lo que hace | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Me gusta la forma en que mi pareja me apoya | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Tolero todos los defectos de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Mi pareja me demuestra afecto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Nos gusta estar la mayor parte del tiempo juntos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Mi pareja siempre me escucha | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Mi pareja siempre trata de complacerme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Mi pareja a menudo me falta al respeto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Me asfixia la relación de pareja que llevo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | A mi pareja le gusta como soy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Los amigos de mi pareja no me caen bien | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | En general no llevo una buena relación con mis suegros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | Creo que mi pareja es guapa(o) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | En general busco tiempo para estar al lado de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. | A mi pareja le gustan muchas cosas de las que yo disfruto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. | Cuando pido a mi pareja que me escuche lo hace atentamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. | Lo que mi pareja hace es importante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. | Mi pareja sabe siempre lo que me pasa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. | Mi pareja siente que nuestra relación la asfixia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. | Mi pareja es muy intolerante con mis defectos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. | Considero a mi pareja una persona muy inteligente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. | Me disgusta la forma en que mi pareja me hace el amor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. | A mi pareja le desagrada que me comporte como un romántico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. | En general los momentos que pasamos juntos peleamos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | TOTALMENTE DE ACUERDO (5) | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|---|
| | | DE ACUERDO (4) | | | | |
| | | NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO(3) | | | | |
| | | EN DESACUERDO(2) | | | | |
| | | TOTALMENTE EN DESACUERDO(1) | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. | Siento ternura por mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. | Me gusta escuchar a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. | Mi pareja me valora | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. | Me desagrada que mi pareja me pida que cambie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. | Mi pareja siente que yo no he logrado nada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. | Prefiero no relacionarme con mis suegros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. | Mi pareja me atrae físicamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. | Me gusta como expresa mi pareja el afecto que tiene por mi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. | Mi pareja no me dedica tiempo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. | Me agrada que mi pareja comparta sus intereses conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. | Quiero a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. | Siento que mi pareja no me valora | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. | Mi pareja no esta dispuesta a cambiar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. | Me desagrada que los padres de mi pareja se metan en mi vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. | Siento que mi pareja se interesa por mi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | SIEMPRE (5) | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------|---|---|---|---|
| | | LA MAYORIA DE LAS VECES(4) | | | | |
| | | NI SIEMPRE, NI NUNCA(3) | | | | |
| | | A VECES(2) | | | | |
| | | NUNCA(1) | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Mi pareja me acepta como soy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Me disgusta como educa mi pareja a nuestros hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Mi pareja me dice que soy atractiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Me desesperan los defectos de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Los valores de mi pareja y los míos son diferentes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | A mi pareja le agrada la relación que llevo con mis hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Los padres de mi pareja me evitan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Me cuesta trabajo comunicarme con mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Tenemos dificultades por mis padres | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Mi pareja hace gastos innecesarios | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Me cuesta trabajo comprender los deseos de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Los detalles que tiene conmigo mi pareja me satisfacen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Discutimos por cuestiones religiosas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | A mi pareja le desagradan mis logros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Siento que tenemos una buena comunicación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Mi pareja se siente orgullosa(o) por mis logros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Mi pareja me entiende | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Mi pareja evita hacer el amor conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Me molesta tener que relacionarme con los amigos de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Cuento con mi pareja incondicionalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | A mi pareja le desagradan mis demostraciones de afecto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Yo soy muy posesivo con mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Siento que mi pareja no me es fiel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Mi pareja se lleva mal con mis amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Mi pareja me respeta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Mi pareja confía plenamente en mi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

SIEMPRE (5)
 LA MAYORIA DE LAS VECES(4) |
 NI SIEMPRE, NI NUNCA(3) |
 A VECES(2) |
 NUNCA(1)

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 27. | Me molesta que mi pareja vea a sus amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Evito escuchar a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | Siento que mi pareja no me apoya | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Puedo expresarle a mi pareja que lo que pienso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. | Organizamos nuestros horarios para estar juntos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. | Mi pareja tiene tiempo para mi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. | Considero que mi pareja es atractiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. | Mi pareja maneja adecuadamente la situación entre nosotros y mis padres | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. | Mi pareja es muy cariñosa(o) conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. | Me simpatiza mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. | Me gusta que mi pareja sea romántica | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. | Me agrada que mi pareja me pregunte cómo estuvo mi día | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. | La mayoría de los problemas en la relación son por nuestros hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. | Es importante para mi el pasar tiempo con mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. | Considero que mi pareja es sexy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. | A mi pareja le agrada que comparta sus valores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. | Me gusta conocer más acerca de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. | Me gusta como se arregla mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. | Me disgustan las amistades de mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. | Soy muy cariñoso con mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. | Me disgusta que mi pareja sea tan afectuosa(o) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. | Mi pareja trata de cambiar cuando se lo propongo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. | Me disgusta la forma en que mi pareja se comunica conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. | Mi pareja no me escucha como yo quisiera | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. | La educación que doy a mis hijos le agrada a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. | Yo devalúo a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. | Se lo que desea mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. | Pongo atención al platicar con mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. | No comprendo a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56. | Mi pareja siempre está a mi lado cuando la necesito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57. | Mi pareja respeta mi libertad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. | Mi pareja me es fiel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. | Puedo expresarle a mi pareja que la quiero | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. | Entiendo a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. | Me siento orgulloso(a) por lo que ha logrado mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. | Me gusta consentir a mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. | Me agrada preguntarle a mi pareja como estuvo su día | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | ME GUSTA MUCHO (5) | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|
| | | ME GUSTA(4) | | | | |
| | | NI ME GUSTA, NI ME DISGUSTA(3) | | | | |
| | | ME DISGUSTA(2) | | | | |
| | | ME DISGUSTA MUCHO(1) | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | La manera en que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | La forma en que mi pareja participa en la toma de decisiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | La forma en que mi pareja me acaricia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | La forma en que mi pareja me expresa su interés en que tengamos relaciones sexuales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | La forma en que mi pareja se interesa en mis problemas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | la frecuencia con la que mi pareja presta atención a nuestros hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | La frecuencia con que mi pareja me acaricia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | La frecuencia con que mi pareja me expresa su interés en que tengamos relaciones sexuales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | La frecuencia con que mi pareja se interesa en mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Los temas que mi pareja aborda en nuestras conversaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | La contribución de mi pareja en los gastos familiares | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | La forma en la que nos divertimos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | La forma en que mi pareja me besa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | La forma en que mi pareja me protege | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | La forma en que mi pareja se interesa en mi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | La frecuencia con la que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | La frecuencia con que mi pareja me besa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | La frecuencia con que mi pareja me protege | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | La manera en la cual mi pareja trata a nuestros hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Todo el tiempo libre que tengo me gusta pasarlo con mi compañero(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | La educación que mi pareja propone para los hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | La forma en la que se divierte mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | La forma en que mi pareja me demuestra su amor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | La forma en que mi pareja me trata | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | La frecuencia con la que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | La frecuencia con la que mi pareja responde en una forma sensible a mis emociones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | La frecuencia con que mi pareja me demuestra su amor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | La frecuencia con la que mi pareja participa en la educación de los hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | La manera en que mi pareja soluciona los problemas familiares | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | La forma en la cual mi pareja presta atención a nuestros hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. | La forma en que mi pareja educa a nuestros hijos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. | La forma en que mi pareja me demuestra su apoyo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. | La forma en que mi pareja presta atención a mi apariencia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. | La frecuencia con la que mi pareja participa en la toma de decisiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. | La frecuencia con que mi pareja soluciona los problemas familiares | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. | La frecuencia con que mi pareja me demuestra su apoyo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. | La frecuencia con que mi pareja presta atención a mi apariencia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. | La sensibilidad con que mi pareja responde a mis emociones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. | La forma en la que mi pareja distribuye el dinero | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. | La forma en que mi pareja me abraza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. | La forma en que mi pareja me demuestra su comprensión | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. | La forma en que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. | La frecuencia con la que mi pareja platica conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. | La frecuencia con que mi pareja me abraza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. | La frecuencia con que mi pareja me demuestra su comprensión | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. | La frecuencia con que mi pareja se interesa en mis problemas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. | Las diversiones que mi pareja propone | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |