



# Universidad Nacional Autónoma de México

## Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“La intimidad del hombre en las relaciones  
interpersonales”**

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A  
**Fabiola Calva García**

Directora: Lic. **María de los Ángeles Campos Huichán**

Dictaminadores: Mtra. **Carolina Rosete Sánchez**

Mtra. **Patricia Suárez Castillo**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2011



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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**

**A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO en particular A LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA:** Por haberme abierto las puertas y dado la oportunidad de forjarme un futuro como profesionista, por tener profesores excelentes en su área, que participaron en mi formación y desarrollo profesional y por ser el recinto que me acogió y me permitió desarrollarme académicamente, personal y profesionalmente. Gracias UNAM.

**A LA PROFESORA ÁNGELES:** Por ser una excelente asesora, quien con su conocimiento y experiencia profesional me brindó su apoyo, tiempo, facilidades y asesoría contribuyendo así a que yo llegara a esta meta, la elaboración de mi tesis.

**A MIS ASESORAS: ÁNGELES, PATRICIA Y CAROLINA.** Por sus enseñanzas, guía, consejos, apoyo e impulso que me brindaron a lo largo de mi trayectoria como estudiante y particularmente en la elaboración de esta tesis. Por el tiempo dedicado a leer este proyecto y dar sus comentarios, revisiones y correcciones pertinentes.

**AL PROFESOR JOSÉ ESTEBAN VAQUERO:** Por aceptar ayudarme incondicionalmente a la parte estadística de esta tesis, que a pesar de estar en su año sabático me dedicó parte de su tiempo, tuvo la amabilidad y paciencia para apoyarme.

**AL PROFESOR ADRIÁN CUEVAS:** Por aceptar ser parte de mis dictaminadores, tener la amabilidad en ayudarme y motivarme.

**A TODOS MIS MAESTROS:** Que me guiaron a lo largo de mi trayectoria académica, que gracias a ustedes soy la profesionista que soy, les dedico este trabajo, sobre todo a aquellos que me enseñaron a comprender la Psicología.

**AL CEB 1 “MAESTRO MÓISES SAÉNZ GARZA”** y a los profesores Baldemar y María Guadalupe por darme el espacio para la aplicación de mis cuestionarios.

Gracias a todas las personas que han estado a lo largo de toda mi vida, ya que de cada uno de ustedes he aprendido algo. A todas aquellas personas que no he mencionado pero que son igualmente importantes.

A todas las personas que de alguna u otra manera se vieron involucradas en el proceso de esta investigación que sin su ayuda hubiera sido difícil concretar, gracias por haberme permitido aprender de ustedes. Mi agradecimiento a todas ellas que directa o indirectamente contribuyeron e hicieron posible mi propósito al brindarme su apoyo.

## **DEDICATORIAS**

### **A DIOS.**

*Por darme la oportunidad y dejarme alcanzar uno de mis mayores logros de mi vida por darme la paciencia y la disciplina para culminar este trabajo, para así superarme cada día como profesionista y mujer.*

### **A MIS PADRES: BLANCA Y ALFREDO.** *Con amor y gratitud, “LOS QUIERO”.*

*Porque en los momentos buenos y malos, siempre me demostraron su profundo apoyo, interés, cariño y confianza guiándome para seguir por el camino correcto, por estar conmigo en todo momento. Y por formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante y a formarme como persona eligiendo y buscando siempre el mejor camino ahora he logrado cumplir satisfactoriamente una de mis grandes metas que me había trazado en mi vida. Son las personas más importantes en mi vida. Este logro ha sido también de ustedes.*

**MAMI:** *Por darme la oportunidad de la vida, el nacer, crecer, por tus cuidados, por tu apoyo, dedicación y amor incondicional. Estoy orgullosa de que seas mi madre una mujer que siempre ha estado al tanto de sus hijos.*

**PAPI:** *Porque me has enseñado a creer en mí y a saber que lo que me proponga lo puedo lograr, gracias por darme la oportunidad de ser yo, por comprenderme siempre sin presionar. Por tu ejemplo de lucha y empeño, por tu seguridad y carácter que me han formado como persona. Estoy orgullosa de que seas mi padre.*

### **A MIS HERMANOS: RAÚL Y ALFREDO.**

*Porque espero haber sido, ser y seguir siendo un ejemplo digno de ustedes y por haber tenido la fortuna de crecer junto a ustedes, y que aunque yo fuera la única hermana siempre estuvieron conmigo e hicieron que mi infancia fuera feliz compartiendo momentos de juego conmigo, saben que siempre contarán conmigo en lo que necesiten.*

**RAÚL:** *Por siempre motivarme, por creer en mí, por escucharme, darme consejos y ayudarme en lo que necesitara.*

**ALFREDO:** *Por estar ahí, apoyarme y bueno sabes que siempre contarás conmigo.*

### **A MIS GRANDES AMIGOS: ERIKA, PAMELA Y CARLOS.**

*Gracias por estar siempre conmigo cuando los necesitaba, por enseñarme tanto.*

**ERIKA:** *Nos ha tocado caminar juntas y enfrentarnos a grandes retos personales como profesionales, hemos aprendido mucho una de la otra porque siempre hemos sido buenas amigas, por ello te doy las gracias, tu amistad ha sido un tesoro para mí, siempre has estado ahí cuando te necesito, me has comprendido y aconsejado. Por hacerme que me dé cuenta de la fortaleza que hay dentro de mí para vencer los obstáculos por más duros que sean, por todos tus consejos y cariño.*

**PAME Y CARLOS:** *Porque siempre me han alentado a alcanzar mis ideales, me han apoyado incondicionalmente y sé que siempre estarán ahí para cuando los necesite. Por compartir tantas experiencias, pero sobre todo por hacer de esos difíciles momentos, experiencias agradables.*

***A MIS AMIGAS: BRENDA, VERO F., VERO C., MÓNICA E IRENE.***

***BRENDA:*** Gracias por ser la amiga que en todas las noches de desvelo, me motivaste, por tus palabras de aliento y por tu compañía, siempre en el Messenger, porque siempre estuviste ahí apoyándome a lo largo de todo éste proceso por acompañarme y vernos aunque fuera un rato y platicar, por decirme que yo podía y lo iba a lograr.

Gracias a todas ustedes por apoyarme en todos estos años, por compartir conmigo sus vivencias, por sus consejos, por aceptarme como soy, por no juzgarme en las cosas que pienso y hago, por estar conmigo en los momentos difíciles, por estar a mi lado cuando me sentía sola, no importando la distancia, por ayudarme a superar y a entender cada una de nuestras vivencias, por todo eso y mucho más gracias.

***A ALEJANDRO SOTERO A. C.***

Gracias porque en una etapa de mi vida me hiciste muy feliz. El conocerte me ayudo a descubrir mis fortalezas y posibilidades ignoradas, ahora te agradezco tu motivación continua, por animarme a expandir mis horizontes. Tú me hiciste redescubrir cosas nuevas en mí, me ayudaste a enfrentar retos y sobre todo a conocerme a mí misma. Gracias por estar conmigo en la elaboración de esta tesis, no siempre de forma física, pero si en mis pensamientos y en mi corazón. Sabes que fuiste mi primer amor y nunca te olvidaré. Te quiero. A la ***Sra. Magda y al Sr. Sotero***, por permitirme conocerlos, por brindarme su apoyo, atención, consejos y su compañía cuando la necesitaba, por dejarme entrar y abrirme las puertas de su casa.

***A RAÚL NOGUEZ V.***

Por permitirme conocerte y conocerme. Por levantarme siempre el ánimo, por apoyarme y por hacerme feliz en otra etapa de mi vida, siempre recordaré los bonitos momentos que pasé contigo. Gracias por tus palabras de aliento y tan bonitas que me decías, que aún estando lejos siempre me motivaste a salir adelante y a explorar nuevas cosas. Con tu amor, supe que hay que disfrutar cada momento al máximo y que cuando alguien te quiere siempre estará ahí contigo aunque no esté físicamente. Te quiero.

A mis tías(os), primos(as), en especial a mi prima Paty que me apoyo en los inicios de este proyecto y siempre será un ejemplo a seguir para todos nosotros, a todos por mostrarme su apoyo y confianza. Gracias.

A todos mis familiares, amistades, y compañeras de trabajo que de una forma u otra, me ayudaron y motivaron en la elaboración de esta tesis.

Gracias a todos los que se han quedado a mi lado y me han brindado su compañía, a los que han llegado, a los que se han ido y me han dejado una huella de ellos, y a todos los que se han involucrado conmigo. Y a los que vendrán que verán un logro en mí, como persona y como profesionista.

***A TODOS MIL GRACIAS...***

***FABIOLA CALVA GARCÍA.***

*Riso (2005) menciona en su manifiesto de liberación afectiva masculina, que algunos varones, conscientes del reto que implica están hartos de la represión emocional a la que han estado sometidos por ellos mismos y por la cultura, en franca oposición a los valores humanistas con los que los hombres han sido educados, y con un repudio total por la estructura patriarcal de la que han sido víctimas y que, supuestamente, están obligados a transmitir, expresar y dejar estipulados, desde lo más profundo de su sentir, las siguientes reivindicaciones de libertad emocional. Los hombres tienen derecho a:*

*Sentir miedo.*

*Ser débiles y a pedir ayuda cuando así lo consideren.*

*A ser inútiles, a cometer errores y a no saber qué hacer.*

*A fracasar económicamente, a ser pobres y a experimentar el ocio intensa y vitalmente.*

*A vivir en paz, a negarse a la agresión, a la guerra y a todo tipo de violencia interna y externa.*

*A emocionarse y a expresar sus sentimientos positivos, ya sea física o verbalmente.*

*A estar más tiempo en familia y a participar en la crianza de los hijos.*

*A comunicarse afectivamente con los demás hombres, y a fomentar la amistad masculina sin rivalizar ni competir.*

*A disfrutar del sexo sin ser adictos sexuales.*

*A fallar como reproductores y a no transmitir el apellido.*

*A una sexualidad más afectiva y amorosa.*

*A intentar ser fieles.*

*La mayor de las intimidades que puedo vivir,  
no es cuando estoy desnudo o cuando hablan de mí,  
ni cuando tengo que describir mis vivencias,  
mi mayor intimidad es cuando vivo mi instante con alguien.*

*ANTONIO CABADO*

*Estar en contacto íntimo no significa abusar de los demás  
ni vivir feliz eternamente. Es comportarse con honestidad  
y compartir logros y frustraciones. Es defender tu integridad,  
alimentar tu autoestima y fortalecer tus relaciones  
con los que te rodean. El desarrollo de esta clase de  
sabiduría es una búsqueda de toda la vida que requiere  
entre otras cosas mucha paciencia.*

*VIRGINIA SATIR*

*Amarse a sí mismo  
es el comienzo de una aventura  
que dura toda la vida.*

*OSCAR WILDE*

*La esencia de llegar a conocer mejor a alguien,  
es saber realmente cómo es  
y no solamente conformarnos con cómo lo percibimos  
o imaginamos que es.*  
STERNBERG

*Uno está enamorado cuando se da cuenta  
de que otra persona es única.*  
JORGE LUIS BORGES

*El amor es realmente una historia  
y nosotros sus autores.*  
STERNBERG

*Nos enamoramos de quien ya hemos amado.*  
ALBERONI, 2004

*El secreto de amar plenamente consiste  
en haber superado el miedo de comunicarse de corazón a corazón.  
El haber superado el miedo inconfesado a compartir  
los sentimientos de profundidad.*  
RAGE, 1996

*El verdadero amor no es otra cosa  
que el deseo inevitable de ayudar al otro  
para que sea quien es.*  
JORGE BUCAY

*No hay que morir por el otro,  
sino vivir para disfrutar juntos.*  
JORGE BUCAY

*El amor que dura es una búsqueda continua,  
un perderse continuamente y un encontrarse continuamente.  
Dura sólo aquello que retorna, que se reencuentra.*  
FRANCESCO ALBERONI, 2006

*No se puede enseñar nada a un hombre;  
sólo se le puede ayudar a encontrar la respuesta  
dentro de sí mismo.*  
GALILEO GALILEI.

# ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1 INTIMIDAD.....	11
1.1 Concepto de intimidad.....	11
1.2 Componentes, características y tipos de intimidad.....	22
1.3 Instrumentos para la medición de intimidad y estudios realizados.....	28
1.4 Las relaciones íntimas y la intimidad.....	38
1.5 Dificultades para la interacción íntima.....	42
CAPÍTULO 2 RELACIONES INTERPERSONALES.....	55
2.1 Teoría bio-psico-socio-cultural en las relaciones de pareja.....	59
2.1.1 Componente Bio-Cultural.....	60
2.1.2 Componente Socio-Cultural.....	61
2.1.3 Componente Individual.....	62
2.1.4 Componente Evaluativo.....	63
2.1.5 Componente Conductual.....	64
2.2 Relaciones Familiares y Apego.....	65
2.2.1 Estilos de apego.....	71
2.3 Relación Interpersonal de Amistad.....	79
2.4 Relación Interpersonal de Pareja.....	89
2.4.1 Enamoramiento y Noviazgo.....	102
2.4.2 Amor.....	109
2.4.2.1 Tipos de amor.....	114
2.4.3 Atracción en la pareja.....	116
CAPÍTULO 3 MASCULINIDAD.....	123
3.1 Género.....	123
3.2 Identidad a partir del Género.....	127
3.3 Construcción Identitaria.....	133

3.4 Roles de Género.....	138
3.5 Estereotipos Masculinos Tradicionales .....	145
3.6 Concepto de Masculinidad .....	153
3.7 Construcción de la Masculinidad .....	156
3.8 La Masculinidad en la Modernidad.....	161
3.9 Un hombre nuevo nace .....	165
CAPÍTULO 4 METODOLOGÍA.....	171
4.1 Objetivo general .....	171
4.1.1 Objetivos específicos.....	171
4.2 Muestra .....	171
4.2.1 Muestreo.....	172
4.3 Instrumento.....	172
4.4 Materiales .....	172
4.5 Variables.....	173
4.6. Tipo de diseño .....	173
4.7 Tipo de estudio .....	174
4.8 Procedimiento.....	174
4.9 Análisis de datos.....	174
CAPÍTULO 5 RESULTADOS .....	175
CAPÍTULO 6 DISCUSIÓN .....	179
CAPÍTULO 7 CONCLUSIONES.....	196
7.1 Aportaciones.....	207
7.2 Limitaciones y sugerencias.....	207
BIBLIOGRAFÍA.....	210
ANEXOS.....	220

## RESUMEN

En el presente trabajo se aborda el tema de la intimidad del hombre en las relaciones interpersonales específicamente de pareja, a través de tres capítulos; la intimidad, las relaciones interpersonales y la masculinidad. Se explica la intimidad, la cual es considerada como una característica dinámica de una relación personal y una capacidad que forma parte del desarrollo socioemocional de las personas; como es la relación con los demás y con uno mismo. Todas las personas mantienen varios tipos de interacciones humanas pero sólo en alguna se establece una relación de intimidad. La intimidad consiste en permitir que la otra persona entre en ti, que te vea como te ves tú, que te vea desde dentro, en invitar a ese desconocido conozca lo más profundo de tu ser. Y se enfoca a los hombres porque ellos comunican menos su intimidad y expresan menos sus sentimientos. El objetivo general de la presente investigación es, identificar y examinar el nivel de intimidad en una relación interpersonal de pareja que manifiestan los hombres de preparatoria y universidad. Los objetivos específicos son: identificar el nivel de intimidad que perciben los hombres de preparatoria y universidad en una relación interpersonal, de pareja y detectar los niveles de intimidad que se muestran con mayor frecuencia en los hombres de preparatoria y universidad. Los participantes fueron 100 hombres que estuvieran en una relación de pareja actualmente: 50 hombres de preparatoria y 50 hombres de universidad con un rango de edad de 15 a 26 años; se utilizó un instrumento tipo likert, el Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad, “Personal Assessment of Intimacy in Relationships Inventory” (PAIR), elaborado por Schaefer y Olson (1981), del cual se hizo la traducción para su aplicación. Como resultado, al ser la probabilidad obtenida alta, entre los grupos ( $t = -2.064$ ;  $p < 0.05$ ), se acepta que las medias son diferentes. En cuanto a la intimidad que muestran, se obtiene que la única diferencia significativa entre los hombres de preparatoria y los hombres universitarios con una relación de pareja actualmente, se encuentra en el nivel de intimidad sexual ( $t = -3.133$ ;  $p < 0.05$ ), es decir, que los hombres universitarios a diferencia de los de la preparatoria presentan más respuestas a nivel sexual, están satisfechos y no ocultan su interés sexual.

**Palabras clave:** intimidad, relaciones interpersonales, masculinidad.

## INTRODUCCIÓN

Se puede decir que la palabra intimidad tiene una connotación sexual, pero es mucho más que eso, incluye todas las diferentes dimensiones de nuestras vidas, la física-sexual, la social, emocional, intelectual, recreacional y aspectos espirituales. Intimidad significa compartir totalmente con otras personas.

En la actualidad, la palabra intimidad es de uso constante, sin embargo el significado que se le otorga no es igual para todos. Recientemente su relación es destacarla como una condición esencial de la convivencia, antes las personas al hablar de intimidad se referían a los espacios privados, a lo más reservado de sus acciones, pensamientos e interacciones, incluyendo sus prácticas sexuales.

Hoy en cambio, implica la capacidad de participar de una conexión estrecha y profunda con otra persona. Se refiere a un vínculo privilegiado tanto de amistad como amoroso, se relaciona con la capacidad y la posibilidad de compartir con otro los aspectos más relevantes de nuestro ser, de nuestra historia, de nuestras esperanzas y deseos, aun los más ocultos.

Se sabe que para cualquier pareja la intimidad parece una condición básica de su desarrollo, el problema es que no todos(as) están capacitados (as) para acceder del mismo modo y con la misma profundidad a niveles similares de vínculo, ni tampoco en forma simultánea, porque no es un fenómeno único, sino que se presenta de diferentes maneras.

Hay personas que se conectan con mayor facilidad y adquieren rápida soltura en sus contactos físicos, otros lo logran a través de sus aspectos intelectuales, recreativos, sociales, o emocionales, otro aspecto sería el espiritual. Lo difícil es que todo ello se produzca en forma conjunta y veloz, lo probable es que se avance lentamente, porque la intimidad no surge espontáneamente en la relación entre dos personas, sino que es una consecuencia de la decisión y aptitud de ambos para abrirse y exponerse al otro a medida que el conocimiento mutuo se desarrolla. No todas las parejas se demuestran tal como son

expresando los puntos principales de encuentro, sino que cada uno puede esforzarse en fortalecer lo que considera relevante mientras pospone lo que siente secundario, eso suele generar una distorsión en la forma que cada uno percibe las fortalezas y debilidades de la relación.

Este trabajo es de gran relevancia tanto a nivel profesional como social; desde el punto de vista profesional, a un psicólogo le da una apertura de trabajo e investigación en el área social dentro de las investigaciones que existen sobre este tema. De ahí que esta investigación tenga como objetivo aportar una visión integral sobre la respuesta de los hombres hacia la intimidad con relación a su pareja. Abordar el tema de la masculinidad es todo un reto, ya que es adentrarse en un lugar diferente que una como mujer quisiera poder entender. Ya que es un mundo poco explorado y del cual se pueden obtener grandes hallazgos aplicables a la sociedad masculina.

Desde mi perspectiva considero la intimidad un tema importante para la investigación, ya que muchas veces su poco desarrollo en las relaciones afectivas es uno de los factores que ocasionan la recurrente búsqueda de terapia. Asimismo se ha establecido que el contacto íntimo es un indicador de bienestar tanto psicológico como físico, se ha mencionado que las personas que tienen buenas relaciones interpersonales son felices, tienen una buena salud mental, además de que el apoyo social ayuda a reducir el estrés, mejoran salud física, entre otros.

Osnaya (2003) menciona que los terapeutas, a través de su práctica, han observado que cualquier persona, pareja o familia que presente estrés psicológico, fueron o están siendo expuestas a una falta de intimidad. Comentan que es improbable que la deficiencia en la calidad y cantidad de intimidad sea la única causa de estrés psicológico, pero subrayan que la falta de cercanía es un factor que más o menos contribuye, empieza o sostiene varios tipos de disfunción, ya sea familiar, marital o individual. Menciona que el experimentar intimidad en la relación más cercana que uno tiene, puede ser vital para la salud mental de un hombre que para la de una mujer.

El contacto de piel a piel es tan elemental en nuestras vidas, que su ausencia puede enfermarnos. Se ha comprobado que la gente que no recibe una dosis mínima de caricias, de abrazos o de besos puede desarrollar desórdenes de tipo físico, mental o social (Vargas, 2004).

Es así que una vida tranquila se ve influida por la calidad de las relaciones interpersonales.

El aislamiento afectivo se relaciona con problemas en la salud, generando algunos trastornos como depresión (Culp y Beach, 1998; Waring y Patton, 1984). Sin intimidad, las personas no pueden confiar en las uniones sólidas, es lo más interno y propio de una persona algo que cuesta trabajo comunicar, a veces el no mostrar la intimidad hace que la persona se distancie y se aisle, el expresarla es una manera de evitar la soledad.

Lo bueno de la intimidad es que es algo agradable que se muestra a la otra persona, lo malo al no tenerla es que provoca enfermedades y problemas en la relación. Expresar las experiencias íntimas puede promover sensaciones positivas. Es por lo que se puede decir que la intimidad es una de las cualidades más deseadas en las relaciones interpersonales. Y es algo que todos de alguna manera buscamos y deseamos mostrar nuestra intimidad.

La intimidad tiene que ver con toda relación humana, ésta se puede dar entre personas de un mismo lugar, ya que se sabe que el hombre es un ser social por naturaleza, ante esto se ve obligado a desarrollarse, convivir y vivir en diversos grupos con una gran necesidad de pertenencia y vinculación por medio de relaciones duraderas y cercanas; como lo son la familia, la escuela, los amigos, el trabajo, con los cuales mantiene relaciones afectivas y de trabajo; se puede decir que con cada uno de estos grupos muestra ciertos aspectos de su personalidad, la cual se va construyendo desde sus primeros años de vida. Desde el nacimiento el hombre empieza a tener contacto con otros seres humanos, de ahí en adelante hay un contacto que persiste a lo largo de toda su vida, siendo así la familia la base de todo su desarrollo desde lo que es la infancia, siguiendo con la adolescencia, su edad adulta y terminando con la vejez. La familia tiene un papel fundamental en la formación,

recursos y capacidades, los cuales por muchas razones se ven limitados desde la infancia; es en donde se comienza a interactuar de manera social, ya que tanto nuestros padres como nuestros hermanos nos enseñan la manera de relacionarnos con alguien externo a nosotros: amigos, parejas, comunidad, etc.

Dentro de la familia las personas empiezan a desarrollar su identidad de género y tienen el deseo de estar con personas similares, generándose así también las relaciones de amistad, en las que pueden convivir con personas, no sólo de su mismo sexo sino del sexo contrario, pudiéndose dar así el enamoramiento que es la forma de iniciar una relación.

La relación de pareja es una relación interpersonal saludable e importante para los individuos, debido a que proporciona estabilidad y seguridad emocional (Alcántara, 2001).

En esta relación se establece la base para la formación de la familia; siendo una relación muy significativa tanto para hombres como para las mujeres. Dentro de ésta surgen una gran cantidad de intercambios entre ambos miembros: el intercambio cultural, los procesos de socialización, el cuidado de los hijos, la intimidad, etc. La pareja es uno de los principales vínculos sociales que contribuyen a la formación del individuo, ya que aporta sentido, significado, propósitos y una trascendencia a la vida del ser humano, en ella transcurre y concluye nuestra vida en compañía.

Por lo anterior, la intimidad es un aspecto fundamental en la pareja teniendo como consecuencia una aproximación real, que permite la expresión de virtudes y defectos, lo que permiten una aceptación de pareja y cristalizan las ilusiones, emociones y razones para demostrar el amor.

Montes de Oca (2001), menciona que el amor ha sido concebido a través del tiempo y en diferentes sociedades como el más profundo y significativo de los sentimientos. Este sentimiento se demuestra en las relaciones interpersonales, familia, amigos, pareja. Dentro de éste se encuentra la intimidad, como un elemento importante, así lo han citado varios autores uno de ellos Sternberg (1999), propone su teoría triangular del Amor, en donde

manifiesta tres componentes que son parte del amor: intimidad, pasión y compromiso. Por razones de la investigación sólo se mencionará lo que confiere a la intimidad. Destacando que en el contexto de la teoría triangular, la intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión.

La intimidad es considerada como la calidad de la relación donde los individuos tienen sentimientos recíprocos de confianza y cercanía emocional hacia el otro y se encuentran dispuestos y abiertos a comunicar sus pensamientos y sentimientos (Souza y Machorro, 1996).

Souza y Machorro (1996) señalan que la intimidad:

1.- Ha sido identificada como elemento importante para el desarrollo psicosocial del adulto.

2.- Juega un papel decisivo en el desarrollo de la identidad, a través de la validación consensual del valor personal, al proveer a los individuos la oportunidad de comprenderse y aceptarse como es, en el marco de una relación afectiva.

3.- Su ausencia permite discriminar en las parejas una proporción significativamente alta de síntomas de enfermedades emocionales no psicóticas.

4.- La falta para desarrollar intimidad en las relaciones afectivas, se identifica como uno de los factores más comunes para buscar psicoterapia.

En algunos casos se descubren antecedentes de abuso sexual infantil o maltrato y otros problemas relativos al intercambio emocional de la etapa inicial de la vida y a menudo tal impacto afecta seriamente las relaciones interpersonales (Follete, 1991; cit. en Souza y Machorro, 1996).

La intimidad se ha identificado como el componente clave en la satisfacción individual por su soporte social.

Schaefer y Olson, (1981) sostienen que la intimidad es un proceso y una experiencia que resulta de la revelación de temas íntimos y de compartir experiencias íntimas, siendo un proceso que ocurre a través del tiempo y que nunca es completado o talmente satisfecho. Si la revelación es ilegítima, inapropiada o indiferente puede producir conflicto y enojo antes de un sentimiento de cercanía.

Así se puede decir que la intimidad es revelar y compartir experiencias internas para así lograr cercanía con otras personas, es expresar un conjunto de sentimientos y conductas, lo que te da satisfacción.

Actualmente los seres humanos y en particular los hombres han aprendido a menospreciar los impulsos de su vida emocional. Para los hombres es difícil reconocer que no saben qué sienten, ya que una parte de su masculinidad es dar por hecho que tienen las respuestas correctas. Es como si el ser hombre supusiera dejar de lado toda experiencia, emoción, o estado considerado socialmente como femenino, estableciendo tanto interna como externamente una lucha en la que se busca arrancar emociones y estados de ánimo que se consideren femeninos. Seidler (2000), menciona que hay que pensar cómo pueden los hombres llegar a conocerse y desarrollar una relación diferente con sus emociones, sentimientos y deseos sexuales.

Para los hombres, su definición de masculinidad proviene predominantemente de sus roles fuera de la familia y de sus posiciones de liderazgo. El éxito en el mundo del trabajo a menudo exige reprimir sentimientos personales, aprender a dominar la pasión o la debilidad, y desarrollar una conducta controlada, prevenida y calculada (Lemus, 2001).

Raguz (1995), ha identificado la masculinidad como una función de la autoaceptación de un rol de proveedor e intermediario entre su mujer y la sociedad, siendo independiente, activo, asertivo, seguro, teniendo confianza en sí mismo, habilidad para el liderazgo, controlador de su emociones, siendo capaz de arriesgarse y sentirse superior. Como se puede ver, estos son estereotipos tradicionales.

Se menciona que el rol masculino lleva a los hombres a que sus expresiones emocionales sean reducidas, lo que dificulta el manejo de sus sentimientos y se les impide expresarlos. A veces las relaciones de estos hombres se dan bajo el control, el poder y la competencia; lo que los lleva a tener problemas en su vida interpersonal. Ahora se busca que el hombre encuentre aspectos de su personalidad que le han sido negados por siglos, como es la expresión de sus sentimientos, causa de esto es la liberación femenina, lo cual también requiere una liberación masculina.

Hoy en día la mujer ha sobresalido, quiere independizarse, tener una profesión, oportunidades de trabajo, esto en ocasiones hace que los hombres se sientan inseguros e incómodos, al mostrar su intimidad ante los demás, hay conflictos con más facilidad y ya no les es posible imponer la voluntad y la autoridad, todo esto les puede hacer sentir algo vulnerables y generarles algo de temor.

Por otra parte, se han realizado estudios sobre la intimidad, en donde se ha encontrado que los hombres comunican menos sus estados de ánimo y sus sentimientos dentro de una relación personal íntima, al contrario de las mujeres (Hook et al. 2003; Montes de Oca 2001; Morrison, 1996; Osnaya, 2000). Las investigaciones acerca de este tema han involucrado hombres y mujeres en la mayoría de los casos; con estudiantes desde nivel secundaria a licenciatura, más con estos últimos; con parejas casadas, etc.

Así con base en lo mencionado anteriormente, el objetivo general de esta investigación es, identificar y examinar el nivel de intimidad en una relación interpersonal de pareja que manifiestan los hombres de preparatoria y universidad, esto mediante la utilización Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad “Personal Assessment of Intimacy in Relationships Inventory” (PAIR), elaborado por Schaefer y Olson (1981), del cual se hizo la traducción para la aplicación (Anexo 1).

Cabe señalar que esta investigación sólo involucrará al sexo masculino, debido a su escasa emotividad (sentimientos, problemas, etc.) comparativamente a lo observado en el sexo femenino. Guevara (2006) menciona que los ámbitos del amor, la intimidad y los

afectos han sido considerados como espacios propios de las mujeres, es por ello que la vida emocional de los hombres es uno de los terrenos menos explorados desde las ciencias sociales.

Esto será analizado mediante la perspectiva Bio-Psico-Socio-Cultural que reconoce, que la realidad humana es dinámica y cambiante, haciendo necesario contemplar aspectos históricos y longitudinales de evolución y desarrollo de las culturas, en los individuos y en las parejas (Sánchez-Aragón, 2000).

Sánchez-Aragón (2000), menciona que la orientación teórica que subyace a este componente de la teoría Bio-Psico-Socio-Cultural, pone énfasis en la niñez y en las experiencias de la vida temprana que da forma al desarrollo de la personalidad del individuo y contribuye al desarrollo y calidad de las relaciones de amor experimentadas por el individuo.

Por lo que resulta importante para esta investigación indagar pero ahora solamente con el sexo masculino, que como se señala son los que les cuesta más expresar su intimidad; así que es de interés conocer el nivel de intimidad que perciben los hombres de preparatoria y universidad que se encuentren en una relación de noviazgo actualmente, que es comúnmente cuando se encuentran en esta etapa, cuando inician un noviazgo más para conocerse y cuando la pareja se va estabilizando y tienen un mayor conocimiento de su pareja. Sánchez-Aragón (1995) menciona una clasificación en el noviazgo:

- 1.- Noviazgo (de 0 a 6 meses) esta etapa inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja, el descubrimiento de personalidad, gustos, intereses y hábitos que permiten o no la apertura de cada uno de los miembros hacia el otro.
- 2.- Noviazgo (de 6 meses hasta el matrimonio), aquí la pareja se va estabilizando, ya que sus miembros poseen un mayor conocimiento del otro en términos de diferencias y semejanzas, se da un enfrentamiento de situaciones sociales nuevas y convencionales. Esta etapa da la pauta para la posible formalización de la relación a partir de la negociación de diferencias y la aceptación de similitudes.

Se analizará si con los cambios históricos y culturales, la intimidad en el hombre ha cambiado o es igual, y bueno cabe mencionar que no hay que generalizar los resultados, ya que no a todos los hombres les sucede esto. Ya que ésta es una construcción social y ésta significa y es expresada de diferentes maneras por el hombre y la mujer, además de que varía con el tiempo.

Es así que en esta investigación se abordarán diferentes temas, el desarrollo es manejado en tres capítulos con sus respectivos subcapítulos, la metodología, resultados, la discusión y conclusión.

A modo de presentación, en el primer capítulo, se abordará cómo el concepto de intimidad tiene una pluralidad de significados: la privacidad, una relación sexual o amorosa, una emoción, un vínculo afectivo o un rasgo de personalidad o disposición motivacional, además de que se mencionarán sus componentes, características y tipos; los instrumentos para la medición de intimidad y estudios realizados, la relación entre las relaciones íntimas y la intimidad, y las dificultades que muestra el hombre para la interacción íntima, cómo es que los hombres tienen incomodidad y temor a la intimidad.

En el segundo capítulo, se presentará un panorama general en torno a las relaciones interpersonales desde la teoría Bio-Psico-Socio-Cultural, abordando sus aspectos fundamentales, aspectos propios de la infancia donde el vínculo amoroso está dirigido hacia los padres, hermanos y el entorno familiar; se verá cómo es que los seres humanos crecemos bajo un vínculo sentimental, desde niños somos parte y pertenecemos a una familia; en la adolescencia este vínculo se ve ampliado con lo que llamamos "grupo de iguales o grupo de pares" en el cual se busca la cercanía, compañía y el placer con los amigos; al llegar a la juventud se empieza a despertar la necesidad de compartir las experiencias con una pareja, se empieza en el primer noviazgo donde ya existen sentimientos, ya se considera el vínculo de amor hombre – mujer; las relaciones de pareja van tomando ese vínculo emocional. Se proporcionará el concepto de pareja sus características, cómo se inicia la relación de noviazgo, todo por una base que es el amor, del cual se dará el concepto así como sus características y por último cómo se da la

atracción en la pareja, la cual constituye un elemento importante para una relación; cómo es que existen personas que tienen dificultad para confiar en las demás personas, sentirse atraídas por ellas y acercarse para expresar afectos y emociones.

En el tercer capítulo, se incluye el concepto de qué es género, la identidad de género, la construcción identitaria, los roles y estereotipos masculinos tradicionales, el concepto de masculinidad, la masculinidad en la modernidad el cómo el hombre se siente con un enorme peso ante las exigencias femeninas, ya que las mujeres han alcanzado la liberación sexual, la independencia económica y el éxito profesional; cómo nuestra época se ha caracterizado por un periodo de cambios que han originado transformaciones y redefiniciones en los estilos de vida tradicional y con esto ver cómo es que un hombre nuevo nace. Al concluir este último capítulo se muestra la metodología y los resultados encontrados, por último se discuten los resultados y se plantea la conclusión a la que se llegó.

# CAPÍTULO 1

## INTIMIDAD

### *1.1 Concepto de intimidad*

En este capítulo se hacen puntualizaciones acerca del concepto de intimidad, sus componentes, características y tipos, cómo ha sido medida, estudiada, analizando las relaciones íntimas y las dificultades para que se dé la interacción íntima, con la finalidad de comprender y conocer acerca de este tema.

La intimidad a veces supone que es una característica del matrimonio y las relaciones familiares. Se puede decir que es una palabra usada por casualidad, pero pocos han tratado de conceptualizarla, en la práctica, o evaluar su impacto en las relaciones (Schaefer y Olson 1981).

La literatura de investigación menciona el término con cierta frecuencia, pero apenas se ha detenido a conceptualizarla con claridad, y a aceptar su presencia en las relaciones humanas. Nuestra cultura a diferencia de otras, pone un gran valor a la intimidad y aunque no se limita al matrimonio, se busca mantener la misma por medio de las relaciones sociales, es por lo que se puede considerar esta como la recompensa y el beneficio del inicio de la amistad.

La intimidad es a menudo definida en términos de los niveles de participación sexual o el nivel de cortejo, es decir, cuanto mayor sea la participación sexual a la intimidad se le suele dar una connotación más sexual, no sabiendo que la intimidad se da de diferentes maneras.

El sustantivo "intimidad" se deriva del término latino "intimus" que significa interior y se refiere a compartir lo que es íntimo con los demás (Popovic, 2005).

Una rama de la psicología social, ha examinado la intimidad a través de sus relaciones con distintas variables. Dos psicólogos ingleses, Argyle y Dean (1965), han sugerido que existe una especie de ecuación de intimidad, según la cual el nivel de intimidad es igual a la función de todas las pautas de comportamiento proximidad, contacto visual, sonrisa, temas personales de conversación, etc., tomadas en conjunto. Si se varía uno de los comportamientos, habrá que compensar con modificaciones de los otros para mantener el mismo nivel. La investigación sugiere que el contacto visual sirve a un número de diferentes funciones en los encuentros de dos personas, de los cuales uno de los más importantes es la recopilación sobre las reacciones de la otra persona. Como se puede ver, esta revelación puede hacerse de forma verbal, a través de palabras o la entonación vocal, o no verbal, a través del lenguaje corporal.

Se puede decir que la construcción de intimidad se describe en términos de definiciones, clasificaciones y mediciones por investigadores sociales y clínicos.

Algunas investigaciones han estudiado el papel de la intimidad en el desarrollo y mantenimiento de relaciones interpersonales, e investigadores han adelantado una variedad de definiciones y operacionalización de intimidad (Argyle y Dean, 1965; Schaefer y Olson, 1981; Waring, 1984).

Estas definiciones varían grandemente y reflejan la perspectiva en relación a cada teoría en particular. La intimidad es una estructura que se ha conceptualizado en una multitud de maneras, todas tienen al menos un importante aspecto en común, ya que consideran que la intimidad tiene que ver con una sensación de cercanía y conectividad que se desarrolla a través de la comunicación (Perlman y Fehr, 1987).

Con estas perspectivas variadas, se entiende que la intimidad e íntimo se han usado para referirse a las personas, interacciones, relaciones, ambientes, comunicaciones, pensamientos y sentimientos.

Intimidad, usamos esta palabra con la que nos referimos a una cosa que por su carácter abstracto, es en realidad no un sólo concepto sino varios. Se podría decir que hay que redefinir en cada momento qué es intimidad, a la hora de aplicarla, explícita o implícitamente dependiendo de la situación en la que uno se encuentre. Es como un signo de cotidianidad de pequeñas cosas que uno comparte con los demás; puede significar un privilegio, algo reservado para unos pocos, etc. Pueden encontrarse diferencias entre las definiciones, y es posible que la naturaleza de intimidad varíe por las culturas y tiempos.

Conceptualmente, intimidad se define como el intercambio de la experiencia afectiva. Algunos autores proporcionan sus propios conceptos de lo que para ellos sería intimidad, los psicólogos tienen ideas similares aunque las expresan de manera diferente.

Sullivan (1953) menciona que intimidad es el tipo de situación que comprende a dos personas y permite la estimación de todos los componentes de la valía personal. La estimación de la valía personal requiere un tipo de relaciones que llama colaboración el cual es un comportamiento de uno a las necesidades expresadas por la otra persona en la búsqueda de crecientes satisfacciones idénticas, cada vez más próximas a ser mutuas y en el mantenimiento de operaciones de seguridad cada vez más similares.

Argyle y Dean (1965) mencionan que intimidad es una cualidad de interacción entre personas: los individuos emiten conductas recíprocas que están diseñadas para mantener un nivel confortable de cercanía. Cuanto más se producen estas conductas, la motivación afiliativa se cumple más, pero si van demasiado lejos, se crea la ansiedad.

Argumentaron que la intimidad es una función conjunta de temas íntimos y conductas no verbales. Dedujeron que si un componente de la intimidad fuera cambiado, uno o más de los otros cambiarían en la dirección contraria, para mantener el equilibrio, así que el equilibrio estaría continuamente dado.

La descripción que da Erikson (1968; cit. en Spooner, 1982) acerca de la intimidad es la capacidad de reciprocidad, el contraste de identidades, la etapa de desarrollo cuya

tarea es la creación de relaciones caracterizada por la devoción mutua y el amor escogido, activo; implica que el logro de la intimidad requiere la fusión de algunas partes de la identidad con las de otro con el fin de establecer vínculos sostenidos de la devoción y el amor. Señala que lo contrario de la intimidad, es el aislamiento o "distanciamiento", que es la falta de capacidad para correr riesgos con la propia identidad mediante el intercambio de uno mismo.

Perlman y Fehr (1987) mencionan a varios autores que dan su definición de intimidad entre las cuales están: el Webster's New Collegiate Dictionary (1976) la intimidad es definida como la asociación, contacto o familiaridad; denominada por una amistad cálida que se desarrolla a través de una larga asociación que sugiere privacidad. Walster et al. (1978) definieron intimidad como la relación entre personas que se aman, cuyas vidas están profundamente entrelazadas. Para Hendrick y Hendrick (1983) es el grado de proximidad que dos personas logran. Hatfield (1984) definió intimidad como un proceso en el cual se intenta lograr cercanía con otro, para explorar similitudes y diferencias a partir de lo que pensamos, sentimos y nos comportamos. McAdams (1985) señala que el motivo de intimidad es una preferencia recurrente o la disposición para el intercambio de calidez, cercanía y de comunicación con los demás, una interacción interpersonal.

Perlman y Fehr (1987) concluyeron que la intimidad es un sentimiento de cercanía que se desarrolla a partir de la divulgación personal entre las personas.

En la teoría del aprendizaje social, Weiss (1980; cit. en Osnaya, 2003) menciona que la intimidad es un proceso interpersonal, dinámico, en donde el individuo divulga información personal, pensamientos y sentimientos a su pareja, recibe una respuesta y la interpreta, generando una nueva respuesta. Es tanto producto como proceso de una relación, y un producto de un proceso que momento a momento refleja el movimiento o fluctuación a través del tiempo.

Waring (1981) define la intimidad como una dimensión interpersonal multifacética que describe la calidad de la relación marital en un momento dado.

Schaefer y Olson (1981) sostienen que la intimidad es un proceso y una experiencia que resulta de la revelación de temas íntimos y de compartir experiencias íntimas, siendo un proceso que ocurre a través del tiempo y que nunca es completado o totalmente satisfecho. Si la revelación es ilegítima, inapropiada o indiferente puede producir conflicto y enojo antes de un sentimiento de cercanía. Olson distingue una “experiencia íntima” de una “relación íntima”. En la experiencia íntima hay sentimiento de cercanía y de compartir con otro en una o más de las siete áreas (emocional, intelectual, social, sexual, recreativa, espiritual y estética). Mencionó que es posible tener experiencias íntimas con una variedad de personas sin tener o desarrollar una relación íntima; la intimidad se juega en un sólo campo y puede ser limitada en el tiempo. La relación íntima, es aquella en la cual un individuo comparte experiencias íntimas en varias áreas y hay una expectativa de que las experiencias y la relación persistirán a través del tiempo. El intercambio tiene lugar en distintos campos y se concreta en la duración. En su carácter de intercambio privilegiado, la relación se basa en la compenetración; implica una interacción verbal más organizada y códigos personalizados.

Kelley (1983; cit. en Sternberg, 2000) menciona que la intimidad es el resultado de intensas, frecuentes y diversas interconexiones entre las personas. Así pues, la pareja que vive en intimidad se caracteriza por fuertes vínculos y frecuentes interacciones de distintas clases.

Rubin (1985; cit. en Rage, 1996) añade que esas interconexiones pueden ser: confianza, honestidad, respeto, compromiso, seguridad, generosidad, lealtad, reciprocidad, constancia, comprensión y aceptación. Señala que para intimar con alguien es necesario “derribar muros” que separan a una persona de otra. Si uno quiere saber cómo es el otro, debe mostrarle cómo es él mismo.

Wynne y Wynne (1986; cit. en Dandeneau y Jonson, 1994) definen la intimidad como un evento relacional en el que confiar en la auto revelación se responde con la empatía comunicada.

Aranguren (1989) menciona que la intimidad es ante todo, vida interior, relación intrapersonal o intradiálogo, reflexión sobre los propios sentimientos, conciencia, tanto en el sentido de conciencia gnoseológica, como en el de la conciencia moral; y también autonarración y autointerpretación, contarse a sí mismo la propia vida y subjetividad.

Se puede decir que la forma de actuar en un ambiente público tiene una cualidad externa, ya que es algo observable, en cambio las actuaciones íntimas son internas de la persona, ya que no pueden ser dichas y solamente las sabe la persona, un ejemplo sería: el fantasear, imaginar, idear, pensar, amar, odiar, etc. La intimidad se puede deducir a través de lo que digo o hago pero no se tiene acceso a ella por su intrínseca inobservabilidad; es propia de la persona, que se sitúa fuera de las miradas de los demás es aquello que es incomunicable es lo más reservado de los pensamientos, afectos, asuntos interiores y que se sustraen al ámbito social.

Acceder a la intimidad es identificarse con el otro sin perder el sentido de nuestra identidad, implica la capacidad de ponerse en el lugar del otro, mostrar cierta empatía, sin confundirnos y transformarnos en el otro, es decir, sin perder por ello nuestro lugar. Saber ser receptivos a los mensajes del otro y estar dispuestos a recibir al otro en nuestro territorio íntimo, dejarlo entrar sin miedo a ser invadido o contaminado. La intimidad implica la capacidad de estar a la escucha de las propias sensaciones, requiere de una actitud positiva y dedicación a las necesidades de los otros y claro a los límites personales, la individuación, apertura, la igualdad, la sensibilidad y la autonomía. Al parecer, la humanidad ha sentido siempre la necesidad de estar cerca y comunicarse con otras personas.

Puértolas (1989) menciona que lo íntimo es no sólo lo inaccesible, sino también lo inexpresable e intransferible.

May (1990; cit. en Rage, 1996) indica que la intimidad es el poder compartir no sólo su cuerpo, sino también las esperanzas, los temores, las aspiraciones y las ansiedades.

Reis (1990; cit. en Cross y Madson, 1997) dice que cuando una persona comparte personalmente sentimientos revelando información con otro, este está empezando el proceso de intimidad.

Descutner y Thelen (1991) señalan que la intimidad es la capacidad de un individuo para intercambiar pensamientos y sentimientos de importancia personal con otra persona a quien se valora altamente.

Dandeneau y Johnson (1994) definieron a la intimidad como un evento de relación en el que la autodivulgación hecha con confianza es respondida con empatía, misma que es comunicada.

Rage (1996) indica que la intimidad se caracteriza por la habilidad de tener una relación cercana emotivamente y por un profundo amor y cuidado por la otra persona.

Souza y Machorro (1996) mencionan que la intimidad es considerada como la calidad de la relación donde los individuos tienen sentimientos recíprocos de confianza y cercanía emocional hacia el otro y se encuentran dispuestos y abiertos a comunicar sus pensamientos y sentimientos.

Bagarrozi (1997) indica que la intimidad es un proceso interactivo dinámico que evoluciona con el tiempo. Ve la intimidad interpersonal como un progreso más maduro y manifestación avanzada de esta necesidad universal para la proximidad física y contacto con otro ser humano.

El Random House Dictionary of the English define la intimidad en un primer plano, como una relación personal, familiar y normalmente afectuosa o amorosa con otra persona que trae consigo un conocimiento "detallado y profundo" del otro, así como una expresión

proactiva de los propios pensamientos y sentimientos que a su vez sirven como una "señal de familiaridad" (Bagarozzi, 1997).

Thériault (1998) se refiere a la intimidad como la búsqueda de la proximidad emocional y de la aprobación de uno mismo y del apoyo; por medio de la satisfacción de estas necesidades el individuo adquiere la capacidad para la intimidad.

Larson, Hammond y Harper (1998) conciben a la intimidad como un sentido intuitivo de unión de ambos compañeros dentro de relaciones comprometidas (como el matrimonio) siendo el resultado de compartir valores, creencias y experiencias.

Toledo (2000) menciona que la intimidad desde la perspectiva sociológica hace referencia al espacio en donde se pueden desarrollar las relaciones amorosas, ese espacio implica fundamentalmente un proceso de comunicación y de consenso en donde se establecen reglas, fronteras o límites determinados por los actores que se involucran en una situación amorosa, que definen lo permitido dentro de la misma.

Osnaya (2000) señala que la intimidad hace referencia a lo más interno y propio de la persona, a aquello que es incomunicable y que se sustrae al ámbito social, aquí entran también elementos externos, ritos sociales, impulsos culturales y modos de uso impuestos por la sociedad.

Yela (2000) menciona que la intimidad apunta al vínculo afectivo especial de comprensión, comunicación, confianza, apoyo, entre ambos miembros de la pareja.

Prager (2000; cit. en Navarro-Pertusa, 2004) indica que recientemente se ha propuesto una conceptualización de la intimidad como un tipo de interacción, dado que toda interacción íntima no se da necesariamente en una relación personal íntima, pero sí que toda relación personal íntima incluye interacciones íntimas.

Cordova y Scott (2001; cit. en Wachs y Cordova, 2007) mencionan en la teoría de intimidad, que la intimidad es un proceso que involucra a un compañero que comparte interpersonalmente la conducta vulnerable y el otro compañero que responde apoyando esa expresión vulnerable.

Osnaya (2003) menciona que con base en sus resultados y la literatura puede concluir que la intimidad es identificada como un proceso que se construye a través de la interacción de los miembros de la pareja, que se puede identificar por la presencia de pensamientos y sentimientos de ser el uno para el otro, compartir círculos sociales, tener sexualidad y sentimientos positivos. Antes de tener sexo, hay aceptación, tolerancia y un fortalecimiento continuo de la relación, lo que ayuda a mantener la relación de pareja a través del tiempo como interacción positiva satisfactoria.

Navarro-Pertusa (2004) apunta que la intimidad es un concepto polisémico que puede hacer referencia a multitud de cuestiones, como la privacidad, una relación sexual o amorosa, una emoción, un vínculo afectivo o un rasgo de la personalidad o disposición motivacional.

González (2004) señala que la intimidad se refiere a todos aquellos afectos que se dan en una relación humana y que fomentan la proximidad, el vínculo entre ellos. Una relación íntima es una relación secreta, única, propia de quienes la tienen, gozosa, confiable, que no esclaviza, por el contrario libera.

Córdova, Gee y Warren (2005), postulan que la intimidad es un proceso generado por los eventos interpersonales en los cuales la conducta de la persona vulnerable es reforzada por la contestación de otro.

Por último, Mancilla (2006) menciona que el término intimidad se refiere a la zona reservada y cercana de una persona o de un grupo, especialmente de una familia. Intimidad designa un camino de dos vías, el encuentro con uno mismo y el encuentro con el otro. El primer caso, el del encuentro, diálogo o vínculo con uno mismo lo denomina intimidad

personal; al segundo caso, el del encuentro, la apertura, el vínculo, el diálogo con el otro lo llama intimidad interpersonal.

Se puede decir, que la intimidad resulta de las repetidas interacciones, en los miembros de una pareja ésta se daría por medio de los sentimientos de comprensión y confianza existentes entre ambos, esta apertura que se da entre la pareja es un proceso dinámico de compromiso y para un individuo sería la capacidad de revelar, intercambiar y compartir experiencias internas pensamientos y sentimientos de importancia personal con otra persona a quien aprecia y estima altamente para así poder lograr una cercanía que da satisfacción.

Como nos hemos podido dar cuenta no hay una sola definición para intimidad, ya que esta es una construcción social que significa diferentes cosas para diferentes personas en diferentes tiempos. Podría decirse que es un concepto multidimensional. Así, la intimidad puede ser definida en términos de función, proceso, elementos, características, componentes, por tipos de intimidad, necesidades de satisfacción, cercanía, capacidad, etc.

Hay autores que definen la intimidad como parte del desarrollo humano, Burhmester y Furman (1986; cit. en Eshel, Sharabany y Friedman, 1998) -basándose en la teoría de Sullivan- propusieron un modelo que cubre desde la infancia hasta la adolescencia (de 0 a 16 años); este modelo propone que el desarrollo de las necesidades cercanas en personas heterosexuales es caracterizado por dos procesos paralelos: 1) Cada etapa del desarrollo está caracterizada por el surgimiento de una nueva necesidad social, 2) Personas adicionales con roles particulares entran en la red de relaciones cercanas y satisfacen la necesidad nueva que ha surgido. Estos autores proponen que la intimidad surge en la preadolescencia y es satisfecha por un amigo del mismo sexo.

Por otra parte, Schaefer y Olson (1981) mencionan a algunos teóricos del desarrollo: Erikson (1950), Maslow (1954) y Sullivan (1953); Erikson incluye a la intimidad dentro de la jerarquía del desarrollo humano, haciendo referencia a que es un punto crítico en la transición de la adolescencia a la edad adulta. Maslow incluyen a la intimidad como un

ingrediente vital de la jerarquía de las necesidades. Sullivan asocia la necesidad de intimidad con el inicio de la adolescencia y la describe como la necesidad de colaborar con al menos otra persona. El modelo de desarrollo de este autor en cuanto a las relaciones interpersonales, sugiere que la intimidad con los compañeros del sexo opuesto durante la adolescencia tiene la misma base que la intimidad con los confidentes del mismo sexo durante la pre-adolescencia.

Los teóricos sociales y conductuales, en contraste con los teóricos del desarrollo, conciben por intimidad lo que se refiere a las relaciones interpersonales (Schaefer y Olson, 1981).

Sánchez-Aragón (1995) en lo referente al concepto de intimidad, menciona que existe una paradoja, ya que al inicio de una relación de pareja hay una tendencia a promover su conocimiento mutuo mediante la transparencia lo que permite lograr un nivel de cercanía adecuado para la formación de pareja. Sin embargo, conforme el tiempo transcurre, la intimidad va representando una amenaza a la individualidad y a la independencia es decir, los miembros de la pareja pueden percibirse más vulnerables ante su compañero y dicho temor puede convertirse un impedimento para la intimidad.

De acuerdo con Reis y Shaver (1988; cit. en Laurenceau, Feldman y Pietromonaco, 1998) la intimidad resulta de un proceso que inicia cuando una persona (el que habla) comunica personalmente información relevante y reveladora a otra persona (el que escucha). El que habla, divulga información verdadera, pensamientos o sentimientos y además, posiblemente comunica emociones a través de conductas no verbales. Tal como el proceso de la intimidad continúa, el oyente debe responder al que habla, divulgando información personal relevante, expresando emoción y emitiendo varias conductas. Aunque Reis y Shaver se han enfocado en lo que ocurre en cualquier interacción, saben bien que la intimidad resulta de las repetidas interacciones. El modelo de intimidad como proceso interpersonal de Reis y Shaver, sugiere que tanto la autodivulgación como la responsividad del compañero contribuyen a la experiencia de intimidad en las interacciones.

Reis (1994; cit. en Laurenceau et al. 1998) menciona que los individuos, al interpretar y asimilar sus experiencias en estas interacciones, forman percepciones generales que reflejan el grado en que una relación es íntima y significativa.

Laurenceau et al. (1998) probaron este modelo, sus resultados apoyaron fuertemente la conceptualización de intimidad como una combinación de autodivulgación y divulgación del compañero en el nivel de interacciones del individuo, con la responsividad del compañero como un mediador parcial en este proceso.

El proceso de intimidad comienza cuando uno, el compañero (el portavoz), comunica personalmente la información revelando pertinentemente a otro compañero (el oyente). El intercambio de papeles de portavoz y oyente en este proceso es dinámico y fluido. Debido a la naturaleza transaccional de este proceso, en la medida en la que el ego de cada compañero se conoce y valida por el otro, la experiencia de intimidad mutua aumenta (Laurenceau, Rovine y Feldman, 2005).

### ***1.2 Componentes, características y tipos de intimidad***

Clinebell y Clinebell (1970) definen la intimidad como una necesidad mutua de satisfacción e identifican varias facetas: sexual, emocional, estética, creativa, recreativa, trabajo, crisis, conflicto, compromiso, espiritual y la intimidad de comunicación. Dahms (1972) define intimidad como una proximidad a otro ser humano en una variedad de niveles, propone que esta tiene una jerarquía conceptual de tres dimensiones: intelectual, física y emocional. Caracteriza el concepto con cuatro cualidades importantes: accesibilidad mutua, naturalidad, no posesividad y la necesidad de verla como un proceso (Schaefer y Olson, 1981).

Rubenstein y Shaver (1982; cit. en Descutner y Thelen, 1991) catalogaron como características de la intimidad a la franqueza, la honestidad, la autodivulgación mutua, el cuidado, la calidez, protección, apoyo, devoción, atenciones mutuas, mutuo compromiso,

apego emocional, y la angustia que aparece cuando ocurre la separación. Indicaron que estas características se aplican para las relaciones familiares, extrafamiliares y sexuales.

Para, Pasini (1992) la intimidad es más intelectual que espiritual y puede ser provocada por la lectura de un libro, por la contemplación de un cuadro, por la música escuchada, por el intercambio privilegiado con otra persona que comparte los mismos gustos, los mismos intereses y los mismos ideales etc., menciona que una de las funciones principales del arte consiste en posibilitar el acceso a formas de intimidad que no se pueden alcanzar con la razón y con el sentido común.

Garthoeffner, Henry y Robinson (1993) al conceptualizar la relación interpersonal, concluyeron que la intimidad tiene elementos como aceptación, respeto y admiración, entendimiento, amistad y compañía; tranquilidad en la comunicación, compartir, cuidar e importar, querer complacer, esforzarse por la meta de ambos, interdependencia, orgullo, confianza, pertenencia, similitud de ideas.

Moss y Shwebel (1993; cit. en Brieszner y De Vries, 2001) propusieron que la intimidad incluye cinco componentes correlativos: el compromiso (sintiendo cohesión y conexión), la intimidad afectiva (un sentido profundo de cuidar, compasión, considerar lo positivo y las oportunidades para expresar la misma), intimidad cognoscitiva (pensar sobre el conocimiento de otro, compartiendo valores y metas), la intimidad física (compartiendo encuentros físicos que van de la proximidad a la sexualidad) y mutualidad (un proceso de intercambio o interdependencia).

Rage (1996) señala que la intimidad no significa estar encerrado sobre sí mismo, sino que es una exigencia de la convivencia. Sólo pueden convivir y dialogar las personas que tienen intimidad. Sus componentes:

A. Sólo comprende un grupo pequeño de personas. Por tanto, excluye al grupo como tal y a la masa.

B. No basta un grupo pequeño, sino que es necesaria una atmósfera especial en ese grupo, que no tolera extraños ni admite espacios vacíos.

C. Además, es un lazo profundo que da a los reunidos la impresión de encontrarse seguros, protegidos con la presencia común.

D. Se puede decir que la característica fundamental que especifica la intimidad, es una comunicación de personas. Esto quiere decir que existe una atmósfera de confianza dentro de la cual el “yo” y el “tú”, rodeados de intimidad, se confían mutuamente sus secretos personales y saben que están seguros. Lo que se dice en la intimidad no se puede revelar fuera de ella, de la misma manera como se conoce.

Rage (1997) afirma que la intimidad que se comparte con otra persona puede ser de tipo emocional, intelectual, física, espiritual o una combinación de ellas. Señala que también puede ser exclusiva o inclusiva, de corta o de larga duración.

Waring (1981) menciona que la intimidad está compuesta de:

1.- Afecto: El grado en el que los sentimientos de cercanía emocional son expresados por la pareja.

2.- Expresividad: El grado en el que los pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos son comunicados dentro del matrimonio.

3.- Compatibilidad: El grado en el que una pareja es capaz de trabajar y jugar confortablemente juntos.

4.- Cohesión: Compromiso en el matrimonio.

5.- Sexualidad: El grado en que las necesidades sexuales son comunicadas y cumplidas por el matrimonio.

6.- Resolución del conflicto: La facilidad con la que las diferencias de opinión son resueltas.

7.- Autonomía: El grado positivo de relacionarse con la familia y amigos.

8.- Identidad: El nivel de auto-confianza y auto-estima de la pareja.

Para Sternberg (1999) la intimidad es el componente emocional que comprende sentimientos de cercanía, aquellos sentimientos que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. Para él la intimidad incluye diez elementos:

a) Deseo de promover el bienestar de la persona amada: La persona busca a su pareja y procura promover su bienestar, uno puede promover el bienestar del otro a expensas de él mismo pero con la expectativa de que el otro actúe de igual forma cuando llegue el momento.

b) Sentimiento de felicidad junto a la persona amada: La persona disfruta estando junto a su pareja. Cuando hacen cosas juntos, la pasan bien y construyen un cúmulo de recuerdos con los que pueden contar en tiempos difíciles. Más adelante, los buenos tiempos compartidos llenarán la relación y la mejorarán.

c) Gran respeto por el ser amado: La persona estima y respeta a su pareja. Puede reconocer defectos en ésta, aunque esto no disminuye la alta estima que le tiene.

d) Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad: La persona siente que su pareja está presente cuando la necesita. En tiempos difíciles, puede recurrir a su pareja y esperar a que ésta acuda.

e) Entendimiento mutuo con la persona amada: Los miembros de la pareja se entienden mutuamente. Conocen sus puntos fuertes y débiles, y cómo responder al otro de un modo que demuestre una genuina comprensión por los estados emocionales del otro. Cada uno sabe “de dónde viene el otro”.

f) Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada: Uno desea entregarse y entregar su tiempo y posesiones a la persona amada. Aunque no todas las cosas necesitan ser propiedad de ambos, comparten sus posesiones cuando surge la necesidad. Y lo que es más importante, se comparten ellos mismos.

g) Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada: La persona se siente apoyada y hasta renovada por la persona amada, especialmente en momentos de necesidad.

h) Entrega de apoyo emocional a la persona amada: La persona apoya a la persona amada simpatizando con ella y apoyándola en momentos de necesidad.

i) Comunicación íntima con la persona amada: La persona es capaz de comunicarse profunda y honestamente con la persona amada, compartiendo los sentimientos más íntimos.

j) Valoración de la persona amada: La persona siente la gran importancia de su pareja en el esquema de su vida.

Para este autor, estos son algunos de los posibles sentimientos que uno puede experimentar a través de la intimidad del amor; además señala que no es necesario experimentar todos estos sentimientos para experimentar intimidad. Ya que generalmente estos elementos no se experimentan en forma independiente, sino como un sentimiento global. Señala que la pareja tiene fuertes lazos e interactúa frecuentemente en una variedad de formas, para él las claves de la intimidad pueden ser: la confianza, honestidad, respeto, compromiso, seguridad, generosidad, lealtad, reciprocidad, constancia comprensión y aceptación.

Bloomfield (1990; cit. en Rage, 1996) identifica cuatro niveles de intimidad, los cuales están representados por la palabra SAFE. El nivel E se refiere a la información emocionalmente neutra. Es un nivel externo. La comunicación consiste en explorar y expresa actitudes. Los niveles F, A, S, que van de lo más externo a lo interno, representan zonas de intimidad creciente, en donde la persona da cabida en su vida a los amigos, confidentes o amantes, o bien los excluye.

El autor le puso nombre a cada nivel.

S: Se refiere a secretos.

A: Se refiere a ambivalencias.

F: Se refiere a fantasías y sentimientos.

E: Se refiere a exploraciones.

Eshel et al. (1998) definieron la intimidad por medio de ocho dimensiones identificadas:

1.- Franqueza y Espontaneidad: Una forma de autodivulgación.

2.- Sensibilidad y Conocimiento: Sentimiento de empatía y entendimiento que no es necesariamente logrado a través del lenguaje oral, pero quizá está basado en el conocimiento.

3.- Apego: El grado de apegarse a un amigo.

4.- El grado de exclusividad y unicidad de la relación con un amigo.

5.- El grado en el que se ayuda y comparte con el amigo.

6.- Medida de apertura y de estar a disposición cuando se es necesitado.

7.- Actividades comunes: El grado en el que uno participa en las actividades del íntimo más cercano.

8.- Confianza y Lealtad: El grado en el que uno puede contar con la ayuda y lealtad del amigo.

Baumeister y Bratslavsky (1999; cit. en Mancilla, 2006) definieron la intimidad integrando tres dimensiones. La primera es que la intimidad involucra una apertura mutua de información personal que da como resultado una comprensión mutua empática, que lleva a cada persona a sentir que la otra los comprende. La segunda incluye tener actitudes favorables hacia el otro, lo que se expresa a través de sentimientos positivos, cálidos, y también una motivación para beneficiar al otro. La última dimensión declara que la intimidad involucra la comunicación de afectos, ya sea verbalmente, a través de actos que expresan preocupación o sexualidad. Esto ayuda a la persona a creer que el compañero tiene actitudes de cuidado hacia él o ella de una manera positiva.

Osnaya (2003) menciona que hay que tomar en cuenta, que tres dimensiones de la intimidad pueden contribuir al funcionamiento de la relación: 1) la frecuencia de las interacciones íntimas; 2) la profundidad (la intensidad afectiva); 3) la cantidad de intimidad compartida a través del tiempo. Mientras menor sea la discrepancia entre la cantidad de intimidad de la relación que los miembros de la pareja quieran y esperen y la cantidad que experimenten en la relación, más satisfechos estarán.

Los siete tipos de intimidad originalmente descritos por Olson (1975; cit. en Schaefer y Olson, 1981) son: emocional, social, intelectual, sexual, recreacional, espiritual y estética.

- Emocional: Experiencia de cercanía sentimental.
- Social: Experiencia de tener amigos en común y similitudes en redes sociales.
- Intelectual: Experiencia de compartir ideas.
- Sexual: Experiencia de compartir afecto y/o actividad sexual.
- Recreacional: Experiencia de compartir hobbies, intereses, deportes.
- Espiritual: Experiencia de tener un mismo sentido de la vida o de la fe religiosa.
- Estética: Cercanía que resulta de la experiencia de compartir el gusto por la belleza.

Destaca que es posible mantener relaciones íntimas con otros sin desarrollar una relación que persista a lo largo del tiempo.

### ***1.3 Instrumentos para la medición de intimidad y estudios realizados***

La intimidad muy pocas veces se ha estudiado como objetivo central, más bien se ha visto como una variable correlacionada con otras.

Para su medida de intimidad en el matrimonio Waring y Reddon (1983) desarrollaron ocho escalas de contenido independientes para evaluar los componentes de la intimidad, las cuales se explican a continuación e incluye una escala: conveniencia social, la que mide hasta qué punto las personas responden de manera deseable independientemente del contenido.

1.- Resolución de Conflictos: La facilidad con la que las diferencias de opinión son resueltas.

2.- Afecto: El grado en que los sentimientos de cercanía emocional son expresados por la pareja.

3.- Cohesión: Un sentimiento de compromiso con el matrimonio.

4.- Sexualidad: El grado en que las necesidades sexuales se comunican y cumplen por el matrimonio.

5.- Identidad: Nivel de confianza y autoestima, en la pareja y en sí mismo.

6.- Compatibilidad: El grado en que la pareja es capaz de trabajar y jugar juntos cómodamente.

7.- Autonomía: El éxito con el cual la pareja gana independencia de sus familias de origen y de sus hijos.

8.- Expresividad: El grado en que los pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos son compartidos dentro del matrimonio.

9.- Conveniencia: La medida en que las personas responden de forma deseable, independientemente de contenido.

Shulman, Levi, Kedem y Alon (1997) en su acercamiento a la intimidad midieron las siguientes dimensiones:

a) La proximidad emocional: Incluye compartir afecto, disponibilidad y ayuda instrumental.

b) Control: Refleja la tendencia de uno a controlar al otro o insistir en hacer las cosas a la propia manera de uno.

c) Conformidad: Ensaya la similitud en la apariencia e ideas, así como la importancia de acomodarse a los problemas.

d) Balance en la relación: Indica la tolerancia por diferir opiniones e ideas.

e) Respeto para el amigo: Evalúa el respeto mutuo para la individuación, competencia y singularidad. Además, evalúan tres dimensiones del mismo-descubrimiento (la familia, amigos y desarrollo físico).

Schaefer y Olson (1981) crearon el Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad (PAIR) el cual intenta 1) Identificar el grado en que ambos miembros de la pareja presentan sentimientos de intimidad en las diversas áreas de la relación (real); 2) Identificar el grado en el cual a cada miembro de la pareja le gustaría involucrarse íntimamente (su expectativa) y 3) Registrar y hacer diagramas de un modo que pueda dar retroalimentación al terapeuta y a la pareja acerca de su percepción y expectativas en la relación.

Este inventario fue aplicado a 192 parejas que no asistían a terapia, habían estado casadas entre 1 y 37 años, la media fue de 11.8 años, y la muestra tenía un rango de edad de 21 a 60 años, y la media fue de 35.3 años.

Olson menciona que el PAIR proporciona información sistemática, de cinco tipos de intimidad, y al igual que Waring y Reddon (1983) cuenta con una escala adicional de conveniencia:

**(1) Intimidad emocional:** Experiencia de sentimientos de cercanía, de ser escuchado, entendido y libre en la expresión de uno mismo; en el que se encuentra apoyo y comprensión.

**(2) Intimidad sexual:** Experiencia de compartir afecto general, proximidad física y / o actividad sexual.

**(3) Intimidad social:** Experiencia de tener amigos comunes y una red social similar.

**(4) Intimidad intelectual:** Experiencia de intercambio de ideas, poder hablar de los mismos temas, de las cosas relevantes para cada uno.

**(5) Intimidad recreativa:** Experiencia de compartir intereses en pasatiempos, tiempo de ocio, modos de diversión.

**(6) Intimidad convencional:** Formalismo de cómo les gustaría que fuera la relación y hasta qué punto la persona que toma la prueba está falsificando sus respuestas.

Cada reactivo fue puntuado en una escala tipo Likert de 5 opciones que va desde de acuerdo hasta en desacuerdo.

Las medidas multidimensionales de la capacidad de intimidad son necesarias para determinar la capacidad de una persona a participar en una estrecha relación y para proporcionar indicaciones relativas a la evolución de las características de la intimidad del adolescente en todo el proceso de socialización. El Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad (PAIR) (Schaefer y Olson, 1981), es una de las medidas de intimidad de carácter multidimensional. A pesar de que el inventario ofrece una interesante gama de temas y subescalas para medir la intimidad y es auto-administrado, no obstante, fue desarrollado para una población adulta y se utilizó para evaluar la calidad percibida de una relación, y la capacidad individual de la intimidad. El PAIR es un inventario e instrumento de auto-informe que fue construido con la intención de medir las percepciones de ambas partes, ningún otro instrumento toma de forma individual y en conjunto las perspectivas reales de comportamiento, ni toma aspectos individuales de interacción de la intimidad. Tomó tanto individuos, casados o solteros, para describir sus relaciones en términos de cómo se perciben en la actualidad (percibido) y cómo les gustaría que fuera (se espera). Se puede utilizar con las parejas en terapia de pareja y con grupos que quieren progresar.

Entre éstos, sólo el inventario PAIR fue construido con la intención de medir el punto de vista subjetivo de cada uno de los miembros de la pareja, es por lo que se decidió ocupar este instrumento para ver solamente el punto de vista de los hombres en su relación. Por el hecho de que como se ha visto, es a los que les es más difícil expresar su intimidad en una relación y así describir qué tipo de intimidad les es más fácil demostrar. Esto tiene que ver con lo expresado por Díaz-Loving (1981; cit. en Sánchez-Aragón, 1995) quien menciona que las conductas expresivas (afectivas) están más asociadas a las mujeres que a los hombres y que para estas, la demostración y la recepción de amor, el gusto por interactuar y conocer, así como mantener la relación de amor conforman un área básica en sus relaciones de pareja.

Este instrumento ha sido utilizado por Moore, McCabe y Stockdale (1998) analizando tres aspectos involucrados en la intimidad; el compromiso la comunicación y la

amistad compartida. Por McCabe (1999) para ver las dimensiones individuales en las que difieren hombres y mujeres, analizando su funcionamiento en la relación y su sexualidad.

Descutner y Thelen (1991) crearon una escala titulada “Escala de Miedo a la Intimidad” (FIS) para: 1) Desarrollar una medida de autorreporte del miedo a la intimidad, basado en un modelo conceptual, con niveles aceptables de validez y confiabilidad, 2) Evaluar las relaciones cercanas y poder intervenir terapéuticamente. La escala contiene tres áreas: I) Contenido: comunicación de información personal, II) Valencia emocional: fuertes sentimientos acerca de la información personal intercambiada y III) Vulnerabilidad: alta consideración por el otro.

Garthoeffner et al. (1993) crearon una escala titulada “Escala de la Relación Interpersonal Modificada” para: 1) Establecer dimensiones representativas de la intimidad y 2) Medir la calidad de la relación.

Van den Broucke, Vertommen y Vandereycken (1995) hicieron un cuestionario para la construcción y validación de la intimidad conyugal basado en una teoría de autoinforme de evaluación de 5 componentes (problemas de intimidad, acuerdos, sinceridad, afecto y compromiso) que describen la intimidad conyugal. El factor de las escalas se derivó de datos de 93 parejas y se confirma en una nueva muestra de 102 parejas, la validez del constructo se estableció mediante el examen de las correlaciones de la satisfacción, la percepción global de la intimidad y la comunicación.

Bagarozzi (1990; cit. en Bagarozzi, 1997) desarrolló el cuestionario de la necesidad de intimidad matrimonial. Este instrumento clínico fue diseñado para proporcionar una consolidación de manera significativa a los esposos para discutir y explorar la intimidad en su matrimonio. Nueve dimensiones diferentes de intimidad son los objetivos: 1) Intimidad emocional, 2) Intimidad psicológica, 3) Intimidad intelectual, 4) Intimidad sexual, 5) Intimidad espiritual, 6) Intimidad estética, 7) Intimidad social y recreativa, 8) Intimidad física y 9) Intimidad temporal (la cantidad mínima de tiempo que a uno les gustaría estar con el esposo, con una base diaria para sentirse íntimamente conectado).

Para finalizar, Osnaya (2003) ocupó una escala de presencia de la intimidad que quedó compuesta por 31 reactivos con respuestas en escala tipo Likert que van desde (1) Totalmente en desacuerdo, hasta (5) Totalmente de acuerdo. Tiene una varianza total explicada del 54.8%, con confiabilidad de .9035. cuenta con confiabilidad interjueces. Quedó compuesta de siete escalas a saber.

- ✓ Apoyo emocional.
- ✓ Ser el uno para el otro.
- ✓ Sexualidad.
- ✓ Emociones precedentes al sexo.
- ✓ Aceptación.
- ✓ Amistad con otras personas y/o parejas.
- ✓ Tolerancia.

Otra escala que utilizó fue la escala de frecuencia de la intimidad que estuvo compuesta por 21 reactivos a calificar con una escala tipo Likert con cinco opciones, desde 0%= nunca, hasta 100%= siempre. Tuvo una confiabilidad de .8806, la varianza es del 41 por ciento. Se dividió en tres áreas:

- Amistad.
- Sexualidad.
- Complementariedad.

Con lo descrito anteriormente, es importante ver, que con la falta de una sólida base teórica, en cuanto al término de intimidad, éste se utiliza en estos cuestionarios para indicar una mezcla de variables heterogéneas; como lo son la cantidad de intimidad, la cual es afectada por muchos factores, que pueden incluir la duración, los eventos que se experimenten, el tipo y la etapa en la que se encuentre la relación de pareja. Refiriéndose así a las experiencias (la unión o desempeño sexual); a los comportamientos (expresar pensamientos o la solución de los conflictos); las capacidades individuales (expresar

sentimientos) cualidades o características de la relación entre un joven y su entorno social (compartir amistades, actividades, compatibilidad, etc.).

Con estas escalas, dimensiones y áreas que se exponen, a continuación se puede examinar algunos de los estudios e investigaciones realizadas, por algunos autores.

En este sentido, se puede mencionar que Dion y Dion (1993) en su trabajo sobre las perspectivas individualistas y colectivistas sobre género y el contexto cultural del amor y la intimidad, centraron la discusión en el contraste entre las construcciones sociales sobre el amor y la intimidad en las sociedades donde el individualismo prevalece. Considera que en esta sociedad occidental individualista se le da mayor énfasis al amor romántico y al logro personal en el matrimonio. Al contrario en sociedades donde hay colectivismo, la receptividad de la intimidad es favorecida pero a nivel psicológico, de tal manera que es probable que esta intimidad se propague a través de la red familiar.

Por otro lado, Sánchez-Aragón (1995) observó que la intimidad está más fuertemente asociada con la subescala de satisfacción. Satisfacción o el gusto con aspectos de comprensión, interés, apoyo, protección (interacción), expresiones físicas de amor, como besos, caricias, abrazos, físico-sexual y aspectos ligados a la diversión de la pareja; dependen de que realmente sucedan o se perciba que la pareja se encuentra ahí, en momentos de necesidad, haya entendimiento, calidad de convivencia entre la pareja, la expresión física y sexual de amor y los momentos de esparcimiento de la pareja lo cual enriquece. Menciona, que el factor intimidad quedó compuesto por reactivos que expresan la comprensión hacia la pareja, la atracción afectiva entre sus miembros, la cercanía, la felicidad ante la interacción, el deseo de compartir experiencias, vivencias y la preocupación por el bienestar de la pareja. Sus resultados, en cuanto a lo que tiene que ver con los hombres solteros, muestran que la intimidad y el compromiso son dos aspectos que se asocian en mayor medida en el establecimiento de una relación de amor en comparación con el papel de la pasión. En la satisfacción con la relación, la unión de las dimensiones interacción con diversión y físico-sexual tienen un papel fundamental. Los resultados obtenidos en amor y satisfacción muestran semejanza, la correlación entre la intimidad

tiene que ver con la satisfacción con la interacción, posteriormente con el área físico-sexual y finalmente con la diversión.

Morrison (1996) realizó una investigación con el objetivo de analizar la intimidad, a través de las variables independientes: sexo, edad, tipo y tiempo de relación de casados o de noviazgo y las variables dependientes: los índices de la percepción de la intimidad a través de diferentes escalas (emocional, social, sexual, intelectual, recreativa y convencional) del Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad (PAIR) donde participaron 84 mujeres y 32 hombres de siete diferentes grados académicos de la Fort Hays State University, localizada en Hays Kansas, obteniendo que: como interacciones significativas fueron el género y el tiempo de casados, para la variable dependiente sexual y el tipo de relación y de género para la variable dependiente intelectual. Los resultados parecen apoyar las siguientes generalizaciones: 1) las mujeres están más satisfechas con la intimidad recreacional que los hombres, 2) los participantes casados están más satisfechos con la intimidad social que los participantes que tienen un noviazgo, 3) las mujeres están más satisfechas con la intimidad social que los hombres, 4) el género y el tiempo de duración de casados o noviazgo, se deben examinar concurrentemente por la satisfacción de la intimidad sexual, 5) el tipo de relación, la edad, y el tiempo de duración de casados o noviazgo deben ser examinados al mismo tiempo que la satisfacción de la intimidad sexual, y 6) el tipo de relación y el género, deben ser examinados al mismo tiempo que la satisfacción de la intimidad intelectual.

Osnaya (2000) en su trabajo, tuvo como objetivo determinar los indicadores de los diez componentes de la intimidad propuestos por Sternberg y el desarrollo de una escala de intimidad para los habitantes de la Ciudad de México. La escala desarrollada consta de 115 reactivos con 14 áreas, divididas en tres dimensiones básicas. 1) Positiva (área positiva de la intimidad, respeto-admiración, altruismo, amigos, aceptación, tolerancia, empatía el uno para el otro, reconfortar al otro). 2) Negativa (área negativa de la intimidad, temor-desconfianza, alejamiento-soledad-falta de afecto). 3) Sexual (comunicación sexual, sexualidad emocional). Comprobó que la intimidad para los habitantes de la Ciudad de México, significa no sólo contacto o familiaridad, sino también una experiencia agradable

entre personas cuyas vidas están interrelacionadas; que conocen sus necesidades, y la conducta de cada uno afecta lo que el otro quiere y puede hacer. Como conclusión menciona que parece ser que la intimidad es intensificada por las experiencias positivas y deteriorada por las experiencias negativas, y que existe interacción entre las diferentes áreas de intimidad y el sexo, número de hijos y escolaridad de las personas.

Lemus (2001) estudió la intimidad en términos de afecto, confianza y cohesión tomados desde el enfoque teórico de Prager (1995); encontró como resultados, en cuanto al nivel de intimidad, diferencias significativas entre mujeres y hombres en las dimensiones de afecto y cohesión, diferencias significativas en las dimensiones de afecto, confianza y confianza primaria de acuerdo con la etapa del ciclo vital y se observó que la dimensión de afecto varía significativamente de acuerdo con el sexo y la etapa del ciclo vital de la pareja.

Hook, Gerstein, Detterich y Gridley (2003) efectuaron una comparación de las tres medidas más populares que abordan los componentes específicos de la intimidad. Escala Íntima Social de Millar (MSIS, por sus siglas en inglés Millar Social Intimacy Scale; Millar y Lefcourt, 1982); Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad (PAIR, por sus siglas en inglés Personal Assessment on Intimacy in Relationships; Schaefer y Olson, 1981) y la Escala de Temor a la Intimidad (FIS, por sus siglas en inglés, Fear of Intimacy Scale; Descutner y Thelen, 1991), con la finalidad de explorar las diferencias de género en la experiencia y la expresión de la intimidad; y ver si los cuatro componentes específicos: amor y afecto, validación personal, confianza, y auto-revelación, determinan la intimidad. Participaron 360 estudiantes divididos en dos grupos el primero constaba de 170 estudiantes, 111 mujeres y 59 hombres; el segundo grupo incluyó a 190 estudiantes, 124 mujeres y 66 hombres. Los resultados de los análisis factoriales apoyaron los cuatro componentes tomados en conjunto, las tres medidas evaluaron las características principales fundamentales de la intimidad. La de FIS confianza y auto-revelación, el MSIS evalúa el amor y afecto, y el PAIR mide la validación personal. Con base a la investigación anterior, predijeron que los hombres y las mujeres diferenciarían en sus respuestas a estas dimensiones subyacentes de la intimidad. Las mujeres puntuaron más arriba que los hombres en dos de los cuatro factores de intimidad; amor y afecto (factor 2) y en la

validación personal (factor 3). Las mujeres en este estudio no compartieron aspectos privados con el otro (factor 1). Las mujeres y los hombres no diferenciaron en sus respuestas (factor 4, confianza), al parecer eran similares en su nivel de comodidad y ayuda emocional en las relaciones. Por último se menciona que ambos valoran la intimidad, pero la expresan de manera diferente.

Laurenceau et al. (2005) en su estudio usaron informes diarios de interacciones en el matrimonio para examinar las predicciones de la conceptualización de intimidad como el resultado de un proceso interpersonal. Ambos compañeros de 96 matrimonios completaron diarios que evalúan el descubrimiento de uno mismo y el descubrimiento del compañero, percibiendo la sensibilidad del compañero e intimidad en cada uno, durante 42 días consecutivos. La satisfacción matrimonial global, la intimidad de la relación, y demanda de la comunicación se relacionaron con los niveles diarios de intimidad. Se discuten las implicaciones de la importancia de distinguir la sensibilidad del compañero en el proceso de intimidad para los compañeros casados.

Se menciona que el paso de la soltería al matrimonio marca mayor exclusividad y relaciones íntimas con el esposo(a), así como más limitaciones con personas del otro sexo (Fitzpatrick, 1987; Werking, 1992; cit. en Eshel et al. 1998).

Otros estudios han encontrado que el matrimonio puede ser el inicio de la disminución o término de la intimidad, cuando menos, en los primeros años (Huston, Robins, Atkinson y McHale, 1987; cit. en Eshel et al. 1998).

Resultados de otros estudios sugieren que el autoconocimiento puede servir como un acto de mantenimiento e intimidad (Sprecher y Hendrick, 2004).

Para finalizar, se puede decir, que en algunos estudios las mujeres informaron niveles significativamente más altos de intimidad, y también mostraron ser más propensas que los hombres a revelar, y a responder a los demás y a sentir que los demás son sensibles ante su revelación; encontraron que las mujeres tienden a auto divulgar más y a percibir sus

relaciones como más íntimas que los hombres, aunque se menciona que tanto mujeres como hombres tienen la misma capacidad para demostrar su intimidad. Es por lo que se sugiere la importancia de desarrollar nuevas definiciones y medidas de intimidad que sean más sensibles a los hombres, ampliando así el concepto y el proceso de la intimidad en el cual ellos también intervengan (Grabill y Kerns, 2000; Heller y Wood, 1998).

Como se ha visto, intimidad implica entrega y supone un entorno suficientemente seguro como para abrirnos. Es así que, las relaciones íntimas tienen como punto de partida la idea de no quedarse en la superficie, sino que se está en la búsqueda de profundidad, la que da la estabilidad para permanecer y trascender en el tiempo.

#### ***1.4 Las relaciones íntimas y la intimidad***

Una relación íntima, es una relación afectiva que sale de lo común, porque empieza en el acuerdo tácito de la cancelación del miedo a exponernos y en el compromiso de ser quienes somos. La relación íntima permite, como ninguna, el ejercicio absoluto de la autenticidad (Bucay, 2001).

Prager y Roberts mencionan que las interacciones íntimas son los ladrillos esenciales, pero no la estructura entera, de una relación íntima. Definiendo las características de interacciones íntimas, mantienen los elementos básicos de una relación íntima. Individuos que comparten una relación íntima tienden a experimentar interacciones múltiples en las que ambos compañeros se han comprometido y se han puesto de acuerdo a revelar las conductas, tanto lo positivo que se experimenta con el otro como el logro de las comprensiones compartidas. A través del proceso de interacción íntima, una relación íntima llega a ser distinguida en virtud del conocimiento acumulado o entendimiento del otro. En una relación íntima, ambos compañeros deben aumentar las comprensiones compartidas del otro. Una relación íntima se caracteriza así por el conocimiento personal mutuo, acumulado, compartido. Así, los niveles más altos de intimidad son caracterizados por interacciones frecuentes que involucran niveles altos del descubrimiento personal, intenso

desenvolvimiento positivo y dominios extensos de comprensión personal compartidos (Mashek y Aron, 2004).

Navarro-Pertusa (2004) menciona que se considera una relación íntima aquella que se establece entre dos personas que comparten valores, creencias y experiencias. Señala que entre las cualidades afiliativas que definen a esta destacan la confianza, la confidencialidad, la apertura de uno mismo y el apoyo mutuo.

Castilla del Pino (1989) explica la relación íntima como un abrirse al otro.

Por otro lado, Mancilla (2006) menciona que lo que se busca en las relaciones íntimas es la validación de la autoexposición.

Weiss (1969; cit. en Erber y Erber, 2001) sugirió que las personas tienen cinco necesidades importantes que sólo pueden satisfacerse a través de las relaciones íntimas con otros:

1.- La necesidad para la intimidad nos obliga compartir nuestros sentimientos con otro.

2.- La necesidad para la integración social requiere alguien con quien compartir nuestras preocupaciones e intereses.

3.- La necesidad por ser el que fomenta el reunirse es satisfecha estando con otro de quien nosotros podemos tener el cuidado.

4.- La necesidad para la ayuda involucra otro que nos ayudará en tiempos de necesidad.

5.- La necesidad para la seguridad de nuestro propio valor requiere que nosotros estemos con alguien que nos dirá que nosotros somos importantes.

Dentro de este armazón, el éxito de una relación se define hasta el punto en que dos personas saben encontrar las necesidades de cada uno. La necesidad de afiliación, la necesidad para la intimidad, y la necesidad de pertenecer explican por qué a la mayoría de

las personas le gustaría tener amigos, tener un compañero romántico y ser parte de un grupo. Así, la necesidad para los humanos de establecer, mantener ataduras íntimas y conexiones con otros es una motivación humana.

Cox (1984; cit. en Alcántara, 2001) menciona que buscar un acercamiento físico, intelectual o emocional con otros, parece ser una necesidad básica para la mayoría de las personas, sentirse cerca del otro, amar y sentirse amado, cuidar y ser cuidado, son sentimientos que todos los individuos desean y necesitan experimentar.

Sullivan (1953) menciona que el campo interpersonal está compuesto por la interacción de una variedad de dinanismos de dos o más seres. Algunos de esos dinanismos son conjuntivos (por ejemplo la necesidad de intimidad) y llevan a integrar una situación con la que se resuelve o reduce la tensión.

Varios autores (Burgués y Huston, 1979; Chelune, Robison y Kommor, 1984; Levinger y Snoek, 1972; Walster et al. 1978; cit. en Perlman y Fehr, 1987) han descrito la forma en que las relaciones íntimas son únicas. Un listado parcial compuesto de sus ideas sugiere que ocurran los cambios siguientes mientras que las relaciones llegan a estar cercanas: 1) La interacción aumenta en términos de la frecuencia, duración y número de situaciones en las que ocurre, 2) Los individuos adquieren el conocimiento de la esencia más íntima de su pareja, la amplitud y profundidad de los conocimientos se expande y la pareja desarrolla códigos de comunicación personal, 3) Las personas se vuelven más hábiles para trazar y anticiparse a los puntos de vista de su pareja y conductas, 4) La pareja aumenta su lugar en la relación, 5) La interdependencia y el sentido de “el nosotros” aumenta y es experimentado por la pareja, 6) La pareja llega a sentir que sus intereses particulares, están íntimamente vinculados al bienestar y al resultado de su relación, 7) El grado de afecto positivo (agrado o amor) aumenta el sentido de la atención, el compromiso y la confianza, 8) La unión se desarrolla para que la pareja intente restablecer la proximidad si se separan, 9) La pareja ve la relación como irremplazable, o al menos especial.

Según Berg y Archer (1982; cit. en Erber y Erber, 2001) hay por lo menos tres aspectos diferentes para el descubrimiento de uno mismo. A través de la intimidad descriptiva, las personas llevan la verdadera información que, entre otras cosas, puede usarse por el otro para formar una impresión. A través de la intimidad se evalúa, se hacen explícitas las emociones fuertes y juicios de las personas que pueden ayudar y gustarle al otro. En otras investigaciones acerca del mismo tema, se menciona que cada uno de nosotros saca las atribuciones positivas de su personalidad, y esto puede llevar a su vez a un aumento en la atracción.

Además, hay evidencia durante la madurez, de que los estilos de unión pueden continuar perpetuándose, influyendo en las actividades sociales cotidianas.

Uno tiene que ir más allá y revelar cómo es realmente. Esto es cumplido a través del descubrimiento de uno mismo, un proceso que se ha definido como aquel en el que las personas revelan cosas sobre ellos a otros (incluso los pensamientos, sentimientos y experiencias).

Por otra parte, las personas frecuentemente emplean más sutilmente señales no verbales al coquetear con otro. Entre estas señales están el involucramiento no verbal, la mirada, la postura del cuerpo, expresiones faciales, toque y gestos.

La primera característica de la intimidad que la mayoría de los teóricos identifican es la presencia de amor y de afecto. El segundo componente de la intimidad implica la validación personal. Una de las características de animación de una relación cariñosa es el conocimiento de que alguien ama, entiende, y aprueba. Un tercer elemento de la intimidad es la confianza. La gente tiene que saber que es seguro divulgar secretos personales. Una relación íntima no puede existir si los participantes rechazan revelar partes de sí mismos. Hechos que han ocurrido en sus vidas. Esto sucede generalmente al principio de una relación interpersonal.

Finalmente, las interacciones íntimas son caracterizadas por las comprensiones compartidas entre sí. En una interacción íntima, ambos compañeros experimentan un sentido de saber o entender algún aspecto de la otra experiencia interna, ya sea de los pensamientos privados, sentimientos, creencias, o los ritmos característicos como: hábitos, rutinas, fantasías sexuales privadas y preferencias.

Se puede ver que al no haber intimidad, puede haber soledad. Siempre necesita el ser humano de los demás para poder crecer y valorarse. Ya que, la verdadera intimidad implica renunciaciones voluntarias de las dos personas a ciertos aspectos, ante el deseo de obtener más.

### ***1.5 Dificultades para la interacción íntima***

Cox (1984; cit. en Alcántara, 2001) menciona que para tener una relación íntima es necesario que la persona se abra a la otra, pero señala que esta autoapertura implica también el riesgo de ser lastimado. El miedo al rechazo por las otras personas es una dificultad para la intimidad, menciona que cada vez que una persona es lastimada por otra, va haciéndose más difícil que dicha persona se abra y confíe en un próximo acercamiento. La falta de confianza en sí mismo puede hacer que una persona rechace la intimidad.

Pasini (1992) dice que la intimidad provoca en ciertos momentos un debilitamiento relativo de los límites de sí mismo. Que la fusión, a veces, consiste simplemente en delegar toda responsabilidad en ese otro. Señala que la intimidad nos impone el abandono de la armadura que protege nuestro núcleo más íntimo, sede del pudor y de la vergüenza: cuanto más compartida es la intimidad, más el otro tiene acceso a nuestras cosas secretas. El mostrar tolerancia y una gran estima de sí mismo lleva a vivir este hecho de desnudarse como una oportunidad y no como una amenaza. Es inevitable que los que creen que deben ocultar las partes de sí que consideran inconfesables, vivan la intimidad como un riesgo personal.

Como señala Bucay (2001) la idea de la entrega y la franqueza tiene un problema, ya que se piensa que si uno se abre queda en un lugar forzosamente vulnerable. No obstante, la intimidad es un espacio vulnerable por definición y por lo tanto inevitablemente hay riesgos. Dice que el daño que puede hacer aquél con quien se íntima es mucho mayor que en cualquier otro tipo de vínculo. Por eso, la intimidad es una relación que no se da rápidamente, sino que se construye en un proceso permanente de desarrollo y transformación.

Por consiguiente, si el hecho de mostrar la intimidad en las relaciones con los padres es difícil, es más complicado reproducirlo luego en otras relaciones afectivas.

Para esto, Bretherton y Munholland (1999; cit. en Maysseless y Scharf, 2007) mencionan que la teoría del apego postula que las experiencias en las relaciones de proximidad, en particular con los cuidadores durante la infancia, afectan la capacidad para formar relaciones íntimas con los demás.

Por otro lado, Lewis (1978; cit. en Perlman y Fehr, 1987) propone cuatro barreras que impiden que los hombres americanos contemporáneos se conviertan en un íntimo con otro. Se trata de la competencia masculina, la homofobia, la aversión a la vulnerabilidad emocional, la apertura y la falta de modelos a seguir. En definitiva, los hombres parecen estar en riesgo de deficiencias en la intimidad. Es frecuente que experimente este temor el hombre que está solo, no por opción sino por destino afectivo y que piensa: “mejor solo que mal acompañado”.

Por lo tanto, se puede decir, que lo contrario a la intimidad es el distanciamiento, es el hecho de aislarse. Como se puede ver la intimidad es una manera de evitar la soledad.

A esto, Béjar (1989) menciona que la soledad es un concepto preñado de connotaciones negativas porque no admitimos fácilmente que estamos solos; ya que suena demasiado a fracaso personal y es un reconocimiento de que nos hemos transformado en seres egocéntricos.

Por otra parte, Rage (1997) menciona que la soledad es un concepto que produce temor a la mayoría de las personas. Es un hecho que todas las personas tenemos una necesidad fuerte de compañía, de relaciones que nos den apoyo, ya que el ser humano necesita cuidados, ayuda, estímulo, afecto y amor. Al mismo tiempo el ser humano tiene necesidad de una autonomía e independencia. Sin embargo, tiene momentos en que anhela una cierta soledad creativa que le permita el autoconocimiento y reflexión. La independencia y el afecto; ha sido la gran dificultad de la humanidad. La mayoría de las personas eligen intimidad a cualquier precio, porque su alternativa es la soledad o aislamiento.

De manera que, la intimidad es un territorio del cual la condición es el secreto, uno se refugia en la propia intimidad como recurso al miedo a ser vencido por lo público, muchos no quieren hablar de lo importante en su vida por temor a ser traicionados.

Por otro lado, Rage (1996) menciona que la intimidad profunda producirá estrés. En ella cada miembro de la pareja presenta al otro lo que es importante para él. En no pocas ocasiones esto es motivo de conflicto. Una parte de la persona quiere defender lo que es significativo para ella y la otra quiere empatizar y complacer a su compañero. Sin embargo amar es aprender a dar y a recibir.

Con frecuencia no se sabe lo que se siente o se oculta para no parecer cursi o tonto. Existe un gran temor a la vulnerabilidad y a veces lo único que se necesita es pedir las cosas.

Rage (1997) dice que hay que derribar las murallas de la desconfianza y correr el riesgo de creer en el ser humano.

Hay quien tiene necesidad de contacto y siente que existe en presencia del otro o a través de lo que el otro hace, porque tiene miedo a estar solo; en estas condiciones difícilmente logrará compartir una relación afectiva.

Navarro-Pertusa (2004) menciona que unas personas más que otras necesitan compartir su yo más profundo, expresar sus conflictos, sentimientos y emociones intensas con mayor frecuencia y a mayor número de personas, ya que unas personas más que otras tienen dificultades para expresar sus emociones, para abrirse al otro, aun siendo ese otro la persona más importante de su vida.

A la intimidad se le tiene miedo, por motivos diversos; por temor a unirse con el otro, de ser descubierto, etc.

Algunas personas sufren de miedo a la intimidad o la cercanía y se inhiben en el intercambio de información personal (Popovic, 2005).

Hatfield (1984; cit. en Perlman y Fehr, 1987) planteó seis razones por las cuales la gente puede alejarse de las relaciones íntimas. Dichas razones incluyen miedo: 1) El miedo de tener equivocaciones y limitaciones que pueden ser expuestas frente al otro, 2) El miedo al abandono, 3) El temor de ataques de enojo, que se usarán como información que se revelará después como argumento, 4) El miedo de pérdida de mando, 5) El miedo de los propios impulsos destructivos si el individuo desencadena sus propios sentimientos y 6) Miedo de perder la individualidad o de ser envuelto.

Sherman y Thelen (1996) en su Escala de Miedo a la Intimidad, encontraron que los varones tienen mayor temor de la amistad, mientras que las mujeres informaron mayor temor de salir. Como la muestra estuvo constituida por los adolescentes, predominantemente de raza blanca, de un tamaño medio, puede ser poco representativa de otras edades y culturas.

En sus investigaciones, Thelen, Vander Wal, Muir y Harmon (2000; cit. en Mancilla, 2006) definieron el miedo a la intimidad como una inhibición en la capacidad para compartir pensamientos y sentimientos de significados personales con otro individuo que es altamente valorado. Han observado que una habilidad debilitada para formar vínculos íntimos con otros, puede tener consecuencias negativas. El miedo a la intimidad

puede inhibir el progreso en el cortejo (en parejas de novios), así como influir en la aparición y el desarrollo de desórdenes neuróticos.

Se puede apreciar que es común tener miedo a la intimidad. Las personas a las que les es difícil, se muestran angustiadas ante la idea de una relación de intimidad debido a la desconfianza, al miedo de verse rechazadas o al temor de perder el dominio de las situaciones. Se podría decir, que estas personas a las que les asusta la intimidad tienen una imagen negativa de sí mismas; consideran que no tienen nada válido que aportar y temen de la opinión de cualquiera que parezca interesarse por ellos, porque no se consideran merecedores de esa atención y porque se ven como seres incapaces de despertar interés.

Por consiguiente, evitan entablar relaciones profundas y prefieren tener multitud de contactos superficiales a forjar un vínculo que suponga aceptar riesgos y compromisos con otra persona. Estas personas intentan así protegerse de todo daño, pero lo único que consiguen es aislarse emocionalmente. Algunos entablan relaciones íntimas, pero se protegen regulando el grado de intimidad. Siempre que la relación amenaza con adquirir mayor afinidad se pelean, distraen la atención o se sumergen de lleno en el trabajo. Se podría decir que tratan de buscar un pretexto o un engaño, para evitar las exigencias de la intimidad y tranquilizan de este modo sus temores, ya que mantienen la relación y el vínculo bajo control.

Se puede entender que el miedo a la intimidad se prolonga a lo largo de toda la vida del individuo y puede decirse que en ocasiones un temor de esta índole es reflejo de relaciones traumáticas con los padres durante la niñez, en otros podría ser después de algún episodio doloroso en el curso de una relación íntima, que además de causar daño a la persona le produjo un gran desengaño. Aunque la mayoría de las personas supera el quebranto de una relación íntima y sobrelleva la carga, a veces no ocurre así y más aún si las cicatrices son muy dolorosas, el miedo a la intimidad se hace más comprensible.

Resultados empíricos de varios estudios muestran que el temor a la intimidad está negativamente relacionado con la comodidad con la cercanía emocional, con la

satisfacción, y está positivamente relacionada con la soledad y la ansiedad (Descutner y Thelen, 1991).

Hook et al. (2003) mencionan que parece evidente que si un individuo no puede conectar de una manera positiva, íntima con otro ser humano, después sobrevienen las dificultades emocionales.

Debido a las relaciones íntimas se satisfacen ciertas necesidades psicológicas, las personas que no tienen relaciones interpersonales es probable que se sientan solas, ansiosas, o deprimidas.

La interdependencia es un aspecto de las relaciones íntimas (es decir, donde la conducta de uno es causalmente determinada por la conducta del otro) que puede constituir una amenaza significativa a la autoestima, por el hecho de que se puede llegar a dudar en compartir sentimientos y pensamientos con otros, ya que nuestras vidas no son paralelas, están interrelacionadas; lo que cada uno hace, afecta lo que la otra parte quiere y puede hacer.

Para poder salir adelante, las personas tenemos que confiar unas en las otras, ya que podemos disfrutar de buenas relaciones sociales y comprendernos mutuamente, en la medida en que estemos dispuestos a compartir nuestros pensamientos y a ser sinceros con las personas que nos rodean. Sin confianza mutua y sin disposición de ser veraz, la interacción y la conversación social se vuelven insignificantes.

Uno suele ser abierto y compartir más o menos con otros, pero también uno se suele sentir incómodo en compañía de personas que son poco comunicativas, evasivas y distantes.

Las personas que son poco comunicativas, retraídas, tímidas, frías y no quieren una proximidad con otras, evitan compartir su intimidad puesto que ello puede unirles, consolidar y obligar a una relación más formal ya sea de amistad o de pareja.

Cuando una persona tiene muchas interacciones con la misma persona que continuamente induce el deseo de aprender más acerca de sus perspectivas y experiencias da lugar a que perdure una relación íntima. Se puede decir, que las personas que son más sensibles generan un mayor refuerzo para la interacción mientras que las personas que tienen menos probabilidades de respuesta pueden reducir la calidad y el disfrute de las interacciones. Por consiguiente, uno se siente bien cuando una conversación está asociada a escuchar, responder y demostrar interés en lo que decimos y lo que somos.

Por otro lado, hay cosas de las que a uno le gusta hablar con algunas personas pero no con otras. Se puede decir, que hay personas que son más reservadas mientras que otras están más predispuestas a compartir sus ideas y sus sentimientos con amigos y extraños.

De igual manera, uno no se relaciona y conversa con personas cuando sospecha que nos engañan continuamente o que son falsas con nosotros. Uno puede ocultar ciertas cosas a las otras personas porque teme que los intereses propios se verían perjudicados si se revelara la información.

A esto, Pardo (1996) menciona que cuando revelamos a los otros algún aspecto de nuestra intimidad que termina haciéndose público, tenemos la sensación de haber perdido algo de nuestra esencia más auténtica. Señala que nadie transgrede la prohibición de revelar su autenticidad cuando mantiene relaciones íntimas (voluntarias) con la pareja: al dejarle saber aquello de sí mismo que los otros ajenos a la relación ignoran, al confiarle su intimidad, le invita a compartir su silencio, a guardarlo junto con él.

Por otro lado, Sternberg (2000) menciona que la intimidad se inicia, muy probablemente con la autorrevelación. Para tener intimidad con alguien, es preciso quitar las barreras que separan a una persona de otra. La mejor manera de saber cómo es alguien consiste en dejar que ese alguien sepa cosas de nosotros. Se puede decir que la autorrevelación es más fácil en las relaciones de amistad del mismo sexo que en relaciones amorosas, probablemente porque se suele considerar hay más que perder en las relaciones

amorosas, ya que contarle algo negativo a la pareja puede dar la sensación de estar arriesgando la relación.

Por lo tanto, una buena relación de intimidad implica no sólo una gran individualización, sino también seguridad suficiente que permita coexistir y dialogar entre sí a las distintas partes de la propia personalidad, además de requerir un gran equilibrio personal.

El logro de una buena intimidad afectiva implica utilizar distintos medios expresivos: acciones, cuerpo, inteligencia, símbolos, capacidad de pasar de un código a otro con desenvoltura; difícilmente quien ocupa un único código expresivo alcanza un alto grado de intimidad. Como se ha podido ver, la comunicación no verbal no es el único lenguaje de la intimidad, sino las palabras también tienen su importancia. Aparte de la intimidad física, la intimidad psíquica es una precondition necesaria para un sentimiento de seguridad.

Por lo que, parece evidente que si un individuo no puede conectar de una manera positiva, íntima con otro ser humano, después sobrevendrán las dificultades emocionales. Considerando que una carencia de la intimidad parece dañina, la presencia de intimidad parece trabajar de una manera positiva.

Para la mayoría de las personas, el logro de mostrar su intimidad con una persona del otro sexo es una de sus metas principales en la vida. Ya que de alguna forma indica madurez, así como realización y logro personal, algunos creen que el hecho de madurar indica que hemos de ser independientes y no necesitar de nadie, todos necesitamos de alguien, en alguna medida de los demás, y además es alentador saber que somos también necesarios para alguien, si se llega a creer que no necesitamos de nadie es por lo que uno llega a estar solo.

Rage (1997) menciona que en nuestro camino por la vida, siempre es bueno y necesario tener a una persona en quien confiar, para no morirnos de soledad. Alguien a

quien se le pueda decir cómo somos y que nos acepte así. Menciona que entre las respuestas que se suelen dar para no establecer una intimidad son:

- a) No me asusta la intimidad, sino el que me hagan daño.
- b) Me aburren las relaciones. Tan pronto pasa la novedad, desaparece el interés.
- c) La gente no quiere intimidad, sino sexo.
- d) Me daría mucho miedo que otra persona me conociera realmente como soy, ya que podría abandonarme.
- e) No creo en la intimidad, porque la gente es muy diferente entre sí.
- f) La intimidad me hace sentir inseguro. Prefiero una relación fortuita para no sentirme herido.
- g) Cada vez que establezco una relación íntima, me siento defraudado. Pienso que debe haber algo más, y sigo buscándolo, y de alguna manera lo estropeo todo. Desafortunadamente, parece que sólo puedo pelear y causar daño a las personas con las que estoy más apegado.
- h) Todos tenemos grandes y diferentes exigencias personales. Cuando trato de satisfacer las necesidades de otra persona añado complicaciones y problemas a mi vida.

Al mostrar a otra persona quién somos, estamos de alguna manera facilitándole un posible ataque cuando la dinámica de la relación alcance fases de crisis o de ruptura. Muchas de estas razones pueden ser reales, ya que cuanto más íntima es la entrega en las relaciones de intimidad se elevan las posibilidades que suponen un riesgo, causan dolor, exigen grandes esfuerzos de uno mismo, van a provocar cambios y a poner en evidencia los sentimientos más profundos, lo que en ocasiones nos hace sentir infelices. De no aceptar una relación sincera entre dos o más personas, la única alternativa que queda es sufrir un fracaso personal, experimentar la decepción, la sensación de abandono, de rechazo, de desesperación, de soledad, en definitiva de malestar emocional.

Todos hemos experimentado el que una persona cercana nos ha fallado, nos ha herido. Entonces ahí se dice que no volverá a suceder y se levantan barreras para asegurarnos de eso. Lo que quisiéramos es alcanzar la intimidad sin abrimos demasiado,

pero esto sólo nos lleva a una intimidad que no satisface. No entendemos que la intimidad sólo puede darse cuando existe un alto compromiso entre las dos personas. El problema principal es que, se es egocéntrico, se quiere satisfacer una necesidad real de intimidad sin exponerse demasiado, sin compromiso. No se entiende que una relación lleva tiempo y esfuerzo, y que en las relaciones debemos tomar el riesgo de ser heridos para poder experimentar el amor verdaderamente. El temor a ser heridos motiva a llevar una máscara protectora que impide el conocerse íntimamente, puede decirse que no se llega a desnudarse ante la otra persona, mostrarse tal como es.

El grado de intimidad experimentada en una relación interpersonal contribuye significativamente al bienestar psicológico, emocional y físico de una persona. La intimidad predice el amor, altos niveles de satisfacción y confianza en una relación personal.

La confianza mutua es un paso previo a la instauración de la relación y está íntimamente relacionada con el logro de la intimidad. La creación de la confianza requiere que un individuo sea confiado y fiable. Supone también un equilibrio de autonomía y relación mutua, necesario para mantener los intercambios íntimos (Mancilla, 2006).

Una estrecha satisfacción de la relación es a menudo considerada como el factor esencial para que adultos logren salud, capacidad de adaptación, la felicidad y el sentido de la vida. Varios estudios citados por Schaefer y Olson (1981) confirmaron este argumento.

Así, las relaciones íntimas proporcionan a los individuos el apoyo social y contribuyen a la personalidad saludable, al desarrollo emocional y social. La intimidad es vista como un proceso dinámico por el cual los individuos aprenden cosas sobre los otros (Reis y Shaver, 1988; cit. en Grabill y Kerns, 2000).

Si uno ha adquirido muy poco las habilidades de emoción, el dolor interpersonal se promulga como venganza, retiro, estar a la defensiva, con hostilidad o prevención, lo cual disminuye la intimidad y en conjunto la salud de la relación. Por otro lado, si uno ha

adquirido adecuadamente las habilidades de emoción, la herida interpersonal se promulga como el descubrimiento de uno mismo, confiado en su comunicación emocional, un acercamiento positivo, un cuidado apropiado de sí mismo, el perdón y una relación; reforzando las atribuciones y comunicación asertiva, manteniendo la intimidad y reforzando la salud de la relación (Mirgain y Cordova, 2007).

Así, las personas aprenden a través de sus interacciones con otros cómo comportarse en el contexto de sus relaciones emocionales.

El desarrollo de la intimidad se guía por los sentimientos de la pareja, por las normas sociales y culturales para expresar los sentimientos, los comportamientos y por las limitaciones de la forma de una relación.

Sherman y Thelen (1996) enumeraron una serie de estudios que encontraron que el aislamiento social y la falta de cercanía se asociaron con la depresión, la mala adaptación, el estrés, enfermedad, alcoholismo y falta de empleo.

A esto, se puede decir que existen investigaciones que pueden comprobar depresión (Culp y Beach, 1998; Waring y Patton, 1984); suicidio en hombres (Goldberg, 1976; cit. en Perman y Fehr, 1987); insatisfacción marital (Schaefer y Olson, 1981; Waring, 1981); disfunción sexual (Moore et al. 1998); ajuste marital, estrés, calidad matrimonial y capacidad para expresar las emociones (Harper, Schaalje y Sandberg, 2000; Wachs y Cordova, 2007; Waring, 1981).

En resumen, es difícil sostener una relación íntima debido a los cambios entre los individuos, los roles, las instituciones, las presiones, los intereses, etc. Pero se puede decir que la cercanía sexual y social en las relaciones, parece fundamental para la felicidad de las personas, su funcionamiento y salud, ya que si hay deficiencias en la intimidad en el presente, estas pueden ser perpetuadas en las generaciones futuras.

Se está analizando este tema en los hombres, ya que muchas veces no se presta atención en ellos en cuanto a los temas que tienen que ver con la pareja, el amor, y en este caso lo que tiene que ver con la intimidad.

Generalmente las mujeres y los hombres parecen tener diferentes conceptos de lo que para cada uno es la intimidad. Las mujeres parecen creer que la intimidad significa el amor, el afecto, y la expresión de sensaciones, mientras que los hombres creen que significa el comportamiento sexual y la proximidad física.

En las relaciones íntimas, ambos miembros de la pareja tienen que sentir una sensación de compartir con el otro de un modo especial, como no lo hacen con nadie más.

Es cierto que el ambiente cultural en el que crecemos tiene cierta influencia en la determinación de lo que será después la intimidad (Pasini, 1992). La creencia de que la intimidad es un elemento vital de las relaciones interpersonales se acepta ahora ampliamente.

Osnaya (2000) menciona que la intimidad es un concepto sociocultural que los sujetos construyen en interacción con su comunidad, por tanto, este concepto se verá reflejado en la manera de comportarse, pensar y sentir de los miembros de una cultura.

La teoría y la investigación sugieren que la intimidad es un concepto complejo, que consiste probablemente de otras emociones (por ejemplo, la curiosidad, el afecto, el deseo, el respeto) que requieren compatibilidad y que están determinados por múltiples factores biológicos (evolución) y sociales (tecnología) (Popovic, 2005).

La intimidad es como la condición reservada de la vida, de cada uno de nosotros; como se pudo ver, su significado puede proceder de las relaciones interpersonales de amor, amistad, atención y proximidad.

Giddens (1998; cit. en Mancilla, 2006) sostiene que la intimidad está asociada a la confianza, señala que ésta sólo puede activarse por un proceso de mutua apertura.

La persona entregada en una relación íntima es alguien que, aun reconociendo las tensiones propias de la relación, está dispuesto a mantenerla, al menos en el mediano plazo. Los afectos compartidos permiten la formación de la confianza en la relación de dos, sin la necesidad de defensa entre ambos, o de disculpa, de la necesidad de ocultar detrás de máscaras la propia identidad para agradar al otro.

Definir la intimidad ha sido una tarea difícil por la diversidad de perspectivas sobre el tema, representan más que visiones opuestas, partes complementarias de un todo conceptual. De tal forma que la intimidad es básicamente una capacidad y un interés en relacionarnos con los demás, en sentido físico, psicológico, intelectual, recreativo, social, y espiritual. A ésta la componen una diversidad de aspectos que requieren ser tomados en consideración; las emociones, especialmente el amor, como un estado naciente y configurador de sí mismo y del otro, con la expectativa de la reciprocidad; la comunicación, caracterizada por elementos centrales como la autoapertura, el compartir el secreto y la confidencialidad; la igualdad en la relación de pareja en el ámbito de la vida privada.

## **CAPÍTULO 2**

### **RELACIONES INTERPERSONALES**

Las relaciones íntimas varían desde la forma en que inician y terminan hasta en el modo en que se desarrollan a lo largo del tiempo; lo mismo ocurre con las personas involucradas. Por tanto, a lo largo de este capítulo se hablará de cómo se dan las relaciones interpersonales.

Es así que a la intimidad se le considera como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales cercanas y significativas. La variedad y diversidad de formas en que se le conceptualiza van desde considerarla como una amistad, hasta el desarrollo de una relación a largo plazo; en cuanto a lo que es una relación de pareja, un elemento del amor, que se expresa a través de sentimientos de cercanía y conexión, mismos que refuerzan el vínculo emocional entre los integrantes de la relación (Sternberg, 1997).

En la actualidad, la sociedad sólo se preocupa por la educación formal, dejando la parte afectiva de lado; sin tomar en cuenta que ambas partes son fundamentales para establecer cualquier tipo de relación. A pesar de que todas las personas nos relacionamos y nos comunicamos diariamente, no siempre nos detenemos a reflexionar sobre la importancia de ello ni acerca de los problemas que se pueden presentar al respecto. Todas las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de nuestra vida, como las que se dan con nuestros padres, con amistades, con compañeros de estudio, de trabajo, con la pareja e hijos. A través de ellas intercambiamos formas de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos. A estas relaciones se les conoce como: Relaciones Interpersonales.

Las relaciones interpersonales pueden concebirse como: cualquier asociación característica entre dos o más personas que involucre cierta interacción y que pueda tener diversos fines, ya sea sólo un encuentro casual, una amistad o una relación de pareja (Sánchez-Aragón, 1995) o bien, como una serie de pasos entrelazados que se dan a través

del tiempo y que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados Díaz-Loving (1996; cit. en Díaz-Loving, 1999). Se puede decir que las relaciones interpersonales, han sido por mucho tiempo un tema medular en el área de la atracción.

Por lo que, Son Levinger y Snoek (1972, cit. en Sánchez-Aragón, 1995) distinguen tres fases en las relaciones: a) conciencia, b) contacto superficial y c) mutualidad. Al nivel de conciencia, una persona observa a la otra, en el contacto superficial, las personas están en interacción y viven los efectos de su interacción y con la mutualidad, una relación ha alcanzado cualidades interpersonales únicas.

- ❖ Conciencia: rasgos superficiales (atracción física, competencia, calidez e interés en actividades similares).
- ❖ Contacto superficial: frecuencia e intensidad de las recompensas y costos recibidos del otro.
- ❖ Mutualidad: autodivulgación, sentimientos personales, comparten información de ambos.

Por otro lado, Altman y Taylor (1973; cit. en Sternberg, 2000) mencionan que las relaciones se desarrollan a lo largo de un proceso de penetración social, que se refiere tanto al comportamiento externo como a los sentimientos internos que preceden, acompañan y siguen el comportamiento. Básicamente según esa teoría, nuestras interacciones con los demás tiene dos aspectos destacables: amplitud y profundidad. La amplitud está relacionada con la gama de temas de los que hablamos y las interacciones que establecemos, y la profundidad, con el nivel en el que hablamos e interactuamos en cada uno de estos temas. En las relaciones en las que se alcanza un grado muy elevado de intimidad, la amplitud y la profundidad continúan aumentando, las parejas empiezan a compartirlo todo de sí mismas, interactuando en todos los temas, no sólo los concernientes al presente, sino también en áreas relativas a su pasado y a su futuro.

Por su parte, Rage (1996) plantea que generalmente se está de acuerdo en la importancia de tener relaciones interpersonales sanas, pero el problema surge al tratar de comprenderlas, ya que cada persona las enfoca desde su propio yo, de acuerdo con sus propias percepciones, metas, sentimientos y suposiciones sobre sí misma y su mundo. Las relaciones pueden ser satisfactorias, generadoras de desarrollo y plenas, o al contrario, pueden ser frustrantes, decepcionantes e inmensamente destructivas. Es evidente que la búsqueda de relaciones íntimas en la vida de las personas de nuestra cultura es la que más se procura, sueña, canta, bromea y aborrece. Para la mayoría de las personas aparece como un camino de autorrealización. Las relaciones íntimas varían de cultura a cultura y dentro de las culturas, de una manera constante.

Así, se puede decir que las relaciones interpersonales son una oportunidad para acercarnos a otras experiencias y valores, así como para ampliar nuestros conocimientos, son un medio para crecer como humanos. Lo que resulta increíble es que día a día podamos relacionarnos con tantas personas considerando sus propias experiencias, sentimientos, valores, conocimientos y formas de vida. Cuando nos relacionamos con los demás, esperamos reciprocidad, esto quiere decir que deseamos dar; pero también recibir, escuchar y ser escuchados, comprender y ser comprendidos.

Es así que a través de las relaciones interpersonales, cada uno de nosotros formamos nuestro autoconcepto y autoestima. Se puede decir que éstas le dan dirección, fuerza y sentido a las metas humanas; ya que es a través de las relaciones interpersonales que el ser humano obtiene felicidad o dolor emocional.

Mantener buenas relaciones interpersonales favorece el bienestar tanto individual como social; en lo individual, ayuda a lograr la satisfacción íntima de aspectos emocionales, se alcanza la superación personal y se obtiene la plenitud como ser humano. En lo social, las personas poseen más logros como individuos y estimulan a quienes les rodean: familia, amigos, compañeros, pareja, etc., a que sean personas creativas y responsables.

El ser humano es un ser esencialmente social, influido profundamente por sus relaciones interpersonales. Las buenas relaciones interpersonales con cada uno de los miembros de una familia, propician el bienestar individual, familiar y social, lo que permite una mayor satisfacción emocional.

Una interacción interpersonal se valora de acuerdo con la satisfacción y placer inmediatos que produzcan (Díaz Guerrero, 1994).

Esta calidad en las relaciones interpersonales hace a los jóvenes amables, tiernos, sociables, condescendientes, exitosos, sanos; mientras que el conflicto interpersonal los hace agresivos, envidiosos, celosos, enfermos. En el ámbito social estas relaciones se enriquecen favoreciendo la salud mental, la cual tiene lugar cuando en las relaciones sociales la persona enriquece su identidad con nuevas amistades que le hacen vivir nuevos afectos. Se dice que los afectos enriquecen la identidad de una persona, ya que le brindan la posibilidad de acompañar sus vivencias cotidianas.

A esto, Córdova, Gee y Warren (2005) mencionan que los hombres tienen mayor dificultad para comunicar las emociones que las mujeres.

Por otro lado, López (1999; cit. en López, Etxebarria, Fuentes y Ortíz, 1999) menciona que, en una taxonomía de las necesidades, la tendencia a la unión, intimidad y placer en las relaciones interpersonales corresponde a tres grandes necesidades primarias, no aprendidas:

1.- Necesidad de establecer vínculos afectivos percibidos como incondicionales y duraderos: apego.

2.- Necesidad de disponer de una red de relaciones sociales: amigos, conocidos y pertenencia a una comunidad.

3.- Necesidad de contacto físico placentero: actividad sexual asociada a deseo, atracción y/o enamoramiento.

Como se puede observar, las relaciones interpersonales implican profundidad e intimidad en la relación con el otro; en cambio, en las relaciones sociales se involucra bienestar, placer, disfrute y menos intimidad.

Por consiguiente, el estudio e investigación psicosocial encaminados a indagar la forma en la cual se desarrollan y mantienen las relaciones interpersonales, surge de la premisa respecto a la necesidad de los seres humanos a la dependencia, como una forma de sobrevivir. Esta interdependencia entre seres humanos es inicialmente entendida como apego y afiliación hacia alguien en particular, por quien se siente atracción. Debido a la complejidad, y a la importancia e influencia de las relaciones íntimas en la sobrevivencia, evolución y significación de los seres humanos, se hace necesario crear aproximaciones teóricas y empíricas que permitan examinarlas en su significado, dinámica y funcionamiento (Sánchez-Aragón, 2000).

### ***2.1 Teoría bio-psico-socio-cultural en las relaciones de pareja***

Díaz-Loving (1999) propone una estructura teórica y explicativa basada en una perspectiva Bio-Psico-Socio-Cultural, que da una explicación ordenada al área de las relaciones de pareja. De esta manera, propone una teoría, que concibe aspectos históricos, de evolución y desarrollo de cada concepto a través de las culturas; factores biológicos, que están vinculados a las necesidades básicas del ser humano por vivir en compañía, en forma interdependiente y social; aspectos psicosociales como: las normas, papeles y estatus intrínsecos a las relaciones del ser humano, así como los procesos de formación de impresiones; atribución e influencia social presentes en el acontecer cotidiano y que afectan a las expectativas, actitudes, perspectivas, valores y percepción; la visión subjetiva de cada individuo de las emociones e intercambios, tanto cognoscitivos como conductuales que se dan en la relación de pareja; por último los factores culturales, que son los matices, las formas, los colores y todas esas distinciones de cómo un individuo debe comportarse para demostrar e interpretar afectos que se dan dentro de un contexto cultural. La perspectiva Bio-Psico-Socio-Cultural reconoce, que la realidad humana es dinámica y cambiante,

haciendo contemplar aspectos históricos y longitudinales de evolución y desarrollo en las culturas, en los individuos y en las parejas.

Por tal motivo la Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural (Díaz-Loving, 1999; Sánchez-Aragón, 2000) provee un marco contextual, para entender los procesos y factores en una relación de pareja. A continuación se explican los componentes teóricos de la relación de pareja.

### ***2.1.1 Componente Bio-Cultural***

Para entender una relación de pareja es importante considerar que para los seres humanos las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie. El factor biológico, representado en la teoría por las necesidades de seguridad, compañía, afecto, amor y poder, permea nuestras vidas, nuestras relaciones tempranas, y cómo posteriormente nos acercamos o alejamos a otros seres humanos. Así, este componente pone atención en la niñez y en las experiencias de la vida temprana que da forma al desarrollo y calidad de las relaciones de amor experimentadas por el individuo. La teoría del apego de Bowlby (1969, 1973, 1980; cit. en Díaz-Loving, 1999) señala los modelos internos de apego que se mantienen relativamente estables a través de la vida.

Las características biológicas, incluyen también el potencial de desarrollar cultura y transmitirla a través del uso del lenguaje.

Como podemos ver, la herencia biológica juega un papel primordial en el establecimiento y la evolución de las interacciones socioemocionales tempranas del individuo y el aprendizaje, que lo llevará a establecer patrones conductuales y afectivos que conducirán la forma y el curso de sus relaciones interpersonales, incluyendo las relaciones de pareja.

### ***2.1.2 Componente Socio-Cultural***

En cuanto al componente socio-cultural, se señala que en todas las culturas existe intercambio social, lo que cambia es su percepción e interpretación. El macrosistema cultural se enfoca en las características de un grupo homogéneo de gente de diferentes regiones geográficas dentro de una nación que puede ser caracterizado en términos de variables objetivas culturales de sus miembros, tales como etnicidad y vestimenta; y variables subjetivas culturales como religión, valores familiares, actitudes, creencias, por lo cual tienen un estilo de vida común (Díaz-Loving, 1996; cit. en Díaz-Loving, 1999).

El amor, el poder, los celos, la intimidad y las diferencias sexuales, interactúan constantemente con el macro-sistema sociocultural en el establecimiento de figuras sociales, formas y estilos aprendidos.

Las normas, reglas y papeles específicos de la interacción humana, idiosincráticas a cada grupo cultural, regulan la forma en que se desarrollan las interacciones íntimas.

Díaz Guerrero (1982; cit. en Díaz-Loving, 1999) propone un sistema de premisas socioculturales, particular a cada cultura. Este sistema se refiere al conjunto de normas y reglas que establecen y regulan los sentimientos, las ideas, la jerarquización y el tono de las relaciones interpersonales, así como los tipos de papeles sociales a realizar, es decir, los dónde, cuándo y con quién interactuar, en una cultura particular.

Las normas de interacción humana son transmitidas e inculcadas a través de los procesos de socialización (reforzamiento y castigo de las conductas esperadas), la endoculturación (la presencia de modelos que realizan las conductas adecuadas), o aculturación (presiones de culturas opcionales hacia nuevas conductas esperadas). La definición y establecimiento de estructuras como el noviazgo y el matrimonio, se desprenden de la conceptualización y premisas de una socio-cultura.

### ***2.1.3 Componente Individual***

Por otro lado, por medio de los procesos de socialización, endoculturación y aculturación, la sociedad, la cultura, el grupo y la familia enseñan a las nuevas generaciones las premisas y expectativas de cómo es que se llevan a cabo las relaciones humanas en general y las relaciones de pareja, de amor, de afecto, en lo particular.

La interacción dinámica, dialéctica y constante durante la vida, de las características biológicas esenciales a todos los seres humanos y las pautas marcadas por la sociocultura representadas en el caso intracultural por las premisas socioculturales de la familia, la escuela, los medios de difusión y los amigos, desemboca en el desarrollo de rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades que los individuos utilizan en sus relaciones interpersonales.

Por ejemplo, a una persona con características de autonomía e independencia, le es difícil desarrollar y entender las relaciones íntimas que se dan en una cultura construida sobre el afecto. Por otro lado, una persona en una cultura así, con tendencias de apego cercano, desarrollará relaciones íntimas interdependientes y cercanas.

Las características individuales de cada persona, sus estilos de relacionarse, las normas, premisas y sus necesidades biológicas, conllevan a hábitos y estrategias muy particulares de cómo afrontar diferentes estímulos, contextos, situaciones y personas.

Díaz-Loving (1996, cit. en Ojeda, 1998) señala que dicho componente lo enfatizan las teorías que resaltan las experiencias de la vida temprana como moldeadoras del desarrollo de la personalidad, que a su vez, contribuye en la manera en que los individuos experimentan sus relaciones amorosas. Influyendo también dichas características individuales en el estilo de afrontar las relaciones. De acuerdo con el estilo individual preferido por cada persona, ésta demostrará su interés y amor por la pareja de diferente manera.

#### ***2.1.4 Componente Evaluativo***

Los seres humanos, consistentemente evalúan estímulos que pueden ser otras personas o situaciones de vida. Cuando se conforma una relación, se espera que la evaluación que se hace de dicha persona sea diferente, ya que depende de la composición de elementos antecedentes particular a cada persona y del vínculo que se tiene con ella.

Cuando se unen el componente individual y el cultural y se interactúa con la estimulación de una pareja real o imaginada, la relación involucra una serie de interacciones a través del tiempo, de manera que cada episodio es afectado por eventos anteriores, en conjunto con las expectativas del futuro. La relación implica sentimientos, emociones, atribuciones, deseos, esperanzas, desilusiones, etc., durante y entre interacciones; los participantes reflejan lo que les ha acontecido y lo comparan con lo que les gustaría que sucediera, o imaginándose lo que podría suceder. Cada relación existe a través del tiempo y es vista desde el ciclo de acercamiento-alejamiento (que se explica más adelante) como un constante flujo dinámico.

Por lo tanto, la persona evalúa su relación y compañero a dos niveles: a un nivel cognoscitivo (valoración que hace la persona de otras personas y/o situaciones); viendo si sus características concuerdan con aquellas que cree son atractivas o efectivas para tener una relación positiva o buena, es decir, la percepción, codificación, interpretación e integración de información relevante que el individuo hace con la posibilidad de establecer, mantener o terminar una relación interpersonal, y afectivo (sentimientos y actitudes sobre una persona y/o situación); juzga los eventos de la vida en base a las emociones, qué siente, le es agradable o desagradable.

Dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en el que se encuentra la relación, cada miembro va a evaluar cognoscitiva y afectivamente tanto a la persona como al contexto en el que se presenta ésta.

### ***2.1.5 Componente Conductual***

Finalmente, una vez establecidos los componentes que el sujeto extrajo de su biología, de su contexto socio-cultural, de su persona, de su entendimiento, construcción, atribución, evaluación cognitiva y afectiva; la persona recorre su mente, para encontrar la mejor estrategia para responder.

Los mecanismos de afrontamiento, representan estrategias conductuales desarrolladas a partir de experiencias previas con situaciones similares (Sánchez-Aragón, 2000). La conducta tiene un impacto e interpretación social de alejamiento o acercamiento hacia la pareja. Estas disposiciones conductuales pueden referirse a las expectativas de un individuo acerca de una relación específica, o el grado de disposición para iniciar una relación romántica.

Conductas abiertas comunes puede ser la intimidad y los límites entre dos personas, expresadas como cercanía física, ofrecer apoyo, compartir y comunicarse en forma verbal. En esencia, las conductas abiertas son la manifestación de toda aquella conducta que conduzca al inicio o mantenimiento de una relación interpersonal.

El sujeto paulatinamente va construyendo y reconstruyendo lo que es el consciente colectivo: normas y premisas socioculturales de interacción y un consciente individual: estilos de convivencia, valores, creencias, actitudes, personalidad y hábitos. Lo que hace que conozca los efectos, las potencialidades, estilos y estrategias de relacionarse. Al saber esto, integra, asimila y acomoda sus vivencias y decide si quiere repetir o cambiar su conducta en respuesta a estímulos similares en el futuro.

En breve, se puede decir que la teoría Bio-Psico-Socio-Cultural hace referencia a lo biológico; al organismo, el cual necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades. Se refiere a ciertas necesidades como alimentarse, realizar alguna actividad deportiva, tener techo y abrigo. Lo psicológico es la parte interna, lo emotivo, la mente y el espíritu; lo emotivo lleva al hombre a conocerse a

través de los ánimos, sentimientos y emociones; la mente tiene los talentos que se deben desarrollar y estar consciente de ellos para manejarlos positivamente, como: inteligencia, voluntad, percepción etc., el espíritu busca el significado de la vida, lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse, para así trascender en lo que quiere ser. Lo social puede expresarse a través de los papeles que vive el hombre en sus diferentes ámbitos sociales. Y lo cultural define al individuo, desde su percepción, expectativas, actitudes y perspectivas, hasta sus valores, es decir, dichos elementos armonizan la visión subjetiva que cada individuo se forma de las emociones e intercambios con su pareja. Así que esta teoría visualiza a la pareja en forma amplia.

Ahora bien, anteriormente se mencionó, en uno de los componentes, al apego como punto de partida para entender una relación de pareja, ya que para los seres humanos las necesidades de afecto, compañía y amor son básicas. Dado que, como se pudo ver, la familia interviene en la construcción de tal apego a continuación hablaremos de ello.

## ***2.2 Relaciones Familiares y Apego***

Las personas desde que son niños, se vinculan con quienes están a su alrededor y que socialmente llamamos familia. Esta estructura social tiene grandes ventajas, por lo que el ser humano la ha conservado, ya que asegura la sobrevivencia física, social y emocional de la especie.

Se puede decir que la familia es el mejor lugar para que el niño se sienta querido. Los apegos que los niños desarrollan primero tienen que ver con sus padres, quienes participan en forma activa y directa para dotar al hijo de elementos efectivos necesarios, para su adecuado desarrollo, antes de que él por sí mismo busque las mejores opciones de expresión como un individuo dentro de una sociedad. Y después con sus hermanos, que son personas importantes para todo ser humano, ya que es con ellos con quienes se aprende a convivir y con los que, después de los padres, se inicia el proceso de socialización.

Generalmente duran toda la vida, y sirven como modelos para relacionarse tanto en la escuela como con otras personas con las que tomarán contacto a lo largo de su desarrollo.

Rage (1997) menciona que la concepción o percepción de quiénes somos la aprendemos en nuestra primera etapa, señala que básicamente de la familia, ya que esta tiene una enorme responsabilidad en cuanto al tipo de relaciones que se puedan vivir en su seno.

El hombre aprende a vivir en el seno de la familia; en ella, además de cubrir sus necesidades de afecto, abrigo y alimentación, encuentra respuestas, valores y metas. Cuando se desarrolla se encuentra preparado para el escenario social y cultural en el que ha de vivir, conformado por normas, hábitos, ideas, formas de organización social, que son producto acumulado de la experiencia humana.

Rage (1996) menciona que existe una gran responsabilidad de parte de los padres para ayudar a sus hijos con su ejemplo de vida, afecto y orientación, a que sus hijos logren una sana autoestima, seguridad y confianza en sí mismos; para que cuando llegue el momento de iniciar su propia existencia y socialización, tengan los elementos más importantes y sólidos. Se suele afirmar que las personas aprenden a vivir de acuerdo con su cultura, por medio de las interacciones con otras personas, especialmente de sus padres y contactos con otros factores culturales.

Entonces, se puede decir que la familia es la matriz del desarrollo psicosocial de sus miembros, la familia cambiará a medida que cambie la sociedad; la familia cambia para adaptarse a las circunstancias históricas y cambia para adaptarse a sus propias circunstancias.

Por otro lado, Gilmartín (1985; cit. en Yela, 2000) menciona que la familia va a tener un peso fundamental como uno de los principales agentes de socialización, ahí el individuo aprende los mitos románticos, las expectativas amorosas, los roles amorosos en

función del género y las normas sociales en torno al amor, el emparejamiento, la fidelidad, el atractivo físico, etc.; por otro lado, además recibe todo tipo de presiones sociales.

La familia como unidad fundamental en la sociedad, es la encargada de la transmisión de las expectativas, roles y estereotipos de cada sexo; conforme se va formando un estilo de interacción con las personas amadas, éste estilo se exporta hacia las relaciones con los demás, sobre todo con la pareja. Ya que, como menciona Rage (1997), lo que ven y aprenden es lo que van a practicar y lo que definirá las pautas de su conducta futura.

De Single (1996; cit. en Mancilla, 2006) plantea que la familia se ha convertido en un espacio de referencia para la construcción de la intimidad. A esto le llama la “familia relacional e individualista”, que está más centrada en los individuos y en la calidad de las relaciones interpersonales.

Eric Erikson (1950; cit. en López, 2007) consideró que la tarea principal de la persona, en sus últimos años de la adolescencia y principios de los veintes, era trabajar en el desarrollo de: “intimidad contra aislamiento”. Desde este punto de vista, la intimidad no necesariamente implica sexualidad, sino también sensibilidad a las aspiraciones, necesidades y deseos de la pareja.

Por ejemplo, la adolescencia es la etapa en la que se presentan más cambios; aunado a ello, los adolescentes empiezan a tener más acercamiento a las personas del sexo opuesto, con la finalidad de establecer una relación íntima. La respuesta que se obtenga de estos acercamientos repercutirá en sus relaciones futuras. Se puede decir, que el adolescente busca nuevos intereses y personas fuera de la familia para depositar su contacto emocional con amigos, compañeros, una pareja. Es por lo que la teoría del apego se ha utilizado para analizar las relaciones afectivas en la vida adulta

Así, la literatura e investigaciones en tiempos recientes se han enfocado en el tema de la continuidad del apego a etapas de la vida más tardías, hay autores que asocian las experiencias tempranas con las experiencias que se tuvieron con sus cuidadores; además de

que coinciden en que el apego es un proceso de desarrollo que conlleva al amor romántico, el cual es un proceso de apego entre adultos, similar al vínculo afectivo establecido en la infancia entre el bebé y su objeto de apego (generalmente la madre). Especulándose así, que el apego juega una parte importante en los vínculos adultos; es por ello que estas investigaciones se han abocado a explorar si la historia de apego de un individuo podría influir en su estilo de apego hacia relaciones románticas durante la edad adulta (Bartholomew y Horowitz, 1991; Feeney y Noller, 1990; Hazan y Shaver, 1987).

Bowlby (1973; cit. en Hazan y Shaver, 1987) definió el apego como cualquier forma de comportamiento que resulta en la obtención o retención de la proximidad (cercanía) del individuo con otra persona, usualmente concebida como más fuerte o mejor. El apego se describe como una necesidad básica del ser humano mediante la cual produce un vínculo afectivo con otros. Esto se da a partir de una relación primaria con el cuidador (la madre), la cual marca el inicio de su vida afectiva interpersonal.

Glenn Wilson (cit. en Sternberg, 1999) sugiere una analogía aproximada entre el apego que John Bowlby ha estudiado en los niños y el apego que puede ser observado en los adultos enamorados. Bowlby observó la tendencia del niño a apegarse a la madre como forma de seguridad y como refugio ante el peligro. Wilson opina que, siendo niño, uno recibe la influencia de sus padres y que más tarde, siendo adulto, tiende uno a enamorarse de personas que les recuerdan a sus padres en ciertos aspectos básicos. Él sugiere que los hombres son particularmente susceptibles a la influencia visual, ya que pueden llegar a buscar parejas que se parezcan físicamente a sus madres, de forma significativa. Sostiene que también los hombres suelen sentirse atraídos por mujeres que, en cierto modo, se parecen a los niños, ejemplo, que tienen ojos grandes y piel suave. Señala que estos hombres describen a sus compañeras como dulces y mimosas, utilizan diminutivos como sobrenombres y hablan como niños en los momentos íntimos.

Feeney, Noller y Roberts (2000) mencionan que las relaciones personales son indiscutiblemente el resultado de las historias de vida y de las experiencias que los individuos han tenido desde su infancia y que dan pauta a su personalidad y a las relaciones

que establece en la adultez. Simpson, Rholes y Phillips (1996) señalan que el apego es considerado como la propensión de los seres humanos a crear vínculos afectivos fuertes con otras personas, y como un mecanismo que provee de un sentido de seguridad (cit. en Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2002).

López, Etxebarria, Fuentes y Ortíz (1999) mencionan que el vínculo de apego responde a una de las necesidades humanas fundamentales: la necesidad de sentirse seguro, de sentirse protegido, con una o varias personas que sabemos incondicionales, disponibles y eficaces.

Entonces resulta que la relación especial que el niño establece con un número reducido de personas es llamada apego, el cual es un “lazo afectivo” que se forma entre él mismo y cada una de estas personas; un lazo que le impulsa a buscar la proximidad y el contacto con ellas a lo largo del tiempo. La característica más sobresaliente es la tendencia a lograr y mantener un cierto grado de proximidad al objeto de apego que permita tener un contacto físico en algunas circunstancias y a comunicarse a cierta distancia, en otras (López et al. 1999).

Por ejemplo, una adecuada relación con las figuras de apego conlleva a sentimientos de seguridad, asociados a su proximidad y contacto; mientras que su pérdida real o fantaseada genera angustia.

En efecto, se puede decir que algunas de las funciones del apego son: ofrecer y regular la cantidad y calidad de estimulación que necesita un niño para su desarrollo. Si es adecuada la relación de apego, fomenta la salud física y psíquica. Además de que es en las relaciones con las figuras de apego, donde el niño aprende a comunicarse con los demás; con ellas mantiene formas de contacto íntimo (tocar y ser tocado, abrazar y ser abrazado, besar y ser besado, mirar y ser mirado, etc.).

Ojeda (1998) define el apego como una relación interpersonal que tiene sus orígenes en el desarrollo primario, en función del cumplimiento de una serie de necesidades e

implica una dinámica emocional en función de la reacción ante la ausencia del objeto de apego, manifestada a través de la conducta de interdependencia entre dos individuos de sexo opuesto y que los lleva al amor romántico. Más adelante en otra de sus investigaciones, Ojeda (2003) menciona que el término apego hace referencia a la acción de apegarse, unirse, vincularse, aproximarse o arrimarse a otro y la forma en que se haga depende de la manera en que se le fomente a un individuo a relacionarse, de lo que se debe o no expresar de la forma en que hay que conducirse, de la imagen que se debe cuidar, etc.

De acuerdo con Bowlby (1969, 1973; cit. en Ojeda, 1998), los primeros vínculos que se desarrollan en la infancia tienen una base biológica. Inicialmente se recurre a ellos, en busca de protección y cuidados. Más adelante, durante la adolescencia y la vida adulta, estos lazos persisten pero son complementados por nuevos lazos generalmente de naturaleza heterosexual; por lo que la relación de pareja recobra importancia a partir de este momento y con ello, la manera o el estilo en el que se inician, desarrollan y mantienen estas relaciones románticas.

La teoría de Bowlby (1973, cit. en Bartholomew y Horowitz, 1991) menciona que los niños, con el tiempo, interiorizan las experiencias con sus cuidadores, de tal manera que el apego temprano en las relaciones viene a formar un prototipo para las relaciones posteriores fuera de la familia.

La teoría del apego explica cómo algunas de estas formas de amor se desarrollan y cómo las mismas dinámicas primarias, comunes a todas las personas, pueden ser moldeadas por la experiencia social para formar diferentes estilos de relacionarse. Además, proporciona un marco conceptual que conjunta las formas sanas e insanas del amor y explica cómo ambas se originan como adaptaciones razonables a circunstancias sociales específicas (Hazan y Shaver, 1987).

### ***2.2.1 Estilos de apego***

Por ejemplo, Ainsworth (cit. en Sternberg, 2000) observó que cuando a los niños se les separaba de su madre y se les situaba en un entorno extraño, con alguien que no les resultara familiar, tendían a reaccionar de tres formas distintas. Los niños seguros toleraban las separaciones breves y se sentían nuevamente felices cuando volvía la madre, dando la sensación de confiar en su regreso. Los niños esquivos parecían relativamente indiferentes ante el regreso de la madre, se mostraban más distantes de ella y confiar menos en ella. Y a los niños ansiosos-ambivalentes o resistentes, les resultaba extremadamente difícil tolerar la separación y se aferraban a su madre cuando ésta regresaba, al tiempo que mostraban una clara ambivalencia hacia ella.

Sternberg (2000) señala que los estilos de relación afectiva son fundamentales no sólo a lo largo de una vida, sino también de múltiples generaciones. Concretamente, las investigaciones han demostrado que su influencia se suele prolongar en el transcurso de tres generaciones, es decir de abuelos a nietos. De acuerdo con los teóricos evolucionistas del amor, habitualmente los amantes románticos desarrollan uno de estos tres estilos de apego en sus relaciones interpersonales. El estilo de una persona, es el resultado de un conjunto de diferencias individuales y deriva, en parte, de la clase de relación afectiva que haya mantenido, de niño, con su madre.

Por ejemplo señala que a las personas seguras les es relativamente fácil aproximarse y conseguir un alto grado de intimidad con los demás. Pueden sentirse a gusto dependiendo de terceros y sabiendo que otros dependen de ellos. No les preocupa la posibilidad de verse abandonados o de que alguien se acerque demasiado a ellos. La intimidad es algo natural para este tipo de personas.

Las personas esquivas se sienten incómodas estando cerca de los demás o en una relación íntima. Les resulta difícil confiar completamente en ellos y decidirse a depender de terceros. Tampoco se sienten a gusto cuando alguien se les aproxima demasiado, y a menudo tienen la sensación de que sus parejas amorosas desean alcanzar un grado de

intimidad mayor de aquel en el que se encuentran cómodas. La intimidad es difícil para estas personas. Se dice que en realidad, existen dos tipos de personas esquivas: una es la “temerosa”, a quien le causa pánico la posibilidad de estar demasiado cerca de los demás o de entablar una relación íntima con ellos, y la otra es la “desdeñosa” que simplemente prefiere mantener a los demás a un brazo de distancia. Son personas que rechazan la intimidad.

A las personas ansiosas-ambivalentes (resistentes) les da la sensación de que los demás son reacios a aproximarse a ellas tanto como desearían. Les preocupa que su pareja no les ame de verdad o no quiera estar con ellas. Ansían fundirse totalmente con otra persona -un deseo que, en ocasiones, atemoriza y ahuyenta a los demás-. El grado de intimidad de que disfrutaban nunca les parece suficiente.

Hazan y Shaver (1987) en su investigación, midieron el estilo de apego adaptado a relaciones románticas adultas de acuerdo con los tres estilos de apego de Bowlby (1973), ofrecieron tres alternativas de respuesta de las cuales tenían que escoger la que mejor describiera sus sentimientos

- Seguro: Me es relativamente fácil acercarme a otros y me siento a gusto dependiendo de ellos y que ellos dependan de mí. No me preocupo a menudo de ser abandonado (a) o que alguien se acerque demasiado a mí.
- Evitante: Siento disgusto al estar cerca de otros; es difícil que crea y dependa completamente de ellos. Me siento nervioso cuando alguien se acerca demasiado y por lo general mis parejas quieren mayor intimidad, lo cual no me hace sentir bien.
- Ansioso/ambivalente: Siento que los otros evitan acercarse a mí tanto como yo quisiera. A menudo me preocupa que mi pareja no me ame en realidad o no quiera estar conmigo. Me gustaría compaginar completamente con otra persona, y siento que este deseo algunas veces ahuyenta a los demás.

Los resultados mostraron que:

➤ Seguro: Las personas seguras describen su experiencia en el amor como especialmente feliz, amistosa y confiable. Ellos dieron énfasis a ser capaz, aceptar y apoyar a su compañero a pesar de las faltas del compañero. Es más, sus relaciones tendieron a soportar mucho más tiempo.

➤ Evitante: Las personas evitantes se caracterizan por miedo a la intimidad, altas y bajas emocionales y celos.

➤ Ansioso/ambivalente: Las personas ansiosas/ambivalentes experimentan el amor como una obsesión envolvente, deseo de unión y reciprocidad, altas y bajas emocionales, atracción sexual y celos extremos.

Por otro lado, Hazan y Shaver (1987) mencionan que una persona segura que intenta construir una relación con una persona ansiosa/ambivalente podría sentirse y actuar evitante. Una persona evitante, podría causar a una compañera segura sentirse ansiosa y así sucesivamente. Los resultados indican que las personas seguras se describieron por los conocimientos como más socialmente competentes, encantadoras, alegres y amables que las personas evitantes y ansiosas/ambivalentes. Los dos grupos inseguros difirieron de las maneras teóricamente esperadas, el evitante se describió por ejemplo como más hostil y defensivo y el ansioso/ambivalente se consideró como más cohibido y preocupado con los problemas de la relación.

Por otra parte, Fenney y Noller (1990) reportan que los individuos que manifiestan el estilo de apego de seguridad, pueden acercarse y confiar en las actitudes de otros; en el apego de evitación se encuentra que los sujetos reportan desconfort y ansiedad al estar cerca de otros. Finalmente, en el apego de ambivalencia, los individuos reportan sentir con mayor frecuencia dependencia y desear estar extremadamente cerca de su pareja, buscan un compromiso.

En una revisión profunda de la teoría del apego, Bartholomew y Horowitz (1991) utilizan los modelos mentales propuestos por Bowlby (1973), identificando las dos dimensiones de las representaciones internas de estos modelos de apego, que son:

Si la figura de apego es juzgada como la clase de persona que, en general, responderá a la solicitud de apoyo y protección (modelo del otro) y si el individuo en sí, se juzga o no como la clase de persona a quien los demás en general, y la figura de apego en particular, protegerán y apoyarán muy probablemente le responderán de manera protectora y cuidadora (modelo del yo).

El modelo del yo y el modelo del otro, como los caracteriza Bowlby pueden ser combinados para describir formas prototípicas de apego adulto; si la imagen abstracta de una persona de su yo es dicotomizada como positiva o negativa (el yo visto como merecedor de amor y apoyo o no) y si la imagen abstracta de una persona de los otros es también dicotomizada como positiva o negativa (las otras personas vistas como confiables y disponibles vs. desconfiables y rechazantes) entonces pueden conceptualizarse cuatro combinaciones (Bartholomew, 1990; cit. en Bartholomew y Horowitz, 1991).

Es así que Bartholomew y Horowitz (1991) desarrollaron un instrumento que consistió en los siguientes modelos:

❖ Seguro: Se caracteriza por la valoración de las amistades íntimas, la capacidad de mantener relaciones íntimas sin pérdida de la autonomía y la coherencia en el pensamiento para discutir aspectos relacionados a la relación.

❖ Evitante: Caracterizado por una subestimación de la importancia de las relaciones íntimas, emocionalmente restringido, enfatiza la independencia y la confianza en sí mismo y carece de credibilidad al abordar el tópico de las relaciones. Se puede decir que son más fríos y distantes en una relación.

❖ Preocupado: Se caracteriza por un sobreinvolucramiento en las relaciones íntimas que establece, una dependencia en la aceptación de otras personas para lograr

sentirse bien, tendencia a idealizar a las personas, a la incoherencia y a exagerar la discusión en las relaciones.

❖ **Miedoso:** Es caracterizado por una evitación de las relaciones íntimas debido a un miedo de rechazo; inseguridad personal y desconfianza hacia los otros. Se puede decir que tienen una falta de asertividad social, menos confianza en sí mismos y en los demás, más malestar en la intimidad, más necesidad de aprobación de los otros y más preocupación por la relación (Ver Fig. 1).

		Modelo del yo	
		Positivo	Negativo
Modelo de los otros	Positivo	I SEGURO CÓMODO con intimidad y autonomía	II PREOCUPADO Preocupado con las relaciones
	Negativo	IV EVITANTE Evitante de intimidad Contra dependiente	III MIEDOSO Miedoso hacia la intimidad Socialmente evitante

Fig. 1 Modelo del apego adulto

Por su parte, Ojeda (1998) menciona que la gente que posee un estilo de apego de seguridad tiende a desarrollar modelos mentales de sí mismo como de bienestar con sus amigos y otros; bien intencionados, realistas y confiables. Aquellos quienes desarrollan un estilo ansioso tienden a desarrollar modelos mentales de medio entendimiento, desconfianza y sobre apreciación, un tanto irreal para los otros, incapaces de entregarse a una relación permanente. Aquellos quienes tienen un estilo de apego de evitación, tienden a desarrollar modelos con suspicacia, lejanía y escepticismo, por lo que sus relaciones llegan a ser muy pobres.

Morales, Páez, Kornblit y Asún (2002) mencionan que las teorías del apego proponen que las relaciones establecidas en la infancia con los cuidadores, son las que determinan los diferentes tipos de relaciones íntimas en la etapa adulta. De esta forma, un apego seguro dará lugar a personas que establecen relaciones afectivas a largo plazo y comprometidas, mientras que un apego ambivalente está relacionado con personas que

disfrutan más seduciendo que con la propia relación sexual, y las personas con un apego evitante tienden a mantener relaciones sexuales pasionales y a tener muchas parejas.

Meyers y Landsberger (2002) confirman en el área de apego adulto reiteradamente la manera en la que la auto-aceptación, la seguridad y una visión positiva de uno mismo y los demás favorecen el acercamiento a otros y relaciones interpersonales ricas, largas y satisfactorias, por decir, hay un bienestar psicológico; mientras, la evitación como estilo de apego o como rasgo de personalidad, se vincula a la incomodidad, rechazo y en ocasiones ansiedad ante la presencia cercana de otros, lo que va en detrimento de la satisfacción y conductas positivas durante la interacción con la pareja.

Se puede decir que en los adultos la relación es recíproca, ambos buscan la seguridad en el otro y ambos reciben y proveen cuidado y afecto, en la relación adulta la sexualidad se integra en el sistema de apego, que aunque también entre los adultos la separación y la pérdida genera angustia, estos pueden sobrellevar mejor las separaciones.

De tal modo las teorías del apego parten de la propensión de los seres humanos a formar fuertes lazos afectivos con personas determinadas. De acuerdo con la crianza que se haya tenido durante la infancia, se crece con ciertas necesidades emocionales y de acuerdo a estas necesidades, se busca a la pareja que mejor las cubra. Cuando ambos miembros de la pareja tienen la sensación de que el otro cubrirá estas necesidades, generalmente se enamoran y deciden casarse. Como se puede ver se busca un prototipo de pareja, que nos ofrezca lo que tuvimos o que tenga cosas parecidas a nosotros y esto depende de cómo fueron nuestros lazos afectivos familiares.

En efecto aquellas personas con un estilo de apego seguro tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismos como amistosos y de los otros como confiables y con buenas intenciones. Por lo que les resulta relativamente fácil intimar con otros y no se preocupan acerca de ser abandonados o de que otros se encuentren muy próximos a ellos emocionalmente (hay confianza y disponibilidad) se sienten libres del miedo y la ansiedad, presentan actitudes positivas de disfrute y felicidad hacia las experiencias de la vida. En

cuanto a las personas con estilos de apego ansioso/ambivalente tienden a desarrollar modelos de sí mismos inseguros y de los otros como poco confiables y resistentes a comprometerse, lo que se refleja en una preocupación frecuente por ser abandonados (hay temor a la pérdida) quieren agradar y ser protegidos, sus pensamientos tienden a ser orientados negativamente, además de sentirse no queridos, no amados y buscar extremadamente estar cerca de su figura de apego. Por último, aquellos con un estilo de apego evitativo desarrollan modelos de sí mismos como de duda y retraídos y de los otros como poco confiables o demasiado ansiosos para comprometerse, lo que les imposibilita confiar y depender de otros (hay ausencia o debilidad de implicación emocional y compromiso, como defensa ante un rechazo) por lo que se puede decir, que el comportamiento de estas personas se caracteriza, por la evitación, el alejamiento, la separación, el aislamiento, el rechazo, la desconfianza y el no compromiso. Además manifiestan desconfianza, inseguridad y sentimientos negativos, hacia los demás y hacia sí mismos, evitan cualquier tipo de cercanía.

Las formas y manifestaciones de apego, la atracción, la interacción cotidiana y la afiliación, varían de una persona a otra y sin duda de una pareja a otra. Las diferencias surgen debido al proceso de socialización y aprendizaje acerca de las formas aceptables o no aceptables de establecer vínculos afectivos, de acuerdo a las expectativas sociales y a lo que surge de la experiencia e historia interpersonal (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2002).

En la cotidianidad, la persona evalúa su relación y compañero, tanto a un nivel cognoscitivo como afectivo. Así, primero se percibe, codifica, interpreta e integra la información relevante, convirtiendo el estímulo externo en información personal, por ejemplo: la apariencia, las acciones y hasta la naturaleza de la relación. Esta información es utilizada para ayudar al sujeto a decidir qué estilos de convivencia, hábitos y disposiciones conductuales son más adecuados para dicho estímulo. Entonces las razones que las personas tienen para mantenerse en una relación, conforman desde el punto de vista de la psicología social las atribuciones que les hacen comportarse en formas específicas con su pareja (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2002).

Los estudios sobre los patrones de apego en adultos, han mostrado que las personas con un apego seguro tienden a vivir las relaciones afectivas con alegría y emociones positivas, confían en el otro, tienen mayor capacidad para resolver los problemas interpersonales; son más socialmente competentes, encantadoras, alegres y amables. En las personas evitativas el amor está muy frecuentemente marcado por el rechazo y distancia a la intimidad, por la dificultad para depender de los demás, la falta de confianza. Estas personas suelen dudar de la existencia o de la estabilidad del amor, se perciben autosuficientes, desestimando la importancia de las relaciones afectivas; son más hostiles y defensivas. En los sujetos ansiosos ambivalentes hay una falta de apoyo paternal, hay dependencia hacia la experiencia de las relaciones afectivas; se caracteriza por una preocupación obsesiva por el abandono, el deseo extremo de unión, compromiso y reciprocidad, la desconfianza, los celos y una mayor vulnerabilidad a la soledad; son más cohibidos y preocupados por los problemas de la relación (Feeney y Noller, 1990; Hazan y Shaver, 1987).

Tanto la percepción de amor con la que se haya crecido, como la demostración de amor que se haya alimentado en etapas anteriores, serán elementos básicos que configuren la relación de pareja en la vida adulta (Díaz-Loving, 1990).

Del mismo modo, se puede señalar que el nivel de confianza o desconfianza que se tenga en uno mismo y en los demás, mediatiza el grado de intimidad en la relación de pareja. Como se ve, la influencia del estilo de apego influye en el grado de ajuste de pareja.

Es decir, desde una perspectiva global de tipo bio-etológica-social, una persona se une en pareja por satisfacer una serie de necesidades (por ejemplo: de intimidad, de pertenencia, de afectividad, de cuidado, de autoconfianza) a través de cierto estilo de apego y de interdependencia (Brehm, 1992; cit. en Ojeda, 1998).

Finalmente, para resumir se puede decir, que la primera relación de una persona determina la forma biológica y emocional para todas sus relaciones. Un apego saludable a la madre, construido por experiencias de vinculación repetitivas durante la infancia, ofrece

una base sólida para relaciones saludables. Por el contrario, problemas en la vinculación y apego pueden resultar en una base biológica y emocional frágil, todo esto afecta en las futuras relaciones. Por lo que se puede decir que la relación con las figuras de apego desarrollada en la infancia, sigue siendo fundamental para los adolescentes. Ya que, la gente lleva consigo desde el nacimiento ciertas características que trae a las relaciones.

Necesitan de la incondicionalidad y la disponibilidad de las figuras de apego para sentirse seguros y abrirse cada vez más y de forma más atrevida y hasta arriesgada a otras relaciones sociales con amigos y la primera o primeras experiencias de pareja. Como se puede ver el apego toma diferentes matices desde la seguridad y la tranquilidad, hasta la ansiedad, miedo a la intimidad y el rechazo.

Al llegar a la adolescencia, los ideales se tornan más complejos pues se alimentan de fuentes ajenas a la familia, una de estas fuentes ajenas sería la amistad.

### ***2.3 Relación Interpersonal de Amistad***

La amistad es fundamental para que los adolescentes tengan una red de relaciones sociales más allá de la familia, dándoles la posibilidad de tener compañeros de juego e iguales con los que se pueden identificar. El grupo de amigos es esencial para comunicarse cosas que sería conflictivo o difícil comentar con los padres y para compartir experiencias nuevas de todo tipo. Las relaciones de amistad permiten tener las primeras experiencias con una pareja sexual. La amistad, a diferencia del apego, es voluntaria, ya que los amigos se pueden elegir; es simétrica, por el hecho de que se está al mismo nivel; exigente, porque hay que ganarla y conservarla, no es incondicional; puede y tiende a ser estable aunque cambia con frecuencia (López et al. 1999).

Sullivan (1953) señaló que los niños adquieren, de las amistades cercanas de la preadolescencia, las competencias cruciales para relacionarse íntimamente.

En un estudio hecho por Grabill y Kerns (2000), investigaron si el estilo de apego seguro está relacionado con la capacidad para la intimidad en las amistades. Encontrando, que las personas con estilos de apego seguro, revelan su intimidad, cuando otros también lo hacen y se sienten comprendidos, validados, y cuidado por otros. Los resultados sugieren que la seguridad mejora la percepción de la intimidad en las conversaciones con los amigos. Se encontró que ambas variables están relacionadas con intimidad en las interacciones sociales. El patrón de resultados sugiere que un estilo de apego más seguro fomenta sentimientos de cercanía hacia los demás. Esta interpretación es consistente con la conclusión de que las personas que son más seguras se sienten más relacionadas con los interlocutores sociales durante sus interacciones diarias.

Rage (1996) señala que la amistad constituye el núcleo verdaderamente interpersonal de cualquier relación.

Del mismo modo, Yela (2000) menciona que la amistad es el afecto personal, puro y desinteresado, normalmente recíproco, que nace y se fortalece con el trato. Señala que en definitiva, la amistad sería una relación interpersonal íntima surgida fundamentalmente por la atracción interpersonal (en la que se juega un papel importante la similitud de actitudes), la reciprocidad de autorrevelaciones (comunicación íntima mutua), el trato frecuente y la ayuda mutua.

Alberoni (2006) menciona que un amigo es aquel que quiere lo mejor para ti, aquel que sabe percibir tus cambios de ánimo, aquel a quien puedes confiarte con la seguridad de que serás entendido. Naturalmente, los amigos se eligen porque comparten afinidades, valores comunes y terminan por tener puntos de vista similares pero, como individualidades distintas, cada cual con su mundo privado, que el otro debe respetar e incluso proteger. Por estos motivos la amistad es libre, serena y no oprime. Es por eso que menciona Alberoni (1998b) que la amistad nos trae a la mente un sentimiento sereno, transparente, hecho de fe y confianza.

Rage (1996) menciona que las amistades íntimas son aquellas en las que hay un mutuo compromiso, cariño, responsabilidad, compenetración y en las que se comparten las experiencias. Es difícil establecer este tipo de relaciones, porque implica abrirse, quitar defensas, darse a conocer y compartir con el otro. De lo contrario, si la persona no puede confiar en nadie, se sentirá solo, ya que será incapaz de establecer un contacto profundo y significativo.

Es por ello que se dice que se tiende a seleccionar a personas del mismo sexo para establecer relaciones de amistad y más en lo relativo a la selección de la amistad más íntima. Esto es común cuando se da el desarrollo de la identidad de género, ya que las personas quieren estar con personas similares a ellos.

Reisman (cit. en Alberoni, 1998b) dio la siguiente definición: amigo es aquel a quien le agrada hacerle bien a otro y desea hacérselo, y considera que sus sentimientos son correspondidos. Este autor ubica la amistad en el mundo de los sentimientos altruistas y sinceros.

Pasini (1992) menciona que la amistad se desarrolla en una situación de íntima coexistencia de grupo; es menos posesiva que el enamoramiento, se nutre de solidaridad y fraternidad, de experiencias de vida comunes e intensas.

López (2007) menciona que las relaciones con los mejores amigos son muy íntimas. Se puede tener un conocimiento profundo de ellos y sentir altos niveles de confianza y compromiso; aunque señala que quizá no se experimentará tanto cariño, interdependencia y mutualidad como con una pareja romántica. Pero que, sin embargo, están presentes los aspectos de la intimidad.

Ésta autora en su trabajo, encontró que el amigo representa alguien que apoya, es incondicional, aconseja, es una persona confiable, con quién se puede uno comunicar abiertamente, es comprensivo, con quién se tienen cosas en común y existe un lazo afectivo y eso es tanto para los hombres como para las mujeres.

Confucio (cit. en Alberoni, 1998b) enumeraba cinco tipos fundamentales de contactos interpersonales: la relación entre el emperador y sus súbditos, entre padres e hijos, entre el hombre y la mujer, y entre el hermano mayor y el hermano menor. Estos cuatro tipos de relaciones son jerárquicos, entre un superior y un inferior. Sin embargo, existe una quinta relación no jerárquica, la que se da entre pares y ésta es la amistad. La palabra amistad no tiene sólo un significado, sino varios.

Primer significado: Los conocidos. La mayor parte de las personas a quienes consideramos nuestros amigos sólo son, en realidad, conocidos, o sea, personas que no nos resultan extrañas, como el conjunto amorfo de los demás. Sabemos qué piensan, qué problemas tienen, nos sentimos afines, nos dirigimos a ellos en busca de ayuda y se las brindamos con gusto. Pero no nos inspiran una confianza profunda; no les contamos nuestras ansias más secretas.

Segundo significado: Solidaridad colectiva. En este caso son amigos todos los que están de nuestra parte, como ocurre en la guerra. De un lado los amigos, del otro los enemigos. El que lleva mi mismo uniforme es amigo; sin embargo no sé nada de él. Siempre estamos en presencia de nexos colectivos y no de relaciones estrictamente personales.

Tercer significado: Relaciones de rol. Es la clase de relaciones de tipo personal, pero basadas en el rol social. Esta es la amistad, que se guía por el provecho, sea en los negocios o en la política. Este tipo de vínculo tiene muy poco de afectivo y sólo dura mientras se mantengan los beneficios a preservar. También se crean relaciones profesionales entre compañeros de trabajo o entre vecinos.

Cuarto significado: Simpatía y sentimientos amistosos. Categoría constituida por aquellas personas con quienes nos encontramos a gusto, que nos resultan simpáticas y que admiramos. Sin embargo, también en este caso hay que ser cautos para usar la expresión amistad. Se trata, con frecuencia, de estados emotivos frágiles o superficiales.

Alberoni (1998b) menciona que la amistad es la red de contactos interpersonales que atraviesan los campos de la solidaridad colectiva, sea que se trate de una pareja, un grupo o una iglesia.

De tal modo, la amistad es un tipo de relación interpersonal que surge entre dos o más personas. Es un sentimiento profundo y verdadero que se caracteriza por la afinidad, la correspondencia y la intimidad. En ella se comparten ideas, afectos y sueños, además de que es el gusto de estar con alguien por estar. En la adolescencia es cuando suelen existir lazos amistosos, es la edad de la verdadera amistad. Este tipo de amistad, guarda la autenticidad personal del amigo y además motiva el crecimiento personal. Para que crezca la amistad, es necesario que cada uno de los amigos se identifique uno con el otro y que su conducta se encuentre en una creación mutua de situaciones, sensaciones y actos.

Si bien, con los amigos se tienen relaciones íntimas, casi todos los adolescentes poseen dos o más amigos íntimos, con los que se desinhiben y comparten lo incomunicable a los demás. Con el amigo íntimo se experimentan lealtades, en ocasiones más intensas que con la familia, ya que éste entiende, comprende y hace que el adolescente se sienta comprendido. Es a este amigo a quien se le pueden platicar los secretos más profundos y no da a cambio ningún juicio o reproche, este puede acompañar durante toda la vida.

Según Sullivan (1953) la amistad en el preadolescente es crucial para la formación de identidad y para la vinculación heterosexual subsecuente. Con el advenimiento de los cambios fisiológicos y de las tensiones características de la adolescencia temprana, hay una necesidad interpersonal, donde primero se vinculan con alguien similar a sí mismos (amigo) que con alguien diferente de sí mismos (pareja).

Sternberg (2000) menciona que, entre las cualidades de la amistad que son fundamentales en la intimidad figuran la confianza, la sinceridad, el respeto, el compromiso, la seguridad, el apoyo, la generosidad, la lealtad, la constancia, la comprensión y la aceptación.

Por otro lado, López (2007) menciona que lo que hace que una amistad perdure o lo que está relacionado a una amistad duradera es la confianza, la honestidad y la similitud sin dejar de lado la comunicación/autodivulgación.

Por su parte Erik Erikson y Rollo May (1963, 1990; cit. en Rage, 1997) mencionan que es a través de compañerismos íntimos y constantes, como se puede conocer el mundo único del otro y recibir un reflejo fiel del nuestro. Por eso se dice que es fácil amar a los amigos casuales, pero difícil amar a la pareja. Lo que se le da a un amigo, es mucho menos revelador y exigente, que lo que se le da a una pareja. No obstante, a la larga, también es menos gratificante en su compensación para llegar a la madurez. Es un hecho que las relaciones más prolongadas, como las de pareja y familia, ofrecen a las personas la oportunidad más vital de vencer la soledad, y poder explotar e intentar la experiencia humana sin temor ni distracción.

Por consiguiente, se puede observar que la amistad se reconoce por la búsqueda de afinidades, compatibilidades y la complicidad entre sus miembros. En esta etapa surgen emociones y sentimientos al ver a la persona, que van desde el cariño, confianza, agrado, simpatía y felicidad, hasta seguridad, tranquilidad y amor. Dentro de las conductas propias de esta etapa se busca mayor acercamiento, pláticas con mayor intimidad, ser sincero, abierto y respetuoso, hay apoyo mutuo, cuidado por el otro y comprensión.

Cada uno de nosotros espera del amigo reciprocidad, afecto y atención. El amigo no es quien nos da, nos alimenta, nos acoge. No es nuestra fuente de subsistencia, no es nuestro benefactor. Es más exactamente, nuestro cómplice, aquel que nos ayuda a alcanzar las cosas. Durante la infancia, los padres son quienes nos alimentan y se preocupan por nosotros. Más tarde aprendemos a sobrevivir por cuenta nuestra. Aprendemos a manejar el mundo y a los seres humanos para obtener aquello que nos sirve. El amigo es aquel con quien aprendemos a disfrutar de los recursos y a manejar al mundo. El amigo es siempre portador de alguna actividad y nosotros nos encontramos con él, sólo si somos portadores de otra actividad (Alberoni, 1998b).

De tal modo, Alberoni (1998b) menciona que en el encuentro con el amigo, experimentamos una sensación de liberación intelectual y emocional. Señala que el amigo es claro y transparente. En cuanto al deseo de amistad, es el deseo de que se nos reclame, que se nos aprecie por cuanto hacemos, que se nos comprenda. Dice que cuando encontramos a alguien que puede enseñarnos alguna cosa, que puede ayudarnos, nos sentimos felices, pero tememos no tener para darle.

Menciona que los amigos se detienen para conversar o salen, ellos dos solos, a dar un paseo, dejando a un lado todo lo demás, postergando todas las otras obligaciones. Es cuando entonces, cada uno cuenta al otro cosas realmente importantes, le transmite la esencia de su estado espiritual del momento y el amigo puede comprender y ver las cosas desde el punto de vista de su interés y su necesidad. Por lo cual puede dar una opinión, un consejo. Basta con que el amigo escuche con atención y formule determinadas preguntas que nos hacen reflexionar.

La intimidad incluye la reciprocidad, la sensibilidad y la seguridad entre el adolescente y otras personas. Esta intimidad se puede decir que es característica de la relación de apego que se tiene con los padres y se trasfiere a otros. La intimidad entre compañeros tiene lugar hasta que el niño es capaz de crear una relación de reciprocidad e intimidad con un amigo íntimo. Los amigos íntimos constantes son los que dan mayor seguridad emocional, ya que en estas relaciones existe cierto tipo de amor y ternura, además de que brindan la manera en la que uno se puede relacionar amistosamente, y mostrar algunos componentes sociales, afectivos e intelectuales.

Hay que señalar que el compartir objetos y actividades agradables entre compañeros puede llevar a compartir pensamientos y sentimientos íntimos, creando un sentimiento de consideración mutua. El lograr habilidades sociales a través de las interacciones, capacita para las relaciones futuras.

Podríamos decir que la amistad tiene algunas funciones como:

- ✓ Es una relación que reafirma los sentimientos de confianza y seguridad adquiridos, se sabe que aunque no esté presente ahí estará el amigo.
- ✓ La amistad fortalece la autoestima, ya que permite conocerse más a uno mismo y distinguir semejanzas y diferencias con el otro.
- ✓ Con el amigo es posible revivir relaciones afectivas pasadas, con claridad y con la posibilidad de enriquecerse por medio de la experiencia. Además de integrar nuevas experiencias de las cuales podamos obtener enseñanzas que enriquezcan nuestras relaciones. Se permite la expresión en cuanto a las diferencias y desacuerdos sin que por ello la amistad deje de existir. El amigo actúa como guía, ayudando y orientando frente a los problemas.
- ✓ Con el amigo se desarrollan intereses comunes y se cultivan habilidades que no conocíamos.

Se puede decir que cada individuo se ve influido profundamente para lograr, a través de sus amistades, el pleno desarrollo de sus facultades sociales, afectivas y espirituales.

López et al. (1999) mencionan que las amistades cumplen importantes funciones en el desarrollo afectivo y social de los niños porque les permiten adquirir experiencias, emociones y sentimientos que son específicos, como el sentirse querido y aceptado por los amigos, experimentar la intimidad en la comunicación con los pares, sentir el afecto y apoyo emocional con los amigos. Señalan que cuando los adolescentes establecen una relación de pareja es frecuente que el compañero se acabe convirtiendo en figura de apego, incluso con preferencia a los padres, ya que comparte y va supliendo a los padres en muchas de las funciones.

Del mismo modo, enfatizan que, para que un amigo o pareja sexual se convierta en figura de apego, se tiene que construir una relación en la que se perciba un alto grado de compromiso (decisión de estar juntos, disponibilidad en caso de necesidad, ayuda, etc.).

Con todo esto, lo que se espera de un amigo es reciprocidad, ayuda, comprensión, aceptación, con un cierto énfasis en la confianza mutua y la capacidad para compartir confidencias, compatibilidad, admiración, respeto y buenas cualidades del amigo. La mayoría de nosotros tenemos diferentes tipos de amigos para conocer y responder a diferentes necesidades.

Conocidos en el ámbito social (con los que podemos pasar un rato juntos haciendo diferentes actividades recreativas o con los que se forman equipos para una actividad escolar). Buenos amigos (a los que llamamos para ir al cine y platicar). Amigos íntimos (con los que contamos para que nos apoyen en los momentos de necesidad). Nuestros mejores amigos (son a quienes confiamos nuestro secreto más profundo).

La necesidad de intimidad está asociada con el comportamiento social, que recalca la profundidad y calidad de las relaciones sociales. Esta necesidad puede jugar un papel particularmente importante en las amistades cercanas. Las amistades de los individuos que son altas en intimidad, implican altos niveles de autodivulgación y lealtad, lo que no ocurre con las amistades de baja intimidad. Las personas que tienen facilidad para la cercanía son más amables con sus amigos. Comparten más información personal y escuchan más (McAdams, 1985; cit. en López, 2007).

Como se puede ver, la amistad tiene numerosas acepciones. Se utiliza para señalar al socio, al conocido, a la persona simpática, al vecino, al colega, a todos aquellos que están cerca de nosotros. Hoy en día tiene otro significado: el de un amigo personal a quien queremos y que nos quiere bien. Este último tipo de amistad pertenece a una clase más restringida de relaciones interpersonales, las relaciones de amor.

Yela (2000) señala que el cariño es la inclinación de amor o buen afecto que se siente hacia una persona o cosa. Menciona que este es provocado fundamentalmente por una fuerte amistad recíproca, un trato especialmente frecuente, y el desarrollo de una estrecha intimidad. Incluye sentimientos de apego, cuidado del otro, aprecio y gratitud.

Coincide en que, por tanto, es un sentimiento muy asociado con la intimidad y el amor al compañero.

Alberoni (1998b) menciona que la lógica de la pareja y de la cotidianidad, en cambio, quiere que todo se comparta. Para la pareja no debe haber amigos personales, los amigos de uno son amigos del otro. Algunos hasta sienten celos de los amigos de su amado. Viven la intimidad del otro con su amigo como algo que se les sustrae a ellos. Y si el amigo es del otro sexo, sienten celos porque ven su amor amenazado.

Por otra parte, Sternberg (1999) menciona que el concepto de amistad en los hombres tiende a ser a través de las actividades compartidas, con relativamente poca intimidad y comunicación persona a persona.

En la adolescencia temprana, la intimidad puede seguir siendo proveída por un amigo del mismo sexo, así como por un amigo o pareja del sexo opuesto. La amistad es el primer eslabón para los adolescentes, antes de pensar en construir una relación más estrecha con el sexo opuesto, como es la relación de pareja.

Por otro lado, Navarro-Pertusa (2002; cit. en Navarro-Petusa, 2004) menciona que la existencia de un buen amigo o amiga es el mejor de los aprendizajes para la vida en pareja; proporciona un escenario privilegiado para experimentar formas de intimidad en una relación diádica, como la confianza, el apoyo o la comunicación emocional, y aspectos no tan positivos como la traición y los celos. La oportunidad para el aprendizaje de habilidades relacionales como la negociación y la resolución del conflicto. Es así, que la pareja es sin lugar a dudas la forma más común en que los individuos se relacionan de forma interpersonal.

## ***2.4 Relación Interpersonal de Pareja***

Cada hombre y mujer busca dentro de la relación de pareja algo particular de acuerdo a sus experiencias y expectativas, en un primer momento no se tiene claro lo que se busca. En la mayoría de las parejas ya no es la conveniencia económica o estabilidad social lo que se busca o por lo que se relacionan sino que se unen por una afinidad y un sentimiento que los une como es el amor.

Díaz-Loving (1999) menciona que la pareja es más que una relación entre dos personas dentro de un determinado contexto social. Señala que el estudio de ésta es un factor fundamental en el desarrollo de toda persona, desde el nacimiento hasta la muerte. Ya que, en ella influyen factores psicosociales como: experiencias previas, factores familiares, variables educativas, nivel socioeconómico, calidad de vida, actitudes, estilos atribucionales, etc. Al interactuar estos factores, su influencia en la pareja hacen que la relación sea compleja y multivariada.

Para Sternberg (2000) la intimidad resulta de las interconexiones fuertes, frecuentes y diversas entre las personas. La pareja tiene fuertes lazos e interactúa frecuentemente en una variedad de formas.

Como se puede ver, es evidente que las relaciones interpersonales y en particular las de pareja, dan sentido, significado, propósito y trascendencia a la vida del ser humano. Pero, como menciona Díaz-Loving (1999), este tipo de relación es la que trae consigo más conflictos tensiones, y desilusiones, que otro tipo de relaciones.

Por otro lado, Sánchez-Aragón (1995) concibe a la relación de pareja como la entidad compuesta por dos personas de distinto sexo, unidos por un compromiso emocional, cuyo propósito es construir una institución social basada en normas culturales específicas, es una relación interpersonal considerada como muy cercana por la importancia, intimidad y compromiso que supone para sus integrantes, en la cual se establece un vínculo característico, no parecido a ningún otro.

La vida en pareja se alimenta de la capacidad de experimentar y expresar toda una gama de emociones, de sentir la libertad de dar y recibir afectos y cuidados de pedir y/o recibir apoyo emocional; en casos de estrés, la capacidad de establecer y mantener relaciones afectivas profundas y duraderas (Ojeda, 2003).

Algunos teóricos han sugerido que seleccionamos a nuestras parejas de relación no porque son similares a nosotros, sino principalmente porque son complementarias a nosotros, destacan o son capaces de hacer algo en lo que nosotros ni destacamos ni somos capaces de hacer (Sternberg, 2000).

Sternberg (cit. en Osnaya, 2000) en su teoría triangular del amor, señala que cuando los miembros de la pareja tienen un entorno, actitud hacia la vida y hacia la relación similar, es una pareja que tiene probabilidades de ser feliz.

Menciona que los efectos de la semejanza son de al menos tres tipos; dos de ellos se manifiestan tempranamente en la relación; y el otro no suele manifestarse hasta mucho más tarde.

- El primero suele manifestarse con respecto a las actividades preferidas por cada miembro de la pareja. El que a uno le guste las actividades al aire libre y el otro sólo salga bajo presión.

- El segundo es sobre las creencias y valores básicos. Su punto de vista sobre la religión, el tener hijos o no, posesiones de cada uno, el manejo del dinero, etc.

- El tercero menciona que es el más difícil de detectar, y que sus efectos pueden permanecer latentes por mucho tiempo. Si los miembros de la pareja son semejantes con respecto a las suposiciones tácitas acerca de cómo debería ser el mundo y las relaciones; ni siquiera serán conscientes de que existe, pero si no lo son, podrá convertirse en un tema de crucial importancia, debido a que estos presupuestos son tácitos, casi nunca se habla de ellos.

Del mismo modo, una frustración común en muchas relaciones es el deseo de uno de los miembros de que la relación sea extra especial, mientras que el otro desea una relación menos próxima y probablemente más mundana; así, menciona que hay que llegar a un equilibrio entre lo que uno desea y lo que la otra persona puede dar.

Se puede decir que el ser humano tiene una tendencia que es no sólo social, sino individual, hacia buscar una pareja. Lo sano sería conocerse a sí mismo antes de elegir. La pareja es una fuente de enriquecimiento en la vida, pero también nos puede desequilibrar en ciertos momentos de nuestra vida. Una relación de pareja sana entre adolescentes está fundada sobre aspectos positivos que la unen, como lo son la ternura, el amor, el cariño, la comprensión, el deseo de compartir y de crear un proyecto de vida juntos. Un punto relevante de la relación de pareja es aprender a ser el mejor amigo de su pareja.

Willi (2004) menciona que puede ser que, con el apoyo de la pareja uno se crea capaz, y motivado, para emprender proyectos hasta entonces no considerados. Sin embargo, a menudo se trata más bien del desarrollo de posibilidades personales íntimas como el valor, ser capaz de mostrar las debilidades y los sentimientos que nos avergüenzan o enfrentarse a los miedos en materia sexual.

Este autor menciona que en el ámbito íntimo del desenvolvimiento y el crecimiento personales, una persona depende de la respuesta dada por la pareja, de la respuesta dada en el amor. Por decir así, la pareja ofrece el espacio, el refugio, en el que la persona despliega sus posibilidades más íntimas. La calidad de su desenvolvimiento está relacionada con la calidad de la respuesta dada. En una relación amorosa, el hombre desea que la mujer le haga actuar como un hombre, quiere ser desafiado en su potencial masculino, quiere ser respetado, admirado y utilizado en su masculinidad.

Por otro lado, Mancilla (2006) menciona que la vida en pareja requiere decir la verdad, ser sinceros, pero que también implica coherencia y proyecto, ya que incluso se necesitan callar pensamientos y emociones que podrían turbar u ofender excesivamente a la

persona que se ama. Además, menciona que la intimidad en la relación de pareja es entendida como el acercamiento o la distancia que se establece entre ésta.

Como se puede ver, la relación de la pareja es concebida como un todo, es una compleja relación entre atributos biológicos, influencias socioculturales, rasgos de personalidad, contextos, estímulos cognoscitivo-emocionales y actitudes y hábitos de convivencia ante una gama de comportamientos que proceden de la interacción con el otro. Cada pareja, a partir de sus historias personales, construye su intimidad.

Como lo son las comunidades, sociedades y contextos culturales en los cuales la gente participa. Los cuales proveen de un marco de referencia interpretativo (teorías, imágenes, conceptos y narrativas, así como los significados, prácticas y patrones de conducta), por medio del cual la gente construye significados, es coherente, estructura sus experiencias y organiza sus acciones.

Según Díaz-Loving, el ciclo vital de la pareja es un proceso que consiste en una serie de etapas complejas, en algunas ocasiones progresivas y en otras regresivas, estáticas, dinámicas, estables, cambiantes, con variaciones entre lapsos de cercanía y distancia, caracterizados por estadios de continuidad y discontinuidad (Díaz-Loving y Sánchez-Aragón, 2004).

Por lo tanto, Díaz-Loving (1999) menciona la propuesta teórica de un ciclo de acercamiento-alejamiento de la pareja (Ver Fig. 2) que permite establecer y categorizar el tipo de relación e información que los miembros de una pareja están atendiendo y procesando, así como la manera de codificar e interpretar al otro como un estímulo. Dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentra la relación, cada miembro va a evaluar, tanto cognoscitivamente como afectivamente, las conductas del otro de manera distinta.

Así, cuando una persona se siente ilusionada con las perspectivas de la relación, interpreta positivamente las acciones y características de la pareja; mientras que en las etapas de disolución, las mismas conductas son vistas como aversivas.

Por ejemplo, en las etapas de acercamiento, el que la pareja sea platicadora es percibido como sociable, amigable, interesante, etc.; mientras que, en las etapas de alejamiento, la misma conducta se percibe como si la pareja no se pudiera callar y que constantemente está buscando atraer la atención. Las etapas propuestas se presentan a continuación.

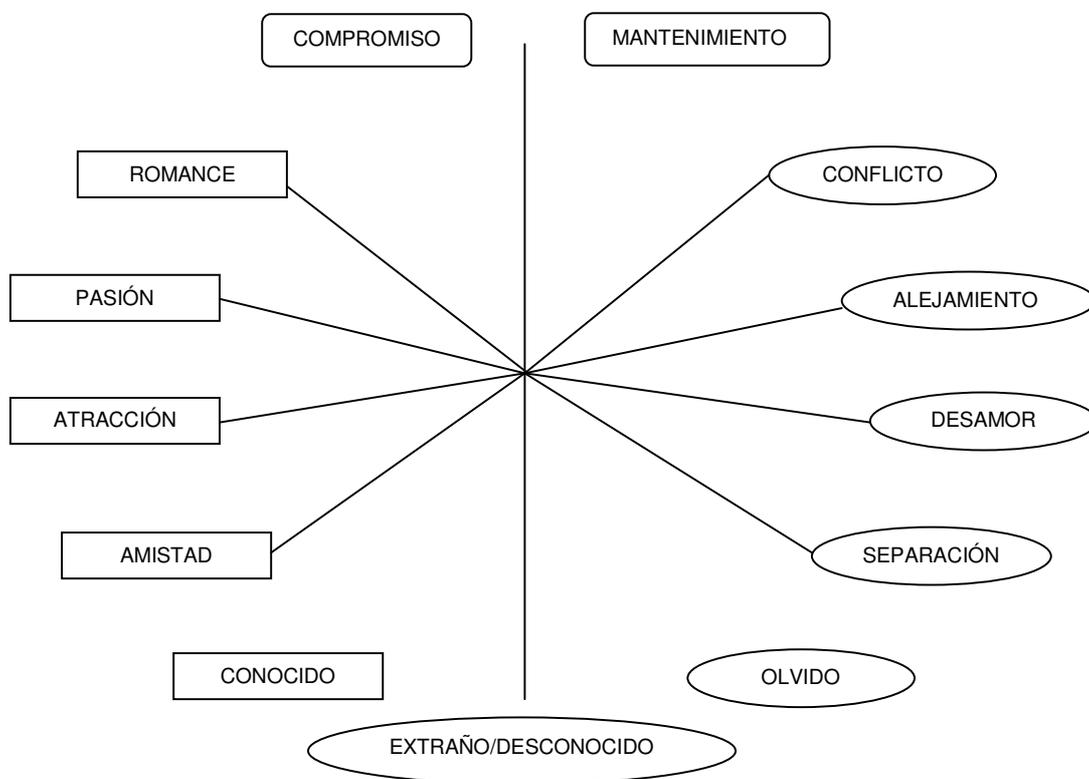


Fig. 2. Ciclo de acercamiento-alejamiento.

#### *Etapa extraño/desconocido*

La presencia de un desconocido, se especifica como el primer paso de una relación. En este nivel de cercanía, la información sobre el otro (a), contiene primordialmente aspectos físicos, externos y descriptivos.

### *Etapa de conocido*

Categoriza a esta persona como alguien que podría convertirse en un conocido o mantenerse como extraño. Esta etapa se caracteriza por un cierto grado de familiaridad y por conductas de reconocimiento (sonrisas, saludos) a nivel superficial, aunado a una historia prospectiva, aunque manteniendo un bajo grado de cercanía o intimidad. Al evaluar los encuentros casuales con el conocido, así como sus rasgos externos más sobresalientes, el sujeto pesa las ventajas y desventajas de intimar; decide si quiere continuar y hacer de ésta, una relación más cercana, alejarse de ella, o simplemente mantenerla en el nivel de conocidos.

### *Etapa de amistad*

El interés de querer acercarse más a la relación implica una motivación afectiva común a la amistad. Con la amistad, se da una constante reevaluación que lleva al mantenimiento o incremento de la amistad, así como una definición de las normas y alcances de la relación. Cabe señalar que esta etapa puede incluir sentimientos de intimidad y cercanía profundos. Sin embargo, excluye aspectos románticos, pasionales o sexuales.

### *Etapa de atracción*

Cuando las parejas inician la construcción de pensamientos en función de intereses románticos, se cataloga como atracción. Aparece la unión como motivo, y con él, la locomoción de acercamiento afectivo hacia el otro sujeto. Se acentúa un interés por conocer de, e interactuar con el otro(a), aunado a la búsqueda de formas y momentos de hacerse más interdependientes.

### *Etapas de pasión y romance*

En la etapa pasional, existe una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad que define a la relación como una relación más cercana. La etapa de romance ha sido descrita por hombres y mujeres mexicanos como: comprensión, amor, agradable, poesía, detalles, etc. Mientras que la etapa pasional incluye: arrebato, sexo, deseo, ternura y amor.

### *Etapa de compromiso*

Se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo. Durante el siglo XX, se ha hecho cada vez más común que la pareja tome la decisión de compromiso con base en antecedentes de romance y/o pasión. Así, la pareja decide si es adecuado comprometerse a una relación más íntima y a más largo plazo.

### *Etapa de mantenimiento*

Esta etapa permea el diario convivir de la pareja en una relación a largo plazo. A su vez es la base de la estabilidad y evaluación de la familia. Involucra franquear y resolver las incógnitas y problemáticas presentadas por el advenimiento de los hijos, el sustento económico y emocional de la familia, el envejecer juntos, etc.

### *Etapa de conflicto*

Aunado a lo placentero, la vida de pareja está llena de cambios, presiones y obligaciones. En aquellas situaciones en que la funcionalidad y el diario trajín de las relaciones evoca tensiones, las personas pueden sentirse frustradas, enojadas, irritadas o temerosas. Cuando el conflicto es recurrente, y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno de los dos miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto.

### *Etapas de alejamiento y desamor*

Conforme la gente se lastima en la relación, desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja y se va optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto de pareja. Al mismo tiempo, aparecen mayores sentimientos de frustración y temor al interactuar. El estado de la relación lanza a los miembros de la pareja a considerar que su relación está teñida por el desamor, situación en la cual, no sólo no hay gusto por conocer o interactuar, sino que se busca activamente evadir y evitar al otro miembro de la pareja.

### *Etapas de separación y olvido*

En el momento en que la relación se torna insoportable, inmediatamente se vuelven más atractivas otras opciones (dejar la relación o tener otra pareja), y el descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado es separarse. En esta etapa, el compromiso ya no es con la relación, ahora el compromiso individual es lograr la separación. Sin embargo, al paso del tiempo, y con la absorción en las actividades de la nueva selección, se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación y del acercamiento-alejamiento, el olvido.

Se puede mencionar que cada miembro de la pareja puede pasar un orden distinto a través de las diferentes partes de este círculo.

Por otro lado señala por ejemplo, que en general, a mayor intimidad se esperaría menor posibilidad de conflicto. Sin embargo, cuando una relación de pareja está muy deteriorada; en la etapa de desamor y separación, se encuentra que aquellas personas que se conocieron más (intimidad), se quejan más y tienen más que reclamarle a su pareja (conflicto), la cual no ha cumplido sus expectativas de relación, y utiliza su conocimiento de la vulnerabilidad del otro, para realmente lastimarlo(a).

Los componentes y constructos considerados en el ciclo de acercamiento-alejamiento, así como sus interrelaciones, conforman una parte medular de la Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja.

Por otra parte, Mancilla (2006) señala que la intimidad de una pareja puede entenderse desde las siguientes dimensiones:

#### Intimidad Emocional

Una pareja puede tener intimidad sexual, compartir el tiempo y el espacio juntos y sin embargo, vivir emocional y mentalmente muy alejados (no comparten experiencias, sentimientos y pensamientos). En una pareja que tiene una relación íntima, suele existir un sentimiento amoroso, vínculo emocional, lazos afectivos, en donde existe preocupación y

apoyo emocional mutuos, responsabilidad, confianza, que va desde un evento significativo hasta los que lleven a un potencial conflicto.

#### Intimidad Comunicacional

Esta puede entenderse a partir de un diálogo abierto, con claridad de expresión, respeto, empatía y expresión de pensamientos y de sentimientos, en un contexto libre de juicios.

Aquí señala se presentan estilos de comunicación y lenguaje congruentes, fundados en la equidad de las relaciones, toma de decisiones conjuntas y de negociaciones. Hay una comunicación flexible en cuento a los espacios continuos para los procesos de cambio y la construcción de la vida en común. Además, otros aspectos que se pueden tomar en cuenta son el cuidado, la ayuda y el apoyo mutuo, esenciales en una comunicación cercana en la pareja.

#### Intimidad Cognoscitiva

Se menciona que los significados construidos permiten una identificación recíproca a través de la conformación de un dominio simbólico común. Señala que la revelación de sí mismo, así como el compartir los pensamientos y los sentimientos de manera mutua, son aspectos fundamentales de la intimidad. Se refiere a la comprensión empática de sí mismo y del otro, a través de la escucha y el contacto con el otro.

La autora menciona que la intimidad cognitiva empática se presenta cuando hay una sensibilidad hacia el otro (necesidades, expectativas, actitudes), escucha y comprensión del otro, conocimiento del otro, significados compartidos así como la una personalidad independiente y separada.

#### Intimidad Interaccional

Señala que dos requerimientos básicos para la construcción de la intimidad son el tiempo y el espacio privados que los miembros de la pareja comparten. El tiempo y el espacio juntos, compartir actividades e intereses, espacios de ocio y recreación, la atención

que cada uno está dispuesto a darse, la cercanía física, tocarse y disfrutar la compañía mutua, son características importantes en la formación de la intimidad. Rage (1996) menciona que es fundamental aprender a aceptar y respetar la necesidad de privacidad, de tiempo y de espacios propios, sin que esto sea visto como un distanciamiento, una falta de interés o un alejamiento.

Mancilla (2006) menciona que la pareja armónica puede buscar el placer, aceptando las necesidades propias y del otro en una comunicación abierta sobre cuestiones sexuales, en un clima de confianza que permita la satisfacción sexual de ambos.

Con todo lo anterior se puede decir que la pareja es la relación de dos personas que se unen y deciden convivir y acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido, cumpliendo como una función única en la vida de un individuo el proporcionar compañía, seguridad y sobre todo amor.

Pasando a otro aspecto de la pareja, White (cit. en Paul y White, 1990) y sus colegas identifican tres niveles de madurez de la relación: el auto-centrado, centrado en roles, conectado e individualizado. En la evaluación de la madurez en la intimidad, cinco áreas de intimidad en la relación se revisan: orientación (toma de perspectiva), comunicación (auto-revelación, apertura, escucha, y respuesta), el compromiso, la preocupación/cuidado, y la sexualidad madura. A continuación se presenta una breve descripción de cada área de intimidad.

Nivel I. Centrado en sí mismo: A nivel de auto-centrado, la cognición, afecto y conducta son simples, no diferenciadas, y reactivas. Un punto de vista de otro o una relación sólo se refiere a cómo afecta a la propia, los propios deseos del individuo y los planes opacan a los de los demás y hay poca capacidad de preocupación por los otros. El compromiso es visto en términos de conveniencia o de dependencia. Las habilidades de comunicación son íntimas en el desarrollo temprano. La comunicación es a menudo centrada en cuestiones relacionadas sobre temas concretos, externos. En cuanto a la sexualidad, hay escaso entendimiento de la mutualidad o la consideración de la otra persona

de sus necesidades sexuales. Hay una pequeña perspectiva, en cuanto al sexo, como algo afectuoso y emocional.

Nivel II. Rol-enfocado: Una perspectiva de los demás como individuos en pleno derecho se empieza a desarrollar en este nivel. Sin embargo, la perspectiva es estereotipada y hace hincapié en la aceptación social. Los individuos en este nivel saben que reconocer y respetar a otro es parte de ser un buen amigo o compañero romántico. Del mismo modo, el cuidado se expresa en las actividades que se esperan en el papel de amigo o pareja romántica. A menudo, los individuos se centran en una preocupación sin poder describir cómo ellos lo expresarían a otro. Una intención socialmente aceptable y estereotipada de papeles para permanecer en una relación, se expresa a menudo. Sin embargo, el compromiso de un individuo, no se articula. Las generalizaciones acerca de la comunicación abundan, destacando la importancia de la comunicación en las relaciones. Algunos de los sentimientos se comparten, pero probablemente no en la medida global que se quisiera. Las relaciones sexuales suelen ser descritas típicamente como “bien”, o una falta de sensibilidad deseada en el compañero se despide como algo “típico”.

Nivel III. Conexión individualizada: Al más alto nivel, hay evidencia de un punto de vista emocional, intuitivo en otro punto de vista. Comprensión activa de los individuos, se pueden considerar las motivaciones y anticipar las necesidades. La preocupación y el cuidado apropiado se refieren a actividades de rol, así como apoyo emocional y la expresión individualizada de la preocupación. Estos jóvenes muestran el compromiso con individuos específicos con los que comparten una relación. La comprensión del trabajo personal y la inversión que conlleva en cualquier relación es evidente; hay un alto valor en la comunicación; estos individuos se involucran en la resolución de conflictos, la discusión de temas concretos y externos, así como aquellos que son afectivos y se centran en la relación. En cuanto a la sexualidad, hay evidencia de una expresión de ternura, así como una aceptación de la frustración ocasional.

Por su parte, Orlofsky (1973; cit. en Paul y White, 1990) ha hecho una contribución importante a la comprensión de la intimidad en la relación de los adolescentes/jóvenes

adultos. Orlofsky et al. han identificado tres criterios principales para determinar la condición de la intimidad: (1) El grado de implicación del individuo con amigos y amigas; (2) Si el individuo está involucrado o ha estado involucrado recientemente en una relación amorosa duradera comprometido, como por ejemplo con una pareja de citas o cónyuge, o alguna otra "relación primaria"; y (3) La profundidad y la calidad de las amistades de la persona y pareja, en las relaciones amorosa (s).

Orlofsky (1973; cit. en Paul y White, 1990) utiliza su criterio para la intimidad y define cinco condiciones de la intimidad: lo íntimo (que se caracteriza por relaciones profundas y comprometidas), las relaciones pre-íntimas (profundo, pero con evidencias de la ambivalencia acerca del compromiso), pseudo-íntimas (relaciones que carecen de cercanía y profundidad, pero comprometidas), estereotipadas (relaciones superficiales, limitados en la cercanía y la comunicación), y aisladas (ausencia de relaciones personales). Mientras que los estudios originales de Orlofsky se realizaron con muestras de hombres, trabajos posteriores incluyen también a las mujeres.

Corey (1993; cit. en Rage, 1997) dice que todos los humanos tienen la capacidad y libertad de escoger las relaciones íntimas que les interesa mantener. Sin embargo, dice el autor, que en ocasiones se tienen relaciones del tipo "así se supone que debe de ser", casarse porque es lo más natural, siendo que existen otros estilos de vida. Corey habla de algunas características importantes en una relación significativa de pareja:

- Cada persona dentro de la relación tiene una identidad separada cada uno da y recibe sin perder su propia identidad.
- A pesar de que cada miembro de la pareja desea al otro, puede sobrevivir sin él.
- Cada uno puede hablar con el otro abiertamente acerca de asuntos importantes.
- Cada persona asume la responsabilidad de su propia felicidad y no necesita del otro cuando no es feliz.

- Los dos miembros de la pareja pueden jugar juntos y divertirse y son capaces de disfrutar el hacer cosas juntos de vez en cuando.
- Los dos miembros de la pareja pueden ser capaces de pelear constructivamente.
- Si la relación tiene un componente sexual, cada miembro de la pareja trata de mantener el romance vivo.
- Las dos personas son iguales en la relación.
- Cada miembro de la pareja demuestra preocupación por el otro.
- Cada miembro de la pareja se encuentra en un proceso de crecimiento, de cambio y abierto a nuevas experiencias.
- Cada uno de los miembros de la pareja encuentra significado y fuentes de gratificación fuera de la relación.
- Cada uno intenta evitar manipular, explotar y utilizar al otro.
- Cada uno se mueve hacia el tipo de vida que le es personalmente significativo.
- Cuando se está casado y se desea permanecer dentro de la relación, será porque así lo desea y no por los hijos, obligación o conveniencia.
- Cada persona reconoce sus necesidades de soledad y de espacio y está dispuesto a crearse un tiempo en el cual tenga la oportunidad de estar consigo mismo.
- Cada uno evita el asumir una actitud de posesión con respecto al otro.
- Cada uno muestra flexibilidad en los roles.
- Ninguno espera que el otro haga cosas que él puede hacer por sí mismo.
- Cada uno se abre al otro.
- Cada uno respeta en el otro su sentido de privacidad.
- Cada persona tiene deseos de darse al otro.
- Se alientan uno al otro para llegar a hacer aquello de que son capaces.
- Cada uno tiene compromiso con el otro.

Una de las fuentes de conflicto en las relaciones íntimas es la del aburrimiento o la predictibilidad. La mejor manera de enfrentar esto no es negarlo, sino reconocerlo y enfrentarlo, compartiéndolo con la otra persona.

Para finalizar, se puede decir que actualmente la relación de pareja tiene entre sus objetivos ser el sostén emocional primario del ser humano, articular la personalidad, reforzar pautas y valores compartidos, reducir la ansiedad en la vida, hacer la vida más feliz y plena al otro y a sí mismo. Es decir, que para cumplir con estos objetivos la pareja debe interactuar, intercambiar y compartir puntos de vista, valores actividades, bienes, etc. Una de las características de la relación de pareja de la actualidad es que los jóvenes le dan menor importancia al noviazgo como la etapa de exploración y conocimiento de otros individuos del sexo opuesto. Las costumbres han cambiado en cuanto al noviazgo, ya no hay una formalidad en el cortejo, ahora las actividades actuales se centran en la diversión y la sexualidad prematrimonial. La sexualidad ahora se da en edades más tempranas, el fin de esta no es la procreación sino la obtención de placer para ambos miembros de la pareja y ya no es determinante el contraer matrimonio para experimentar la sexualidad.

La relación de pareja constituye una excelente oportunidad para que el individuo exprese tanto sus capacidades, afectos y virtudes como sus defectos, vicios y problemas (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2003b).

#### ***2.4.1 Enamoramiento y Noviazgo***

Pasini (1992) menciona que enamorarse significa afrontar riesgos afectivos, recibir llamadas telefónicas imprevistas, tener el pensamiento en otro lado, alterar horarios y tener nuevas fantasías, significa exponerse.

Por otro lado, Bucay (2001) menciona que el estar enamorado no es amar. Porque amar es un sentimiento y estar enamorado es una pasión. Las pasiones por definición son emociones desenfrenadas, fuertes, absorbentes, intensas y fugaces como el destello de un

flash, que son capaces de producir transitoriamente una exaltación en el estado de ánimo y una alteración de la conciencia del mundo del que la siente.

Alberoni (1998a) menciona que el enamoramiento es el estado naciente de un movimiento colectivo de dos. Por esto se puede entender como una transformación, que te hace arriesgar y apostar algo, que en este caso sería el dar lo que se pueda dar por la pareja. El enamoramiento es un encontrar, un perder y un volver a encontrar, es también confianza, confiarse, abandonarse por confianza al otro.

Señala otra dimensión del estado naciente que es la verdad y la autenticidad. El enamoramiento es una búsqueda de la propia y más profunda autenticidad, tratar de ser uno mismo hasta el fondo. Esto se obtiene gracias a la otra persona, al diálogo con ella, al encuentro en el que cada uno busca en el otro el reconocimiento, la aceptación, la comprensión, la aprobación y la redención de lo que ha sido y realmente es, rehacer el pasado, hace a este pasado no peligroso; todos pueden hablar de él y al hacerlo, contándose al otro, se libera de él, pero para liberarse, debe decir la verdad.

Alberoni (2004) menciona que el enamorado procede en el sentido opuesto: vive feliz el presente, está abierto al futuro y vuelve a su pasado para saber quién era y qué quiere ser. Recuerda y revive su dolores, sus alegrías y sus sueños para evaluarlos, para escoger, para anular las experiencias negativas, para hacer ahora lo que no hizo entonces, es decir, para construirse como un ser nuevo y construirse un nuevo futuro. Hay sujetos que desean vivir totalmente en el presente sin pensamientos y preguntas. No desean recordar el pasado, no desean saber nada el uno del otro. El sujeto habla de sí mismo al otro, le cuenta su vida, y el otro no la pone en discusión, no la crítica.

De tal modo que, este autor menciona, la pareja esconde conscientemente los aspectos que considera infames e infamantes. No comprende que la confesión de los propios errores hecha durante enamoramiento es una de las poquísimas ocasiones de la vida en las cuales podemos ser realmente absueltos. La pareja miente al otro para quedar bien, finge ser lo que no es para adecuar el propio modo de ser al deseo de la persona amada.

Busca ser lo que el amado quiere que sea. El día que diga la verdad suscitará un fuerte estupor, una sensación de desorientación por el engaño. Se dice que comúnmente la pareja prefiere no creer que sus proyectos de vida sean realmente incompatibles y postergan el problema para el futuro, esperan que el otro cambie de idea y cada uno se dice a sí mismo que las cosas se acomodarán.

La palabra misma, enamoramiento, es un producto cultural, es el resultado de una elaboración y una definición de un cierto tipo de experiencia.

Así también, Alberoni (2004) menciona que en el enamoramiento el hombre, comúnmente, está aun más inhibido, se siente dominado por un sentimiento bueno logra entender y controlar, pero también él, en cuanto puede, hace algo para valorarse a los ojos de la mujer amada. Buscará mostrarse hábil jugando tenis o esquiando, hablará de sus éxitos profesionales, en síntesis mostrará lo que mejor sabe hacer. A algunos hombres se les aparece el enamoramiento como una nueva vida estable, a la cual abandonarse, sin pensar, sin exigencias. No quieren pensar en el futuro, construir una pareja duradera o una familia.

Se puede decir que los hombres no son todos iguales, entre ellos hay diferencias profundas de sensibilidad, inteligencia, cultura y creatividad. Cuando una persona creativa se enamora, se vuelve más creativa, aumenta su capacidad de enriquecer la vida con la producción de lo que cada uno imagina.

Alberoni (1998a) señala que cuando aparece claro que la relación es fuerte, la cultura dice que el enamorado ve en el otro un absoluto de perfección, sin defectos, sin incertidumbres, atribuyéndole las propiedades del delirio. En realidad la relación de enamoramiento es un proceso, un hallar y un perder. El enamoramiento es una exploración de lo posible, la persona de la que nos enamoramos constituye para nosotros la modalidad para modificar radicalmente la experiencia cotidiana. Ella misma, al enamorarse, se hace más vivaz, más fantasiosa, más capaz de proyectos, nos hace entrever una vida más rica, más divertida, más fascinante, hecha de emociones intensas, de cosas maravillosas, de continuos descubrimientos, y también de riesgos.

Por su parte, Yela (2000) menciona que el enamoramiento es la acción y efecto de excitar en uno la pasión del amor. Señala que la atracción personal por una persona, unida a la atracción física, va a generar unas expectativas románticas, que pueden acentuarse si se juntan otras circunstancias (como la proximidad espacial, una relativa homogamia, disponibilidad mutua) y especialmente, si existe constancia de la reciprocidad de atracción, con lo que aparece un fuerte deseo de intimar con esa persona.

Retomando a Alberoni (2004), menciona que el enamoramiento es el más simple de los movimientos colectivos. Está conformado por sólo dos personas y produce la más pequeña de las comunidades la pareja. Nos sentimos interesados, atraídos, experimentamos el deseo de volver a verla, de hablar, de estar con ella. Y en ciertos casos se produce el flechazo, el arrebató, el comienzo explosivo del enamoramiento.

Este autor señala que el enamoramiento es más probable cuando un joven o una joven van a la Universidad o inician un nuevo trabajo. Se trata de un mundo nuevo, una vida nueva que los aleja del pasado y los abre a un nuevo modo de ser y quizás, a un nuevo amor. Menciona que nos enamoramos de la persona que nos comunica con señales, símbolos, cómo crecer, cómo realizar nuestras nuevas posibilidades. Que nos permite ir a una dirección que responde a nuestras exigencias internas, a las presiones que la sociedad ejerce sobre nosotros.

Este es el caso de los adolescentes, estos no tienen un pasado verdadero, propio y no tienen un proyecto de vida definido. Otro son los amores de verano o que nacen en los viajes, en los congresos, en los periodos de estudio o de trabajo lejos de casa, cuando los individuos se encuentran en un ambiente completamente distinto del de su vida cotidiana, por lo que no se sienten estimulados a hablar de sí mismos en la vida común, y no son llevados a hacer proyectos a largo plazo, dado que pronto deberán terminar las vacaciones, o el estudio o la actividad en cuestión.

Como se puede ver, nos enamoramos cuando estamos cambiados interiormente, cansados del modo en que vivíamos o vivimos y abiertos a nuevas experiencias. Es por lo

que entonces andamos en busca de una persona que nos ayude a desarrollarnos, nos complete, nos abra nuevas perspectivas vitales y sociales.

De tal modo, Alberoni (2004) menciona que en este estado de predisposición, nuestros sentidos se vuelven más vigilantes, nuestra sensibilidad más intensa y comenzamos las exploraciones, los “enamoramientos embrionarios”.

Señala que el enamoramiento embrionario es el encuentro con una persona que evoca alguna de nuestras potencialidades, responde a nuestras exigencias internas y, por lo tanto, quedamos golpeados y fascinados. Percibimos un valor, una fuerza, una riqueza y comenzamos a pensar en ella con insistencia, deseamos volver a verla.

Por lo anterior, se puede agregar que en la vida encontramos diversas personas que tienen gran poder sobre nosotros, de quienes depende nuestro éxito o nuestro fracaso. Debemos tratar de comprenderlas, de estudiarlas para comportarnos de modo apropiado, ya que cuando no lo hacemos, es porque no nos importa nada de su ser íntimo.

Alberoni (2004) señala que el enamoramiento sigue siendo hoy la experiencia amorosa crucial de nuestra vida, aquella en la que se basa la formación de la pareja y la familia procreadora. La pareja quizá no dure toda la vida, el individuo podrá tener varios enamoramientos, divorciarse y volver a casarse. Pero el enamoramiento es siempre una experiencia central y crucial para el desarrollo de la personalidad individual. Cada individuo, de hecho, quiere tener un valor, ser considerado único e inconfundible.

Este autor menciona que, además el estudio de los movimientos nos muestra que el hombre no sabe cambiar solo, puede hacerlo exclusivamente junto a otros, y el estado naciente es la única experiencia que hace posible un cambio profundo. El enamoramiento es, entonces, una modalidad privilegiada de enriquecimiento y crecimiento a la que difícilmente el individuo podrá renunciar.

Alberoni (1997) afirma que la pareja permanece enamorada si conserva un componente de sorpresa, de riesgo, de incertidumbre, de descubrimiento y de revelación.

Como se puede ver en lo que se refiere al enamoramiento, este se puede definir como una atracción irresistible hacia una persona que nos llega a absorber casi por completo. Por un lado, permite un crecimiento individual y en pareja se respeta la integridad de cada uno, ya que da la posibilidad de encontrarse a sí mismos sin perder de vista a la pareja. La pareja debe darse la oportunidad de vivir el enamoramiento, porque esto les permite crecer juntos e individualmente. El enamoramiento para el adolescente debe ser una experiencia que lo ayude a crecer como persona y le enseñe a compartir sentimientos, momentos y proyectos con alguien. Como es el formar una pareja duradera, con la cual poder tener esa sensación de amar a alguien con la cual se puedan compartir experiencias y alegrías comunes, el vivir algo nuevo como es el amor.

Así que, el ser humano no se desarrolla de forma independiente de las personas de su alrededor, el ser humano, por ser persona es un ser relacional, su relación se lleva a cabo a través de las relaciones que establece con otras personas. Cuando el amor es la base de estas relaciones, entonces se perfecciona a sí mismo, ya que las relaciones amorosas son el medio para el desenvolvimiento, el crecimiento y la realización del ámbito personal más íntimo.

En la adolescencia, se busca la compañía de un individuo del sexo opuesto por el que se siente afecto y cariño, experimentando al mismo tiempo un intenso acercamiento; en esta etapa, es cuando se tienen las primeras experiencias (enamoramiento, noviazgo) y la mayor parte de los cambios que se tienen en la vida. La identificación puede ocurrir siempre que una persona descubra en sí un rasgo común con otra persona, cuanto más numerosos e importantes los rasgos comunes, más completa será la identificación y corresponderá al comienzo de una atracción.

El noviazgo es caracterizado como un estado de bienestar y armonía consigo mismo, un tiempo en el que la pareja convive, y se da la oportunidad de conocerse

mutuamente y comparte actividades, emociones, experiencias, sentimientos, etc., y ver así si quieren comprometerse con la finalidad de saber si sus proyectos de vida son compatibles, y decidir así hacia dónde llevar su relación y dar un paso al matrimonio. El tener un noviazgo no implica que deban casarse o unirse para toda la vida, ya que se debe conocer a varias personas para darse cuenta de las características que son importantes para cada miembro de la pareja y bajo ese perfil buscar a la persona que se acerca más a éste.

Tener un campo de intereses propios y un círculo de amistades personal, proporciona la oportunidad de apreciar los sentimientos que se generan en las interacciones íntimas.

El noviazgo es una relación en la que se establecen vínculos afectivos, de confianza y un compromiso de compartir experiencias. Durante el noviazgo la pareja suele platicar más o menos ampliamente.

Normalmente, los jóvenes empiezan a salir en pareja durante la adolescencia, los adolescentes presentan conductas que fueron aprendidas y transmitidas por la familia, algunos comportamientos de amistades y otros de los contextos en los que se desenvuelven. La edad promedio real de inicio varía mucho.

Los significados del noviazgo son múltiples y, al parecer, están entrelazados con el enamoramiento y formación de una pareja.

A través de vivir y de relacionarse, el individuo va creando vínculos amorosos de distintos tipos, pero el que es más significativo en la edad adulta es el amor erótico, ya que en la mayoría de los individuos, el logro de la intimidad con una persona del sexo opuesto, es una meta principal en la vida que indica madurez, así como realización y logro personal (Rage, 1997).

Se puede decir que el amor es un sentimiento que da plenitud, motiva y hace felices a los hombres y a todos los seres humanos, se presenta casi como utopía. Es por eso que a continuación se hablará sobre este tema.

#### **2.4.2 Amor**

Esa sensación de amor, tanto de querer como de ser querido, se dice que es heredada, aprendida. Es heredada porque ya existe un amor maternal que es incondicional, mientras que el amor de padre también es incondicional pero se tiene que ganar. La sensación de querer y ser querido se siente con la madre y ahí queda. En el transcurso de la vida se van afinando esas sensaciones y es la cultura la que interfiere en la expresión de ese sentimiento de amor en los hombres; se educa a los hombres para que no expresen ese afecto, porque expresar los sentimientos positivos matizados de amor “es de feminoideos y de débiles” de todas maneras el hombre no deja de sentir amor por alguien: en forma de amistad con los amigos, en forma de hijo, fraterna con los hermanos, en forma de enamoramiento hacia una mujer (González, 2004).

Díaz Guerrero (1978; cit. en Sánchez-Aragón, 1995) establece que el amor es cualquier tipo de conducta que acerca a las personas, física, emocional, cognitiva, social y espiritualmente.

Sternberg (1999) menciona que el amor es una de las más intensas y deseables de las emociones humanas.

Yela (2000) indica que hay diferencias notables en el comportamiento amoroso a lo largo del ciclo vital; en la infancia, las relaciones interpersonales suelen comenzar siendo ansiosas y egocéntricas, y van paulatinamente tornándose más seguras y constructivas a medida que se acerca la preadolescencia. Así, hombres y mujeres, al comienzo de la adolescencia, comienzan a mostrar un creciente interés por el sexo opuesto y poco a poco van construyendo grupo de amigos de carácter mixto. El adolescente continúa

socializándose en las normas socioculturales del amor romántico y pronto empieza a sentir atracción romántica, al tiempo que se incrementa notablemente su atracción sexual hacia ciertas personas.

Se dice que “AMOR” es una palabra cargada de múltiples sentidos, por lo que definirla con cierto rigor no es fácil. Yela (2000) señala éste no es un estado estático, sino un proceso dinámico a lo largo del cual se producen una serie de cambios en los sentimientos y conductas de los miembros de la relación amorosa.

El amor implica muchos conceptos e ideas, se ha llegado a considerar como un sentimiento o una facultad. Es así que como se puede ver que es algo complejo y que tiene diversas formas de definirse y de expresarse a lo largo de nuestra vida, como en las relaciones interpersonales. Este a su vez con el tiempo puede desarrollarse o reprimirse dependiendo de las circunstancias, el entorno y la manera de percibir el mundo, ya que este podría sentirse igual en cualquier contexto; pero lo que uno puede cambiar es la manera de manifestarlo e interpretarlo; depende de la situación y de la persona con la que se esté.

Para Yela (2000), el fenómeno amoroso constituye una de las tres o cuatro áreas de relevancia social en el ámbito de la psicología y/o psicología social, ya que supone una referencia implícita al otro, a otra persona: está lleno de contenidos psicosociales (normas, expectativas, estereotipos, actitudes, atribuciones, etc.) que lo colorean.

Este autor menciona que el amor es la relación interpersonal más íntima, surge tras una fase de enamoramiento recíproco, debido principalmente al desarrollo de un extraordinario grado de intimidad (apoyo emocional y material, autorrevelaciones recíprocas, compenetración, complementariedad de necesidades, comprensión mutua, comunicación íntima abierta, conocimiento mutuo, disponibilidad, entendimiento, entrega, interdependencia, receptividad, respeto, valoración del otro, el hecho de compartir ideas, recuerdos, actividades, tiempo, bienes, ilusiones, proyectos, una jerga especial...), y un progresivo compromiso.

El concepto de amor va cambiando de acuerdo al momento histórico y esto se debe a que surge en la cultura, continúa con la familia y se refuerza con nuestras experiencias. Como se puede ver, es un proceso biopsicosocial al que cada persona le da un significado diferente dependiendo del contexto cultural en el que se desarrolle.

Este lo necesitamos para sobrevivir, lo buscamos para darle significado, propósito, finalidad o razón de ser a nuestra vida diaria.

Dar una definición de la palabra amor resulta un tanto complicado, debido a los múltiples sentidos que se le da a la misma, es por eso que es importante revisar los diferentes significados que le han dado.

Hazan y Shaver (1987) apoyan la idea de que el amor es un fenómeno multidimensional, ya que los individuos difieren en la intensidad del amor que experimentan.

Varios autores consideran al amor como el elemento más poderoso e importante de las relaciones de pareja (Alberoni, 1997).

El amor es un constructo central en el estudio de la pareja romántica (Díaz-Loving, 1999; Sánchez-Aragón, 1995).

En 1975, en el libro sobre la psicología del mexicano, Díaz Guerrero definió los conceptos del amor. Menciona que el amor es cualquier tipo de comportamiento cuya consecuencia hace que las personas se acerquen más unas a las otras, sea esto físicamente, en forma emocional, de manera cognitiva, en forma social, o espiritualmente. Así, el apretón de manos, el abrazo y el beso son expresiones tan genuinas del amor como son las sonrisas, la amistad, la cooperación, el afecto o conductas más refinadas que permiten que los otros sean felices o más felices o que les permitan desarrollar sus potenciales, etc. (Díaz Guerrero, 1994).

En lo que se refiere al aspecto conductual, el amor responde a las necesidades del otro, mediante la expresión de afecto físico y de cuidados para con él. Como sentimiento, el amor propone respuestas fisiológicas que surgen ante la presencia del ser amado y que van integradas con una atribución de actitud favorable ante la persona estímulo (Sánchez-Aragón, 1995).

Para Díaz-Loving (1999), el amor está permeado también por la cultura objetiva del propio hábitat. El amor ha sido concebido, a través del tiempo y del conocimiento, como el más profundo y significativo de los sentimientos. Su presencia da lugar a un involucramiento emocional espontáneo y dinámico entre dos personas, por lo cual ha ocupado un lugar privilegiado en la literatura, en la filosofía, en la poesía y en la ciencia.

El amor es una construcción social, se refiere a la idea de que no existe ninguna realidad particular que sea experimentada simultáneamente por todas las personas. Cada sociedad y cada cultura tienen sus propias y exclusivas formas de comprender el mundo. Se puede definir el amor en términos de la combinación intimidad, pasión y compromiso o también de algún otro subconjunto de elementos, pero cada una de estas combinaciones difieren en tiempo y en espacio (Sternberg, 2000).

El amor puede clasificarse en conducta, juicio o cognición, actitud y sentimiento. Para los que lo consideran como una conducta, el amor puede ser cuidado por el otro, responder a sus necesidades o expresar afecto físicamente. El amor como juicio, se enfoca en la estimación o valoración de la bondad, en esencia es una decisión cognoscitiva. El amor como actitud, se enfoca en la evaluación de conductas o sentimientos experimentados a partir de la interacción y conocimiento de otra persona. El amor como sentimiento o emoción, presupone respuestas fisiológicas, que surgen ante la presencia del ser amado y que van integradas con una atribución de actitud favorable ante la persona amada (Díaz-Loving, 1999).

Theodore Reik (cit. en Sternberg, 2000) contemplaba el amor como el resultado de una insatisfacción con uno mismo y como algo que lo es todo en la vida.

Melanie Klein (cit. en Sternberg, 2000) relaciona su tesis con Reik, mencionando que el amor deriva de la dependencia de los demás para obtener la satisfacción de las necesidades personales.

Maslow (cit. en Sternberg, 2000) menciona la “deficiencia de amor” o “D-amor” que es la necesidad de seguridad o pertenencia, resultado de algún tipo de carencia personal o de sentimiento de nostalgia de algo que no tenemos. En cambio, la “presencia de amor” o “P-amor” emana de unas necesidades personales más elevadas y en particular, del deseo de autorrealización y de actualización de la pareja. Para Maslow, este tipo de amor representa el máximo nivel de satisfacción personal. Así pues, la D-amor estaría básicamente impulsada por la pasión y la P-amor por la intimidad.

Por su parte Fromm (2004), considera el amor como el fruto del cuidado, la responsabilidad, el respeto y el conocimiento de la pareja. Señala que amar a alguien no es meramente un sentimiento poderoso, es una decisión, es una promesa. Menciona que el amor debe ser esencialmente un acto de voluntad, de decisión de dedicar toda nuestra vida a la de la otra persona. Es la capacidad de salir de sí mismo e interesarse por el otro, en cuanto otro.

Riso (2005) señala al amor como la red sutil en la que se asienta la convivencia, y el lugar donde prospera lo esencialmente humano.

El amor en sus diversas manifestaciones, no sólo depende de factores evolutivos, históricos, culturales, sociales e interpersonales, sino también de las características del propio individuo, y entre ellas de sus características sociodemográficas (Yela, 2000).

Existen estudios basados en entrevistas individuales y grupales en zonas urbanas, que permiten reconocer sobre la semántica social del amor. En uno de ellos (Guevara, 1996), los hombres entrevistados se refieren al amor como un sentimiento más profundo, más intenso y más selectivo que el cariño, pero fuertemente asociado a la vida erótica. Para sentirse amados, los hombres señalan que requieren de expresiones físicas y verbales de

afecto que les permitan sentirse aprobados, comprendidos y necesitados por su pareja; además es muy importante para ellos se les acepte sexualmente (Guevara, 2006).

Como se puede ver, en el amor, dos personas se plantean la satisfacción y la realización de sus anhelos más profundos. Por consiguiente, la intimidad es un fundamento del amor, pero un fundamento que se desarrolla lentamente y que es difícil de conseguir.

#### ***2.4.2.1 Tipos de amor***

Existen tantas formas de amar como personas que aman -e incluso más, dado que una misma persona puede y suele amar de forma distinta en función de diversos factores como: edad, tiempo en la relación, la propia pareja, etc.- (Yela, 2000).

De acuerdo con Sternberg (1999), dependiendo de la combinación de los componentes, habrá distintos tipos de amor. Pero para fines de este trabajo sólo se mencionarán los que tienen que ver en relación a la intimidad.

*Intimidad, tan sólo cariño:* El cariño surge cuando sólo experimentamos el componente intimidad del amor, sin la pasión o la decisión compromiso. Se siente proximidad, unión, calidez hacia el otro, sin sentimientos de intensa pasión o de compromiso de larga duración. Si un amigo al que queremos se marcha, aunque sea por un largo periodo, podemos extrañarlo pero no tendemos a quedarnos aferrados a la pérdida. Podemos retomar la amistad algunos años más tarde, con frecuencia de un modo diferente, sin haber pensado mucho en esa amistad durante los años intermedios. Sin embargo, cuando una relación próxima va más allá del cariño, extrañamos activamente a la otra persona y tendemos a quedarnos aferrados o a preocuparnos por su ausencia. La ausencia tiene un efecto substancial y de larga duración sobre nuestras vidas. Cuando la ausencia del otro despierta fuertes sentimientos de intimidad, pasión o compromiso, la relación ha pasado a situarse más allá del cariño.

*Intimidad, más pasión:* Amor romántico; en este tipo de amor, el hombre y la mujer no son atraídos sólo físicamente hacia el otro, sino que también están unidos emocionalmente.

*Intimidad, más compromiso:* Amor y compañerismo; es una amistad comprometida, de larga duración, del tipo que se ve frecuentemente en los matrimonios en los que la atracción física (una fuente primordial de pasión) ha disminuido.

*Intimidad, más pasión, más compromiso:* Amor consumado; lograr el amor consumado es análogo, al menos en un aspecto, lograr el amor consumado no es garantía de que éste durará; ciertamente, uno puede ser consciente de la pérdida sólo después de pasado mucho tiempo. El amor consumado, como otras cosas de valor, debe ser cuidadosamente preservado. La capacidad de desarrollarlo y de mantenerlo depende de la relación y de la situación.

Sternberg (1997) menciona que hay que distinguir entre los triángulos de sentimientos y la acción. Ya que una cosa es sentir algo por el otro y otra cosa es actuar de acuerdo a esos sentimientos. Señala que las acciones que expresan un componente particular de amor, pueden diferir un poco de una persona a otra, de una relación a otra y de una situación a otra. En cuanto a la intimidad, podría manifestarse como una acción a través de compartir las posesiones y tiempo de uno, expresando la empatía por el otro, comunicándose honestamente con el otro, etc.

Díaz-Loving, Canales y Gamboa (1988; cit. en Díaz-Loving et al. 1999) estudiaron la conceptualización semántica de varios estilos de amor: amor romántico, amor pasional y amor conyugal. Los resultados muestran una descripción diferenciada por género. En cuanto al amor romántico, las mujeres lo definen como cariño, detalles, flores, música, mientras que los hombres lo perciben como cursi, fantasía, utopía e ilusión. Dentro del amor pasional, las mujeres le dan mayor importancia a la atracción, las caricias, el cariño, la ternura y la fidelidad, en el caso de los hombres, este estilo de amor representa lo erótico, racional, placentero, lo arrebatado, lo pasajero y lo emocionante. En lo referente al amor

conyugal, las mujeres lo describen como tierno, rutinario, duradero, respetuoso, de compañerismo y comunicación, y los hombres mencionan que este tipo de amor es sexo, apoyo, compromiso, hijos y privación de la libertad entre otras. Estos resultados muestran similitudes y diferencias en la forma en que hombres y mujeres perciben y describen el amor, lo cual supone que también afecta su conducta y evaluación de la relación.

Por otro lado, Yela (2000) menciona que el estilo amoroso de una persona varía a lo largo de su vida, a lo largo de sus diferentes relaciones, y a lo largo de cada relación amorosa. Por lo que menciona existe no sólo una variabilidad cultural e histórica, sino también inter e intraindividual y temporal (variación a lo largo del propio curso de la relación amorosa).

Por otra parte, hoy en día las cosas están cambiando, ahora se evalúan más los aspectos románticos en las relaciones. La mujer ya se integró a un mercado laboral y, como fruto de ello, ya no tiene una dependencia económica, por lo que ya no busca un proveedor, sino se concentra más en el amor como un motivo para casarse (Sternberg, 2000).

La elección de pareja es un proceso, cuyo primer momento es la búsqueda de una persona que se acerque al ideal que uno se ha construido, estos pueden ser características físicas, sociales, económicas, religiosas, psicológicas, etc., que responden a nuestras necesidades afectivas principalmente.

### ***2.4.3 Atracción en la pareja***

El amor podría ser una parte de la atracción, podemos sentirnos atraídos por alguien a quien no amamos; pero si amamos a alguien, es muy probable que nos hayamos sentido atraídos, en principio por alguna cualidad impactante de esa persona.

Para muchas personas la intimidad se inicia con una atracción principal hacia la pareja, esa fuerte emoción que evoca la sola presencia o el pensar en la otra persona.

Conforme la relación se desarrolla, este tipo de emociones más eufóricas tienden a ser remplazadas por un involucramiento emocional basado en la cercanía, el apoyo y el entendimiento. Cuando la pareja empieza una relación de creciente intimidad, empiezan a crearse lazos afectivos muy especiales, por lo que en ocasiones busca que esa persona tenga valores similares a los propios.

Alvarez-Gayou (1996) señala que la integración de una pareja surge de la atracción de la otra persona, no sólo incluye la atracción física, sino también la atracción intelectual y afectiva además de otros aspectos, se encontró que los hombres también toman en cuenta la forma de ser de su pareja, por lo que la intimidad que puedan establecer con ella es importante, particularmente buscan una mujer comprensiva y que además pueda ser su amiga.

La atracción interpersonal, es vista como algo que surge de la interacción entre dos personas, en la cual cada una -dependiendo de cómo perciba la situación de interacción- genera ciertas actitudes hacia los demás.

Bucay (2001) señala que para que haya una verdadera relación íntima, el otro tiene que atraer. No importa si es un hombre, una mujer, un amigo, un hermano, etc., el otro tiene que ser atractivo para la persona. Le tiene que gustar lo que ve, lo que escucha, lo que es el otro. Pero es claro no todo, pero le tiene que gustar. Si el otro no le gusta, si no hay nada que le atraiga, podrán tener una relación cordial, podrán trabajar juntos y hacer cosas de los dos, pero no van a poder intimar.

Señala también que para poder intimar, además de la apertura, la confianza, la capacidad para exponerme, el vínculo afectivo, la afinidad, la capacidad de comunicación, la tolerancia mutua, las experiencias compartidas, los proyectos, el deseo de crecer y demás, la persona tiene que gustar, se tiene que poder ser atraído por el otro. El gusto por el otro no es necesariamente físico. Puede gustar su manera de decir las cosas, su manera de ser, su pensamiento, su corazón; pero dice, la atracción tiene que estar.

Existen algunas parejas a las que les gustaría mucho intimar, pero se encuentran con que, si bien es cierto que se quieren muchísimo y que pueden confiar, algo ha pasado con la posibilidad de gustarse mutuamente: se ha perdido. Cuando alguien te quiere, lo que hace es ocupar una parte de su vida, de su tiempo y de su atención en uno.

Por otro lado, la confianza en una relación íntima implica tal grado de sinceridad con el otro, que no se contempla la posibilidad de mentir.

Bucay (2001) señala que es importante acceder al desafío: darse cuenta de que el amor, la atracción y la confianza son cosas que suceden o que no suceden. Y si no suceden, la relación puede ser buena, pero no será íntima y trascendente.

Sternberg (1999) menciona que se selecciona a la pareja por:

*Atractivo físico:* ya que, se lleva un cierto tiempo valorar la mayoría de los atributos personales, el atractivo físico se registra inmediatamente, éste es uno de los pocos atributos que puede ser valorado con cierta precisión después de una primera cita. Mientras que el contacto en una primera cita tiende a ser superficial, los aspectos superficiales de una persona tienden a sobresalir. Aunque uno pueda desear idealmente una persona más atractiva físicamente que uno mismo, uno puede sentir que no merece a tal persona. Del mismo modo, que algunas personas se sienten incómodas cuando reciben una recompensa que no creen merecer, algunos pueden sentirse incómodos con un compañero más atractivo físicamente que ellos. Los hombres consideran más el atractivo físico de las mujeres que las mujeres el de los hombres.

*Similitud:* se tiende a seleccionar como compañeros a personas que nos gratifican y probablemente el único aspecto más gratificante de un compañero potencial es la similitud con uno mismo. En general, los individuos similares tienden a sentirse atraídos entre sí. Las parejas que se atraen también tienden a tener opiniones más similares que los que no se atraen.

La similitud puede adoptar innumerables formas, muchas de las cuales aumentan, en general, la atracción interpersonal y en particular, la intimidad. En este sentido las variables demográficas son muy importantes: la similitud en la edad, la religión, la educación, la salud física, los antecedentes étnicos, el estatus económico y la autoestima contribuyen a incrementar la atracción interpersonal. Quienes se sienten atraídos y experimentan un sentimiento de mutua intimidad también suelen tener una personalidad similar, y el hecho de tener una personalidad similar se asocia a la satisfacción conyugal (Sternberg, 2000).

El individuo se siente más atraído y experimenta una mayor intimidad hacia aquellas personas con las que puede mantener una relación equitativa quienes dan en proporción a lo que reciben. Los egoístas también pueden conseguir llevar adelante una relación sentimental, aunque casi siempre a costa de la intimidad. La relación puede durar, pero habitualmente lo único que se perpetúa es su nombre relación, no con su contenido: los sentimientos de calidez, generosidad y proximidad no es probable que perduren (Sternberg, 2000).

Ted Huston y George Levinger (cit. en Sternberg, 1999) sugirieron cuatro razones por las que la similitud puede ser tan importante. En primer lugar, las personas pueden sentirse que la similitud les resulta gratificante, puede conducir directamente a un aumento de la atracción hacia determinada persona. En segundo lugar, puede aumentar la autoestima: el escuchar a alguien expresar opiniones o valores semejantes puede enaltecer nuestra opinión de nosotros mismos, ya que a través de la similitud podemos recibir apoyo para las posiciones que tomamos en la vida. En tercer lugar, puede presagiar un brillante futuro: las personas pueden confiar más en el futuro de una relación con alguien similar, que con alguien que no sea. Puede que no sólo sea la similitud en las variables demográficas, o en las opiniones, o en lo que sea, lo que influye directamente en la atracción interpersonal, sino también la similitud en las respuestas emocionales que se generan en consecuencia. Las personas que son similares en una variedad de cosas pueden responder a diversas situaciones de un modo emocionalmente coincidente y en consecuencia, tener más posibilidades de sentirse atraídas entre sí.

*Proximidad:* es más probable que conozcamos a personas de las cuales, por una u otra razón, estamos físicamente cerca. Cuánto más conocemos a una persona, más oportunidades tiene esa persona de gratificarnos o de castigarnos; y nosotros a ella.

*Reciprocidad:* tendemos a querer a quienes nos quieren. La reciprocidad parece ser importante en el área del autodescubrimiento. Generalmente las personas tienden a gustar de aquellos que están dispuestos a mostrarse tal y como realmente son. Cuando nos descubrimos ante otra persona, generalmente esperamos que ella haga lo mismo. Si no lo hace, nos sentimos incómodos y menos atraídos hacia ella. “Lo que damos es lo que obtenemos”.

*Complementariedad:* se buscan a determinadas personas, como compañeras, principalmente no porque sean similares a nosotros, sino más bien porque resultan complementarias para nosotros, o sea, se destacan en algo en lo que nosotros no nos destacamos, o hacen algo que nosotros no hacemos, ejemplo: si hablamos mucho, es probable que deseemos encontrar a alguien que escuche, algunas personas tienen una gran necesidad de atenciones, de ser miradas o cuidadas, así desean un compañero que sea atento, una persona con una gran necesidad de dominio buscará a alguien que sea sumiso. Se busca a alguien que sea complementario a nosotros en el sentido de que él o ella cubran nuestras necesidades particulares.

Por otro lado Sternberg (1999) menciona algunas teorías como son:

**Teoría de la selección secuencial:** se combinan los puntos de vista de la similitud y de la complementariedad, como lo hizo Alan Kerckhoff y Keith Davis en su teoría de la selección secuencial. En esta teoría uno busca, en primer lugar, gente que sea similar a uno mismo en aspectos básicos, tales como la clase social, religión, raza, educación y así sucesivamente. Si uno continúa la relación y empieza a considerar con su compañero una pareja potencial, uno busca la similitud también en los valores personales. La complementariedad se da en un tiempo mayor, es probable que uno valore una relación y permanezca en ella si su pareja potencial también cubre sus necesidades.

**Teoría del estímulo-valor-función:** Bernard Murstein ha engrandecido esta teoría, él menciona que para que dos personas se sientan atraídas entre sí, necesitan inicialmente corresponder, una y otra, en un nivel básico y simple: apariencia física, posición financiera, entorno religioso o étnico, estilos en el vestir, primera impresión de personalidad y aspectos similares. Señala que básicamente, uno se rodea de personas cuyas cualidades y aptitudes, o fortalezas y debilidades, parecen construir una probable afinidad con uno mismo. Es más probable que una relación se encamine a la unión permanente si, en un nivel más profundo, uno descubre que comparte valores personales, familiares y generales con la otra persona. Resultan importantes valores tales como los puntos de vista acerca de tener y educar a los hijos, la importancia de la religión en la vida, el ganar y el gastar dinero, el tiempo utilizado en trabajar frente al tiempo utilizado en divertirse y así sucesivamente. Uno puede tener valores similares a los de la otra persona, pero descubrir que sus expectativas en cuanto, a las funciones para uno mismo y para el otro no coinciden. Puede haber algunos papeles que ambos compañeros deseen y otros que ninguno de ellos desea (asignación de tareas, ocupación de la casa, finanzas, vida social en pareja, etc.).

**Teoría de la formación diádica:** Robert Lewis enumera seis procesos: percepción de similitudes, establecer una relación de pareja, conseguir una comunicación abierta a través de una auto-exposición mutua, establecer funciones que sean cómodas para cada persona, establecer funciones que sean cómodas tanto para el otro como para uno mismo y consecución de la denominada cristalización diádica, mediante la cual se establece el compromiso mutuo y la identidad como pareja.

Por otra parte, Valdez, Díaz-Loving y Pérez (2006) mencionan que los hombres solteros, consideran que las caricias, el respeto, los besos, el interés y la honestidad son muestras de su amor. Consideran que las miradas, la atracción, la confianza, los detalles, los sentimientos son los puntos clave para determinar el amor por su pareja.

Por otro lado, Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2004) mencionan que los hombres que dependen de las señales externas para guiarse en lo que hacen y en sus amores y que por tanto sienten que no controlan lo que sucede en su vida y relaciones, muestran

constantemente su inseguridad e incertidumbre en lo que les depara el destino, lo que les hace manifestarse vigilantes y excesivamente ansiosos y posesivos de la presencia de la pareja. Y si las condiciones lo norman, son prácticos y presentan una tendencia a construir relaciones a largo plazo, aunque las situaciones y estímulos que les toca vivir, pueden llevarlos a desear el sucumbir con más de una persona. Señalan que los hombres que están extremadamente en contacto y dependientes de las normas de su grupo social o de referencia, así como en las señales y guías de conducta del contexto, no hacen lo que ellos quieren o creen más adecuado sino que se dejan llevar por las contingencias de su medio.

Rage (1996) menciona que en especial le cuesta más trabajo al hombre que a la mujer expresar su afectividad y vivir su capacidad de intimidad. Así, se puede decir que ellos, al aprender a censurar sus pensamientos y sentimientos, pierden o reprimen una parte de sí mismos.

Mancilla (2006) señala que las investigaciones sobre la intimidad en varones apuntan a diferencias culturales, de edad, a la diferencia de su habilidad de expresión de intimidad, a la dificultad de apertura de contenidos personales, a la influencia de factores de estrés y a su posibilidad de cambio.

El hombre muestra su amor de una forma muy distinta; por razones también culturales y no sólo de género, le cuesta trabajo hablar de sus sentimientos y leer los de su pareja. El hombre tiende a ser asertivo sabe comunicar bien sus necesidades, pero le cuesta trabajo ponerse en el lugar del otro. Se centra más en la información y en proponer soluciones para ese problema específico, no piensa en lo que su pareja “quiso comunicar” sino en la información exacta que ésta comunica. Todavía a los hombres, por razones culturales y de educación, no se les permite, o está mal visto, mostrar o hablar de sus sentimientos. Esto no quiere decir que los hombres no tengan sentimientos sino que tienen formas alternativas de mostrarlos (Olmedo, 2010).

## **CAPÍTULO 3**

### **MASCULINIDAD**

Para empezar este capítulo y con base a lo anteriormente mencionado, se puede decir que el hombre como género es un ser humano, y como ser humano es un organismo, una persona biológica, que nace con un psiquismo profundo e individual, que entra en contacto con su medio ambiente, ante el cual su biología y su psicología heredadas tendrán que ajustarse, expresarse y desarrollarse de acuerdo a las circunstancias en las que se encuentre y al ambiente en el que éste se desenvuelve. Cabe señalar que, decir hombre en este trabajo denota género, refiriéndome a las personas del sexo masculino y no se usa para definir a la humanidad, o a las personas en general.

#### ***3.1 Género***

Hablar de género, se entiende como la red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, valores, conductas y actividades que diferencian a mujeres y hombres, que se aprenden desde el nacimiento, a través de la familia y en general de la sociedad; además se debe tener en cuenta que no sólo implica derechos y obligaciones diferenciadas entre ambos sexos, sino que también establece jerarquías y desigualdades (Burin y Meler, 1998; 2000).

Se puede decir que el género puede ser asignado y adquirido según la perspectiva de la persona, puede ser opcional su forma de ser y de comportarse ante y con los demás.

Asimismo, la personalidad ayuda a actuar de un modo en particular, en situaciones diversas. La personalidad hace referencia a las características que distinguen a las personas y seguidamente, se relaciona con la estabilidad de dichas características, en tanto, los individuos mantienen un modo particular de actuar ante diversas situaciones o estímulos (Díaz-Loving, Rocha y Rivera, 2004).

Sullivan (1953) dice que la personalidad subraya la relación entre personalidades y no el estudio de una sola; para conocerse a sí mismo es necesario tener la experiencia de convivir con otras personas, ya que el ser humano no existe como una persona única. Su personalidad sólo puede existir en relación a otras, esta es la forma como sabremos quiénes y cómo somos.

Por otro lado, Rage (1996) menciona que el desarrollo de la personalidad se presenta como un proceso complejo en constante evolución durante el cual maduran, en forma progresiva, las esferas físicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales. La interacción de diversas fuerzas afecta esta maduración, en especial las fuerzas hereditarias, somáticas, culturales e interpersonales.

La personalidad puede ser entendida bajo acepciones diferentes, pero relacionadas entre sí. En primer lugar, hace referencia a las características que distinguen a las personas, y seguidamente, se relaciona con la estabilidad de dichas características, en tanto, los individuos mantienen un modo particular de actuar ante diversas situaciones o estímulos (Díaz-Loving et al. 2004).

La personalidad de cada individuo se edifica mediante un proceso dialéctico entre la historia sociocultural de un pueblo, por una parte y el individuo biopsíquico en desarrollo junto con fuerzas contraculturales (otras culturas, medios masivos de información, educación escolar), por la otra. Es decir, al crecer un sujeto dentro de una sociocultura, está expuesto y tiene la oportunidad de absorber diferentes cantidades de las reglas de comportamiento familiar (premisas de la sociocultura) y tiene además la posibilidad de seleccionarlas en función de sus necesidades biopsíquicas y sus condiciones psicoecológicas (Díaz Guerrero y Díaz-Loving, 2005).

González (2004) menciona que la forma de reaccionar del hombre en México es entendida desde un punto de vista epigénético; epi: que quiere decir alrededor de, y génesis: que significa origen, que quiere decir alrededor del origen. Esto supone que: la conducta del individuo es global, esto es, la personalidad actúa como un todo, como una unidad bio-

psico-social e interpersonal, actúa como un todo integrado. Tiene su origen en los aspectos constitucionales, biológicos, psicológicos, sociales e interpersonales del individuo. Todo individuo vive un desarrollo en sus diversos aspectos: biológico, psicológico, social y verbal.

Estos procesos constitucionales y evolutivos tienen su origen en el mundo interno y, para completar su funcionamiento normal, la personalidad necesita integrarse en forma armónica con todos los procesos provenientes del mundo externo. Cuando sus mundos interno y externo se complementan y se engranan armónicamente dan como resultado una personalidad saludable, integrada. Si ese encadenamiento, si ese engranaje no es adecuado se darán desadaptaciones y hasta psicopatologías.

Este autor menciona que ser hombre implica tener capacidad para expresar sentimientos positivos y no nada más la agresión.

Ser hombre es:

- ✓ Mostrarse seguro de sí mismo, autónomo e independiente.
- ✓ El hombre debe ser decidido y tener cualidades de liderazgo.
- ✓ El hombre debe tener fuerza emocional, honradez y éxito en todas las cosas.
- ✓ Debe tener éxito especialmente en lo económico.
- ✓ Debe mostrar integridad.
- ✓ Debe ser digno de confianza, responsable y tener sentido del deber.
- ✓ Debe saber trabajar y hacerlo duramente.
- ✓ Debe mantener a su familia, defenderla y ser un padre fuerte.
- ✓ Debe participar en actividades de hombre y ser aceptado por otros hombres.
- ✓ Debe saber relacionarse con la mujer, y ser la parte dominante de la relación.
- ✓ Debe saber satisfacer sexualmente a su mujer, con afecto y cuidado, sin someterla, dominarla o tratarla como objeto sexual.

Así, señala que las cualidades que se buscan en un hombre son: racionalidad, independencia, integridad, sinceridad, justicia, rendimiento y orgullo.

Con esto se puede decir, que cuando la persona tiene más aspectos propios de la adultez en su personalidad, tenderá a establecer relaciones interpersonales maduras, lo que no quiere decir que carecerá de problemas, sino que los manejará de modo que tengan una resolución, sin demasiado conflicto, construyendo un futuro benéfico y satisfactorio para él y su pareja.

Algo debe quedar claro, no se conoce a una persona totalmente madura o realizada. Por tanto siempre podemos crecer y perfeccionarnos, ya que, la madurez no depende de la edad de la persona. En cada etapa del ciclo de la vida se puede lograr una madurez que esté de acuerdo a la edad y al momento histórico en que se vive. Sin embargo, se combinan factores hereditarios, ambientales, culturales e históricos. En donde cada persona debe aportar su madurez personal, única e irrepetible, para contribuir a la construcción de la historia común de todas las personas.

Por otra parte, la personalidad también podría afectar la contribución que tiene la intimidad en el funcionamiento total de la relación. Posiblemente, mientras más fuertes e importantes sean las necesidades de las personas por las experiencias íntimas, más críticas serán las interacciones íntimas para tener un funcionamiento en la relación (Osnaya, 2003).

Como se puede ver, la personalidad de los individuos sigue un proceso continuo de modificación. Las instituciones sociales como son la familia, los amigos, la escuela, la religión, etc., juegan un papel importante en el desarrollo de la personalidad, ya que estas promueven y refuerzan, actitudes, rasgos, valores y conductas que permiten al individuo acoplarse en una medida posible a las exigencias del entorno en el que se encuentre.

Finalmente, sin importar las personas, clases sociales, culturas, religiones, todos tenemos algo en común: somos seres humanos, con nuestras propias y comunes necesidades, amar y ser amados, superar la soledad y el aislamiento, sobrevivir con creatividad ante nuestras limitaciones e intentar comprender con empatía a las personas que nos rodean.

### ***3.2 Identidad a partir del Género***

Si género es comúnmente entendido como subclasificación de ciertas palabras como masculinas, femeninas y neutras, la identidad genérica va más allá, pues se refiere a los componentes psicosociales de la sexualidad que reúnen la convicción de ser hembra o macho, el comportamiento consecuente y las preferencias para formar pareja; además, la continuidad de autopercepción (Díaz-Loving, Rivera-Aragón y Sánchez-Aragón, 1999).

La identidad de género es el sentimiento de pertenecer al sexo femenino o masculino que se construye a partir de las primeras experiencias de vida y de relación del sujeto, ya que mediante ellas los otros le adjudican significados a las diferencias corporales asociadas a los órganos sexuales y a los roles reproductivos (Fuentes, 1997; cit. en Mancilla, 2006).

Sullivan (1953) afirma que la identidad del individuo sólo puede comprenderse a través de relaciones interpersonales que validan la auto-valoración.

Así, se puede decir que la identidad es un proceso de socialización que permite a los individuos reconocerse como parte de un género, grupo o clase específica.

Desde muy temprano, los niños y niñas inmersos en un proceso continuo de socialización, van a desarrollar pensamientos, creencias y expectativas diferenciales sobre los comportamientos diferenciales, sobre los comportamientos apropiados para mujeres y hombres, construyendo, con base en ellos, su propia identidad de género que actuará como guía en sus acciones futuras (Díaz-Loving et al. 1999).

Se tiene que ver al niño como una persona que participa e interactúa con los demás para la formación de su identidad. Cada persona es producto del contexto y la cultura en la que se desarrolló.

Con la llegada de la pubertad y a lo largo de la adolescencia, ocurren una serie de cambios biológicos y psicosociales, que sitúan a la persona ante una nueva forma de sentirse y percibirse, ante todo aquello que le rodea. Ante estos cambios se presenta una búsqueda de identidad.

La formación de identidad, implica la búsqueda y exploración personal con el desarrollo de compromisos estables con los diferentes aspectos, hay que considerar diferentes grados de madurez personal que el adolescente puede alcanzar.

Por otro lado, algo que tiene que ver con los factores socioculturales son las actitudes, valores y normas dominantes en nuestra sociedad, acerca de la masculinidad y la feminidad. Es evidente que en las últimas décadas ha existido una liberación en cuanto a los roles de género, pero también es evidente que aún existen diferentes expectativas sociales sobre la personalidad, los intereses, las habilidades, los comportamientos, etc., para un sexo y el otro.

Bell (1987) menciona que el mundo cambia continuamente y rápidamente, por lo que las expectativas de hombres y mujeres han sufrido una transformación radical. Lo cual entra en conflicto con las nuevas imágenes de la masculinidad y la feminidad, con la transformación de los roles sexuales, con las nuevas percepciones del lugar que ocupa el hombre en el mundo.

Los cambios que se pueden observar son: económicos, socioculturales, políticos e ideológicos; los que se han manifestado en nuestra sociedad y han condicionado al hombre a modificar su identidad, sus roles tradicionales, transformaciones que lo enfrentan a nuevas condiciones de vida.

Rage (1996) menciona que en esa búsqueda de identidad, el descubrimiento del sentido de la vida y de los valores es esencial para el logro de nuestra identidad como persona. El problema mayor para muchas personas es que han perdido el sentido de sí mismas, porque han intentado buscar su identidad fuera de ellas. En su anhelo de ser

aceptados por otros, se olvidan de lo que quieren desean o sienten para llenar las expectativas de los demás.

Por otro lado, Seidler (2006a) señala que las identidades masculinas siguen organizándose alrededor del trabajo, por lo que los hombres pocas veces saben el tiempo, la atención y esfuerzo que se necesitan para mantener una relación a largo plazo.

Por lo que se puede decir que los hombres empiezan a verse envueltos en un juego de roles, en donde por momentos ellos mismos se sienten extraños. En su parte más interna no saben quiénes son, ya que necesitan de mucha energía para mantener una imagen masculina aceptable.

En nuestra sociedad por una parte las mujeres exigen de los hombres una sensibilidad cada vez mayor, pero por otra parte también se les pide sean protectores. Es así que, los hombres mantienen un importante y doble vínculo con la sociedad. Se les pide en los últimos tiempos sean más íntimos y sensibles, pero también deben estar preparados para la posibilidad de ser enviados a la guerra. Se espera que sean duros cuando haga falta, porque es algo necesario en esta vida. Se dice que en realidad no se quieren hombres más débiles, sino que puedan cambiar de marcha cuando haga falta, algo que supone una considerable capacidad (Biddulph, 2008).

Seidler (2000) menciona que la separación entre razón y naturaleza funciona para apartar al hombre de sus emociones y sentimientos, que constituyen una amenaza a su identidad de hombre y, por consiguiente, para alejarlo de su vida emocional. Ya que aprenden a esquivar las emociones y los sentimientos como signos de debilidad que, por lo tanto, ponen en una situación comprometida el sentido de la identidad masculina.

Este autor señala que en el seno de una cultura intelectual racionalista, los hombres tienen que aprender a controlar sus emociones y sus sentimientos, pues no se les reconoce más que como interferencias para una vida de razón. Aprenden a temer a las emociones, ya que no tienen cabida en el ámbito público. Incorporan una idea de autocontrol cómo si éste

implicará dominar y silenciar su vida emocional. Aprenden a controlar su experiencia manejando los significados que le asignan, de manera que muchas veces les molesta que otros cuestionen sus sentimientos. Como hombres, a medida que aprenden a enorgullecerse de ser independientes y autosuficientes, suelen rechazar a quienes están más cerca de ellos.

Indica que es como si el hombre no tuviera necesidades emocionales propias, porque estas son un signo de debilidad y parecen revelar cierta falta de autocontrol. Esta autosuficiencia puede dificultar las relaciones porque crea sus propias formas de desigualdad, con frecuencia las mujeres se quedan con la idea de que sólo ellas tienen necesidades y exigencias emocionales.

Seidler (2000) insinúa que como hombres, aprenden a vivir una mentira. Aprenden a vivir como si fueran agentes racionales en el sentido de que viven como si vivieran más allá de la naturaleza. Aprenden a vivir como si su vida emocional no existiera al menos en el mundo público, porque es ahí donde la identidad racional se vive con más seguridad. Porque vivir el ideal que la modernidad plantea equivale a existir sólo como seres racionales. Aprenden a vivir en su mente y a tomar eso como fuente de su identidad.

Este autor indica que si por los hombres fuera, la vida emocional masculina no existiría en absoluto, ya que sólo sirve para obstaculizar la realización de las metas y los propósitos establecidos exclusivamente por la razón.

Cuando uno es joven, se aprende a separar y aislar de las emociones que podrían ponernos en apuros de alguna manera.

Bell (1987) menciona que se ha nacido con la noción de que un hombre no debe permitir reflejar todo su espectro emocional, no debe exponer ante sus hijos su irritación o su tristeza, su gozo o su desesperación, su alegría o su dolor. El hombre debía ocultar las huellas de la vida interior. La hombría se definía en términos de fuerza y competencia, ya fuera en el trabajo, en las relaciones sexuales o en el deporte.

Se puede decir que como hombres la tarea es ser “fuertes”; una roca en la que los demás se puedan apoyar. Seidler (2000) menciona que si nunca aprenden a compartir sus sentimientos con las personas que tienen cerca, pensando que es un “exceso” que se podría esperar de las mujeres, pero que en los hombres es imperdonable, entonces nunca aprenderán realmente a abrirse. Dice que es cierto que como hombres constantemente se contienen hasta delante de aquellos con quienes se tiene una relación más íntima. Señala que ha hablado de esto como un miedo a la intimidad, que tiene una fuerte influencia sobre muchas formas de masculinidad contemporáneas. Los hombres se enorgullecen de poder hacer cosas por ellos mismos sin el apoyo de otros, pero esto muchas veces significa que los hombres están solos y sin amigos. En cierto nivel, los hombres suelen envidiar lo que las mujeres han descubierto por sí mismas en el movimiento de la liberación de la mujer.

Es así que se puede decir que, como los hombres trabajan para establecer sus propias ideas y pensamientos, para no estar simplemente repitiendo los pensamientos de padres y maestros, también tienen que trabajar para establecer sus emociones y sus sentimientos.

Como en la modernidad la masculinidad ha sido identificada con la razón y la universalidad, a los hombres les puede resultar difícil aprender a cuidar y a amar individualmente. Como aprenden a hacer a un lado sus emociones y sentimientos particulares cuando identifican su ser racional, se vuelven insensibles a aspectos importantes de su experiencia. En cierto nivel, los hombres tienen emociones y sentimientos propios, pero están tan acostumbrados a menospreciarlos y devaluarlos como fuentes de conocimiento que no dejan que se expresen. Aprenden a guardar las emociones en parte porque se consideran un signo de debilidad y porque amenazan con poner en aprietos su sentido de la identidad masculina (Seidler, 2000).

Los hombres aprenden a enorgullecerse de no tener ninguna necesidad, en especial ninguna necesidad emocional; son los otros quienes tienen necesidades en las que ellos deben estar dispuestos a apoyarlos. Los hombres aprenden a quitar las emociones y los sentimientos que no encajan en la concepción que tienen de ellos mismos como seres

racionales. Estas emociones son consideradas amenazadoras y aprenden a vivir como si no existieran de ningún modo. Los hombres suelen experimentar tensión entre lo que necesitan para sí mismos y lo que la cultura les atribuye como necesidades.

Seidler (2000) menciona que si como hombre de clase media ha aprendido que el autocontrol significa eliminar sentimientos y emociones, entonces puede ser difícil responder de una manera abierta y emocionalmente sensible. Si nunca ha aprendido cómo respetar sus propias emociones y sentimientos, y los experimenta como signos de debilidad, entonces le va a ser difícil respetar las emociones y los sentimientos de los otros. Conforme los hombres aprendan a cuidar de sí mismos emocionalmente, empezarán a entender mejor qué significa cuidar de otros.

Bell (1987) menciona que los sentimientos debieran entenderse en la actualidad como síntomas de un dolor en aumento, propios de un desarrollo de una masculinidad nueva y más plena, una masculinidad que permite, al tiempo de sacar sus ambiciones profesionales, expresar sus emociones y participar en la crianza de sus hijos.

Se dice que es fácil que los hombres se sientan como si de algún modo estuvieran encerrados en sí mismos; tienen el deseo de acercarse a otras personas pero se sienten incapaces.

De niños generalmente reciben atención y cuidados, especialmente de la madre, así que de alguna manera esperan que su pareja siga la tradición. Cuando esta se niega a cuidar de esa manera, es fácil enfadarse y sentirse rechazado porque puede ser difícil hablar de sus emociones y sentimientos de manera que hagan de ellos una base para la negociación. Sucede también que están tan acostumbrados a vivir su vida sin la ayuda y el apoyo de otros, que nunca aprenden a reconocer cuándo fue que perdieron contacto con su pareja (Seidler, 2000).

En parte los hombres tienen tan poca relación con su autoestima, la cual se puede sentir como un niño interior abandonado que hasta cierto punto nunca recibe

reconocimiento, por eso es que a veces experimentan que están en una lucha constante para probarse a ellos mismos (Seidler, 2000).

Bell (1987) menciona que el problema estriba en adaptarse a una imagen distinta de lo que es un hombre, adaptarse a una concepción distinta del éxito, del trabajo, de la carrera y encontrar nuevos modos de estar a gusto con uno mismo. Señala que la cuestión es aprender a adaptarse, pero sin dejar de estar a gusto.

Naifeh y White (1984; cit. en Rage, 1996) dicen que cuando un hombre esconde sus emociones tras la fachada de los hechos, corre el riesgo de desarrollar una confianza exagerada e injustificada en él, aun en situaciones en que los sentimientos son más importantes. Agregan, el hombre se vuelve cada vez más frío y racional, cuando más confusas son sus emociones. De alguna manera es una forma de evitar el contacto con la realidad de los conflictos emocionales.

Hoy en día se puede decir que las mujeres han cambiado su identidad, en cambio los hombres siguen resistiéndose al cambio.

### ***3.3 Construcción Identitaria***

El hombre nace con ciertas características fisiológicas que lo hacen verse y mostrarse como un hombre, en cambio las actitudes y características que va desarrollando conforme avanza en su vida, su relación con los otros, es lo que le va dando la postura e ideas que debe asumir como hombre. La familia es un ejemplo de su relación, la cual muestra cómo debe comportarse según su sexo.

La familia se ha considerado como el centro más importante para el desarrollo de la identidad del sujeto, en donde se utiliza la socialización como el medio idóneo para transmitir los valores, las actitudes y las tradiciones de la cultura (Burin y Meler, 1998).

Por otro lado, los padres desde el momento del nacimiento, ejercen una influencia primordial en el desarrollo de la identidad sexual y de género.

Seidler (2006a) señala que los padres, en particular el padre, cree en la independencia y la autosuficiencia, donde las emociones y los sentimientos se consideran signos de debilidad. Antes ellos nunca lloraban delante de sus hijos: ya que era su deber de disciplina y un ejemplo para sus hijos, en particular, decían que los niños no lloran.

Son los padres quienes proporcionan el primer modelo de virilidad y este modelo pervive grabado a fuego en lo más hondo del alma. Muchos de los padres han enseñado a los hombres que se espera que sean: fuertes, dominantes, capaces de llevar a cabo cualquier tarea que se propongan (Bell, 1987).

Seidler (2006a) dice que los hombres a veces temen a la intimidad, para ellos la búsqueda de una relación sexualizada es más fácil de lo que expresan, ven las necesidades físicas de una pareja. La intimidad puede ser una amenaza a las identidades masculinas, en parte porque las emociones ya se han definido como femeninas. Dado que los hombres pueden ver la experiencia de sus necesidades emocionales como debilidad y por lo tanto una amenaza para su identidad masculina, ellos pueden tener dificultades para reconocer sus propias necesidades y deseos. Esto puede crear confusión entre el amor, el sexo y la atención, y tentar a los hombres a pensar que si están teniendo relaciones sexuales, esto significa que son amados.

Por otra parte, Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, (2009) mencionan que la cultura mexicana subraya la importancia de las relaciones interpersonales en la vida del individuo; los papeles sociales que desempeñan sus miembros y la pertenencia al grupo son básicos, pues constituyen el fundamento de la identidad personal.

Desde el punto de vista de lo cotidiano, la vida social y familiar se construye difundiendo valores, costumbres, hábitos y tradiciones. La familia como grupo social primario desempeña funciones importantes, sobre todo en la cultura mexicana.

Como se ha podido ver, uno de los factores en la construcción identitaria del hombre es la familia, pues inicia al individuo para que este se identifique con los demás por medio de la socialización, construyendo así la primera referencia de la identidad, es la primera instancia donde se desenvuelve y dependiendo del conjunto de creencias que aprenda, se puede diagnosticar el rumbo que tomará la persona.

En ese sentido, la familia es el vehículo de comunicación entre la sociedad y el individuo. La vida cotidiana, a semejanza de la cultura, se entiende como el conjunto de valores, orientaciones, actitudes, expectativas, normas, conductas y prácticas sociales, que es reproducida por la familia en el ámbito privado, que le permitirán interactuar con su entorno. Es así que la familia se constituye en el vínculo para que haya un desarrollo del hombre en el ámbito social.

Así se explica que la familia, la escuela, los medios de comunicación y la sociedad en general le enseñan explícita e implícitamente la forma en que debe pensar, sentir y actuar como "hombre". Por ejemplo, se le dice que no puede llorar, debe ser fuerte, no debe mostrar sus sentimientos, no puede tener miedo, y debe ser enérgico. Estas enseñanzas comienzan a afectar la forma en la que el niño se relaciona consigo mismo y con los demás. Por otra parte, las amistades juegan un papel tremendamente importante en la conformidad hacia diferentes intereses preferencias, conductas, etc.

Por eso se dice que los hombres, aparte de aprender la masculinidad con los padres, también lo hacen gracias a los amigos, ya que con ellos se intercambian secretos, se comparten juegos, deportes y en ocasiones también el despertar sexual. Durante la niñez y la adolescencia, muchos tienen especial intimidad con un compañero, con un determinado amigo con el que comparten toda su vida, el despertar sexual y la esfera afectiva (Bell, 1987).

O'Connor y Prior, (2001) señalan que los padres son los que más contribuyen a transmitir información. En primer lugar, está la información que los padres incitan o que incluso fuerzan a asumir. En segundo lugar, está la información que cada uno escoge, cree

y copia. Si se han fomentado, con demostraciones y charlas, una serie de creencias y valores que se centren en hacer lo que sea mejor para cada uno sin herir o utilizar a los demás, entonces es probable que se haga que la pareja sienta la misma felicidad que uno. Si se ha alentado con ánimos y la información que se ha dado para tomar cada uno sus propias decisiones respecto a lo que está bien y lo que está mal para uno y para los demás, es probable que se sea una persona equilibrada y capaz de enfrentarse a cualquier cosa que plantee la vida.

Rocha (2000) menciona que es justamente el trato con el padre o progenitor, el que genera los distintos comportamientos y expectativas. El padre fomenta el activismo instrumental en los hijos y la expresividad en las hijas. Indica que el que los adolescentes sean asertivos está relacionado con lo que la madre no sólo les ha enseñado, sino que además a través de los cuidados y apoyo a promovido; así, la percepción de una madre que les da confianza y siempre ha estado con ellos, fortalece la seguridad en esos adolescentes que, siguiendo el ejemplo de su madre, son asertivos, saben enfrentar y resolver sus problemas, decir lo que sienten y piensan, etc.

Se dice que por esto algunos hombres y mujeres acaban con parejas que se parecen bastante a sus padres en apariencia y actitud.

Cada uno de nosotros nacemos y nos desarrollamos en un ámbito familiar, social, y cultural diferente, con lo cual tenemos pautas de conducta y una diversidad de valores, normas, costumbres, preferencias, temores y expectativas hacia lo que queremos y que de alguna manera no son necesariamente similares a las de otra persona. Con esto nos podemos dar cuenta de cómo los hombres y mujeres reaccionan de diferente forma ante una situación, mostrando diferentes pensamientos y sentimientos.

Cada quien forma su propia identidad, ya que se va aprendiendo a ser hombre o mujer, al relacionarnos con los demás. Por lo tanto hombres como mujeres forman su significado en cuanto a las relaciones interpersonales y en particular a la de pareja, cada uno tiene un intercambio de ideas y significados que consideran propios. Cada uno

conforma su identidad, sus roles, y estos los van ajustando de acuerdo al otro. Cada pareja es distinta, hay reglas, normas y acuerdos para mantener la relación, según las propuestas y deseos de cada uno como lo es la fidelidad, amor, apoyo, estabilidad, etc.

Hasta qué punto se descubra el hombre a sí mismo, está siempre bajo su control, puede explicar tanto o tan poco como desee. Cuando se abre emocionalmente a su pareja y ella le escucha sin juzgarlo, sucede una cosa sorprendente: se siente aceptado.

Los individuos no somos seres aislados sino que nacemos en una sociedad, en contacto con un medio ambiente que nos condiciona y que nos determina y sin el cual no podríamos crecer y desarrollarnos. La sociedad es la entidad encargada de plasmar los mitos, creencias, expectativas y estereotipos físicos para que una persona decida formar una pareja con otra. Se puede decir que la socialización y la cultura determinan el aprendizaje de roles, estereotipos, valores, etc. En particular los hombres tienden a relacionarse preferentemente con hombres, lo cual se encuentran constantemente bajo la mirada, valoración y aprobación de estos.

Montesinos (2002) señala que es fundamental identificar las principales cuestiones que, al menos en México, influyen en la conformación de una nueva identidad masculina que rompa con los esquemas tradicionales de lo que es ser hombre. Al respecto, menciona que se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- El avance de los estudios de género, los cuales en su mayoría abordan la problemática de las mujeres, por lo que se ve la necesidad de investigar la masculinidad, así como las relaciones entre los géneros. De esta forma, los estudios sobre la identidad masculina se insertan en el contexto de cambio cultural y de los avances teóricos y metodológicos realizados por los estudios de la mujer, así como por el quiebre de paradigmas.
- La redefinición de la identidad femenina, que pone en crisis la significación y construcción de la identidad masculina. Como dice Badinter: “las mujeres, en su voluntad

de redefinirse, han obligado al hombre a hacer otro tanto”. Además de cuestionar los roles genéricos tradicionales, las mujeres también redefinen sus relaciones de pareja.

- Los cambios económicos, políticos y socio-culturales que vive México en su tránsito a la modernidad contribuyen al replanteamiento de principios, normas, valores y representaciones tradicionales en las relaciones entre los géneros.

- Destaca el efecto de un cambio social que se expresa a partir de la emergencia de una nueva cultura en la que el rompimiento con los estereotipos de la identidad tradicional de la mujer conlleva también la transformación de la identidad masculina.

La identidad se basa en las distintas interacciones sociales y su posición dentro de las distintas estructuras. Los hombres sienten que van perdiendo espacios dentro de una sociedad que siempre mantuvo a las mujeres en el espacio privado.

### ***3.4 Roles de Género***

Hoy en día los hombres y mujeres enfrentan una nueva condición de vida, ya cada uno por su parte realiza actividades que hasta hace unos años eran inadecuadas para su sexo. Las transformaciones sociales y culturales, las necesidades individuales de cada uno y las necesidades económicas han obligado a llevarlas a cabo.

El género incluye las formas o normas de comportamiento socialmente aceptadas para mujeres y hombres, es decir, el lazo de unión entre el individuo y la organización social en la que se desarrolla. Esto denomina el rol genérico y alude al conjunto de expectativas sociales que señalan el “deber ser” a los individuos (Díaz-Loving et al. 1999).

El rol de género se refiere a los comportamientos socialmente aceptados como propios de un género u otro, en un momento histórico y en un contexto particular (Fuentes, 1997; cit. en Mancilla, 2006).

Los roles de género son un conjunto de conductas y actitudes socialmente relacionadas con ser hombre o ser mujer y que son expresados por los individuos. Los roles requieren ser considerados tanto por las expectativas sociales como por lo que se hace en la vida cotidiana, cuya realización resulta fuente de tensiones, de conflictos y de negociaciones en la vida diaria. Los roles representan aspectos culturales que cada uno lleva consigo y que se expresan en el día a día, son aprendidos a través de los procesos de socialización (Mancilla, 2006).

Rage (1996) señala que el rol masculino tradicional se basa en una serie de características como:

1.- *Emociones inadaptables*. El hombre que tiende a mostrar sus afectos como proveedor, no debe mostrar su parte femenina, puesto que contradice su rol masculino.

2.- *Independencia*. Siente que debería ser capaz de hacer o resolver cualquier necesidad por sí mismo y demostrárselos a otros.

3.- *Agresivo*. Siempre debe ser constantemente activo, agresivo y asertivo.

4.- *Negar el miedo*. Ocultar sus miedos tanto a sí mismo como a los demás.

5.- *Protegerse internamente*. Considerar que los otros hombres pueden ser competitivos y/o enemigos potenciales.

6.- *Invulnerables*. Para autoprotegerse tienen que ocultar sus emociones en insultos y enmascarar sus sentimientos.

7.- *No cuidar su cuerpo*. Ver su cuerpo como una máquina que no se rompe.

8.- *Distanciarse de otros hombres*. No ser demasiado confidencial.

9.- *Exitoso*. Ser el mejor.

10.- *Negar sus cualidades femeninas*.

11.- *Evitar el contacto físico*. Sólo tocar a las mujeres a nivel sexual y por tanto no tocar a los hombres, puesto que esto los convertiría en homosexuales.

12.- *Percepciones rígidas*. Categorizar rígidamente a los hombres y a las mujeres.

13.- *Devoción al trabajo*. Dar todo por su esposa e hijos.

Lo anterior, nos hace ver al rol como un factor importante en el desarrollo cognoscitivo, el cual se adquiere en la familia.

Para Bott (1990; cit. en Mancilla, 2006) el término “rol” se refiere al comportamiento que se espera de cada individuo por ocupar una particular posición social. Señala que un “rol relacional” está formado por aquellos aspectos de una relación que suponen expectativas recíprocas de comportamiento de una persona respecto de otra. Y el “rol relacional de género” se refiere a aquellas expectativas recíprocas de conducta que son consideradas por los cónyuges como propias de sus definiciones de ser mujer, ser hombre y de su círculo social.

Se puede decir que el rol de género se entendería como una serie de conductas aprendidas, -expectativas acerca de los comportamientos sociales- que son apropiados por las personas de cada sexo; a través de los cuales se establecen funciones y actividades diferentes para mujeres y hombres. El rol le permite al individuo actuar de una manera específica en un contexto socio-histórico determinado. Es así que la adopción de roles depende de valores simbólicos de una época o periodo histórico determinado y de cómo los individuos interiorizan estos valores incorporándolos a sus acciones cotidianas.

Los cambios sociales han dado lugar a nuevas definiciones tanto de los roles considerados tradicionales, como de los roles modernos de género. Con esto se puede decir que los roles responden a necesidades específicas dentro de un contexto.

Asimismo, los hombres están padeciendo cambios de importancia en todo lo referente a sus vidas y estos cambios les han afectado a la mayor parte de ellos. Señala Bell (1987), el movimiento de la liberación de la mujer y las transformaciones radicales del entorno socioeconómico, han hecho que los hombres se vean de manera muy distinta a como se veían antes. Ahora las estructuras familiares en las que ambos miembros de la pareja trabajan fuera del hogar, el compartir las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, además de una sensibilidad creciente respecto de todos los sentimientos y emociones, son

algunas de las instancias que han pasado a ser parte constitutiva de la experiencia masculina.

Hoy en día, hay que ver las condiciones económicas que vive el país, ya que ahora tanto hombres como mujeres, deben trabajar, ahora los roles empiezan a extinguirse, por el hecho de que tanto hombres como mujeres empiezan a compartir responsabilidades, como lo es el educar a los hijos, actividades domésticas, etc. Los roles del hombre como proveedor y protector están cambiando y esto le produce a los hombres frustración, sensación de impotencia y disminución de su propia estima. Ya que a los hombres les interesa dar una imagen de sí mismos ante los otros, con el fin de ajustarse a las reglas y convenciones socialmente definidas.

Como resultado, Montesinos (2002) menciona que ahora los hombres definen su rol como buenos padres, consentidores y respetuosos, mostrando así su parte afectiva, lo que muestra el punto de partida para entender la tendencia que están teniendo para permitirse expresar más abiertamente sus sentimientos, afectos y emociones, sin que nadie cuestione su masculinidad.

Valdez et al. (2006) mencionan que se puede entender que la expresión de sus emociones no los hacen más o menos hombres, solamente los hace más humanos.

Lo cierto es que el hombre actual está sufriendo su transformación en los roles de manera más lenta que las mujeres y los precedentes de la transformación de la intimidad, tienen que ver con el cambio de los roles de género femeninos.

Por otra parte, Burin y Meler (2000) señalan que el ejercicio de rol de género como proveedor económico dentro del contexto de la familia nuclear y sus efectos relacionados a la pérdida de un área significativa de poder del género masculino; así como las nuevas configuraciones en las relaciones de poder entre los géneros, ha causado una crisis del rol de género masculino, debido a las transformaciones en la clásica familia nuclear.

En la cultura mexicana se encuentra que la visión del hombre está ligada al prototipo del rol instrumental, que tiene que ver con las actividades productivas, encaminadas a la manutención y provisión de la familia, caracterizándose por ser autónomo, orientado al logro, fuerte, exitoso y proveedor (Rocha, 2000).

La masculinidad asociada a los hombres se reviste de una visión que destaca la acción, la fortaleza, la soberanía, la independencia, el egoísmo y la imposición; en tanto la feminidad, está asociada a las emociones, el cuidado, la ternura, la pasividad y la sumisión (Díaz-Loving, Rocha y Rivera-Aragón, 2007).

Osnaya (2003) menciona que los rasgos de masculinidad-feminidad pueden contribuir a diferentes aspectos de la relación. Mientras que los rasgos de feminidad pueden intensificar la intimidad en las relaciones, pueden contribuir menos que los rasgos de masculinidad en la comunicación para una solución efectiva de los problemas. Finalmente, los rasgos de masculinidad y feminidad pueden contribuir a cambios en el funcionamiento de la relación a través del tiempo.

Menciona que los individuos con la misma orientación de género (andróginos, femeninos, masculinos) tienden a asemejarse unos a otros en cómo se aproximan y experimentan sus relaciones íntimas, independientemente de su sexo anatómico. Los patrones relacionados al género en las relaciones íntimas pueden deberse, entonces, al hecho de que es más probable que la gente tenga rasgos del mismo sexo, que los rasgos del sexo opuesto. Señala entonces que los rasgos de la personalidad por sexo están asociados con el comportamiento en las interacciones íntimas y afectan la satisfacción en la relación.

Por tanto, Rocha (2000) menciona que a los hombres que poseen rasgos femeninos se les ha adjudicado el desempeño de un papel: dependiente, decorativo, cálido, expresivo, interesados en los demás, apoyadores y casi nunca en una posición de autoridad. Mientras que los que poseen rasgos masculinos son: independientes, activos, en puestos de mando, asertivos, racionales y orientados hacia la actividad instrumental.

Se menciona que la androginia positiva es el mejor promotor de la salud mental. El término androginia fue empleado por Bem (1981), dicho término hacía referencia a aquellas personas que compartían aspectos instrumentales y expresivos a la vez. Este autor delimitó cuatro perfiles generales en relación con la feminidad (expresividad) y la masculinidad (instrumentalidad): a) las personas que son altas en feminidad y bajas en masculinidad son consideradas “femeninas”; b) las personas que son bajas en feminidad y altas en masculinidad, son consideradas “masculinas”; c) las personas que son bajas en feminidad y bajas en masculinidad son llamadas “indiferenciados” y d) las personas que son altas en feminidad y altas en masculinidad son consideradas “andróginas” (Díaz-Loving et al. 2007).

Osnaya (2003) señala ¿por qué la androginia aporta una mayor intimidad en la relación? Esto se debe a que los rasgos de instrumentalidad (masculinidad) expresividad (feminidad) pueden contribuir a diferentes aspectos de la relación. Mientras que los rasgos de expresividad (feminidad) pueden intensificar la intimidad en las relaciones, pueden contribuir menos que los rasgos de instrumentalidad (masculinidad) en la comunicación para una solución efectiva de los problemas.

Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2004) mencionan que en el análisis de los rasgos de masculinidad-feminidad se observa una tendencia en los hombres hacia una androginia socialmente deseable, ya que los rasgos femeninos positivos como ser amoroso, cariñoso y tierno se presentan en conjunción con características como ser inteligente, capaz y emprendedor, provenientes de la escala de masculinidad positiva. Señalan que los hombres que desarrollan las dos características son amistosos en la forma de expresar amor a su pareja, cuidadosos de su relación, ya que su pareja representa a su mejor amiga, no se manifiestan aprovechados, interesados o avorazados, no buscan relacionarse con varias personas a la vez, no son inestables, llorones, cobardes o mentirosos, no son posesivos, ni celan obsesivamente a su pareja romántica. Dicen que lo contrario de esto, los hombres que se muestran más inestables y llorones, (rasgos femeninos negativos), tienden a expresar mayor arrogancia y altanería en sus (rasgos masculinos negativos), no se muestran ni respetuosos y emprendedores, ni afectuosos, comprensivos y amistosos; en cambio, son

obsesivos en su búsqueda de control y vigilancia de su pareja, se relacionan con varias personas a la vez y son vigilantes y celosos de cada una de estas personas.

Por otro lado, Díaz-Loving et al. (2004) en su estudio observaron que los hombres, en cuanto a la presencia de características instrumentales en su versión positiva, se muestran más cooperativos, orientados al logro y egocéntricos, es decir más precavidos, trabajadores, activos, ordenados así como, autosuficientes, persistentes, competitivos, íntegros y también atrevidos, arriesgados arrojados y ambiciosos. En su versión negativa, muestran machismo, más aprovechados, toscos, problemáticos, violentos, etc.

Señalan que al parecer empieza a cristalizarse en algunos hombres y mujeres, la estructuración de una personalidad, no sólo andrógina, sino además constructiva, en donde, los aspectos negativos de ambas dimensiones, sean cada vez menos evidentes.

Por su parte, Osnaya (2003) indica que ahora se está en los tiempos en que todo hay que negociarlo, razonarlo, acordarlo, así que tanto mujeres como hombres, deben ejercer y fomentar los rasgos instrumentales. En la relación de pareja, no sólo se trata de amor, matrimonio, cariño, paternidad y sexualidad; también se trata de trabajo, profesión y economía, así que para ambos miembros, es importante asumir su condición de individuo tanto instrumental como expresivo con el fin de poder desempeñarse y conciliar la vida parental de pareja y trabajo.

Esta autora menciona que la importancia de tener rasgos instrumentales y expresivos tanto hombres como mujeres y diferenciar entre lo deseable y lo no deseable, confirma los valores culturales, lo funcional y lo no funcional para el patrón social.

Por otra parte, Navarro-Pertusa (2004) menciona que a los hombres se les ha educado para expresar menos sus emociones, al menos en el terreno de la esfera privada y las relaciones familiares y especialmente cuando lo que se va a expresar pueda transmitir una imagen personal de debilidad o de vulnerabilidad.

Menciona que ellos suelen aprender las normas de interacción propias de un grupo extenso que de una diada como son: liderazgo, poder, posición, respeto por las normas, comunicación impersonal y las emociones y afectos más comunes al grupo, como es el sentimiento de pertenencia, la solidaridad o la imagen pública.

Esta autora menciona que el reciente interés por la masculinidad, está mostrando que la educación de los hombres en roles de género altamente restrictivos con la expresión emocional y el modo de experimentar las relaciones de intimidad, puede ser considerado como un factor de riesgo para su adaptación a un mundo cambiante.

Por otra parte, Díaz-Loving et al. (1999) señalan de forma reiterativa que el desarrollo personal, la percepción y las actitudes, la asimilación de normas y papeles sexuales, así como su establecimiento y socialización, son diferenciales según el grupo cultural, social y de género en que un individuo se desenvuelve.

Bell (1987) considera que los hombres deben ser capaces de ensanchar su repertorio de comportamientos posibles, empezar a superar los recelos que produce el tránsito a una masculinidad más y más definida por ellos mismos; ver ese tránsito no como una pérdida, sino como una ganancia y contemplarlo como un modo de poner en funcionamiento todos los recursos internos que aún no han explotado.

Como se puede ver, a los hombres se les ha dificultado mucho adaptarse a la manera de comportarse ante las nuevas propuestas de la vida femenina, y en esto también tienen que ver mucho los estereotipos que atribuye la sociedad, acerca de cómo debe ser un hombre.

### ***3.5 Estereotipos Masculinos Tradicionales***

Díaz-Loving et al. (1999) mencionan que la simple descripción de diferencias por género ha enfrentado y cuestionado en forma desmedida y creciente a la postura tradicional,

con información que muestra claramente que las características biológicas de hombres y mujeres no son las únicas que determinan los papeles sexuales y las características de personalidad. Debido a los hallazgos en diferencias y similitudes, surgieron una serie de modelos y teorías.

Dentro de los modelos se encuentra, en primera instancia, la orientación sociocultural en la cual se presenta una perspectiva que considera que los estereotipos de género se adquieren a lo largo del proceso de socialización e influyen decisivamente en la percepción que todos desarrollamos sobre nosotros mismos y sobre los demás. Otro modelo desde la orientación sociológica, documenta la adquisición cultural de los estereotipos por medio de análisis representacionales de los contenidos adscritos a hombres y mujeres. Por otro lado, está la orientación psicológica en la cual se evalúa el desarrollo social de los estereotipos a partir de las reacciones y respuestas de la gente, relacionando los pensamientos estereotipados con aspectos de la personalidad. Otro modelo se llama Socialización-Personalidad el cual explica la adquisición de rasgos de personalidad y actitudes estereotipadas de género con base en las presiones sociales que una determinada generación ejerce sobre las siguientes. Otro modelo se refiere a la perspectiva de la cognición e interacción social, enfatiza las funciones cognoscitiva, social y psicológica de los estereotipos de género, desde la delimitación conceptual de estructura y proceso. La primera hace referencia a cómo el conocimiento social se representa internamente y el segundo a cómo se adquieren las representaciones internas y cuándo y por qué cambian.

Los hombres y las mujeres se encuentran predeterminados por las características genéticas y de evolución con las que se nace, mismas que con el paso de los años y los procesos de socialización y endoculturación se van adecuando a estereotipos con los que se integran a la vida social y/o civilizada, a partir del contacto con el lenguaje, dando respuesta a cómo y por qué comportarse de cierta manera, al interior de ese fenómeno social tan importante que se llama cultura (Valdez et al. 2006).

En torno a los rasgos de masculinidad-feminidad, Rocha (2000) menciona que los estereotipos de género son definidos como una imagen mental muy simplificada, acerca de

las personas, en función de la dicotomía sexual que comprende el conjunto de creencias populares sobre las características físicas, las actividades y los roles que diferencian a hombres y mujeres. El hombre queda vinculado al área laboral y productiva. Se les percibe como más asertivos, racionales y más orientados hacia la actividad que hacia la gente.

Se puede decir que los estereotipos son pensamientos o representaciones, que se piensan son propios, o se esperan de ciertos grupos, como son las características, actividades, atributos, rasgos, comportamientos, roles que distinguen a hombres y mujeres. Los padres son los primeros transmisores de creencias estereotipadas, ya instaladas estas creencias, las personas definen sus valores, normas y comportamientos. Los padres, mediante la acción y los ejemplos, influyen sobre el desarrollo del rol del género de sus hijos(as) durante la infancia y la adolescencia. También los estereotipos se pueden adquirir en el proceso de socialización y pueden influir en la percepción de nosotros mismos y de los demás.

Es importante la perspectiva de género en la identificación de los estereotipos masculinos, como parte de la construcción social de lo que significa ser hombre en nuestra cultura. Porque en una clasificación estereotipada se percibe a las mujeres como más cálidas, expresivas e interesadas por los problemas personales, rasgos que son de gran importancia en las relaciones interpersonales; en cambio los hombres son más asertivos, racionales y más orientados hacia las actividades, que hacia el contacto más íntimo con la gente.

Por otro lado, se piensa que los hombres son fuertes y las mujeres débiles, que ellos han nacido para vivir el riesgo y ellas para ser protegidas, que ellos son dominantes y ellas sumisas. Como podemos ver, los estereotipos son fijaciones de muchas de estas creencias. Los estereotipos son en parte exageraciones de la realidad, los fomenta la propia sociedad y, de alguna manera, sirven a las personas para orientarse socialmente.

O'Connor y Prior (2001) señalan que según el estereotipo, todos los hombres son unos bravucones que sólo piensan en sí mismos. Lo único que les interesa es el fútbol, la

cerveza y el sexo, preferiblemente en ese orden. Son sucios y desordenados, nunca se acuerdan de los cumpleaños ni de los aniversarios, y siempre olvidan dónde dejaron las llaves del coche. Mencionan que los hombres suelen ver las cosas como un desafío, suelen ser más competitivos. Cuando están contrariados o preocupados, los hombres sienten el deseo de alejarse y reflexionar sobre lo que les pasa, asegurándose de que todos los demás sepan que están reflexionando. Se rodean de lugares y personas que encajan en sus creencias, valores y sentido de sí mismo, o de lo contrario se sienten fuera de lugar.

Todos creamos nuestro propio mundo subjetivo único a partir de nuestra experiencia. Se podría decir que los hombres tienden a valorar la individualidad, la justicia, los derechos y la actividad (O'Connor y Prior, 2001).

Rocha y Díaz-Loving (2005) mencionan que la cultura define, establece, da forma y sentido a un conjunto de ideas, creencias y valoraciones sobre el significado que tiene el ser hombre y el ser mujer, delimitando los comportamientos, las características e incluso los pensamientos y emociones que son adecuados para cada ser humano, con base a esta red de estereotipos o ideas consensuadas. En su estudio, en el factor que tiene que ver con la dimensión interpersonal, encontraron que está vinculada con el aspecto sexual, el cual estuvo más ligado con el hombre, ya que es el hombre el que por naturaleza necesita de varias parejas sexuales, y es infiel, teniendo las habilidades y facilidades para cortejar a otros(as). Mencionan que así el verdadero hombre no sólo es productivo y exitoso en el trabajo sino también con las mujeres.

Señalan que aunque pueda pensarse que las oportunidades para hombres y mujeres están cambiando, sin embargo, en la vida cotidiana la visión estereotipada parece no modificarse con la misma velocidad que las transformaciones sociales. Que aunque los hombres y las mujeres han aprendido lo que está permitido y lo que es exigido de manera diferencial, con el paso del tiempo, con las circunstancias de la vida y con las posibilidades intelectuales y laborales, se enfrentan a la tarea de reaprender.

Por otra parte, Montesinos (2002) opina que se está dando una pérdida de estereotipos, principalmente de los masculinos, evidenciando una crisis de identidad, ya que el Estado ha ido modificando los roles sociales por género, cuando fue necesario que las mujeres entraran al mercado de trabajo y que participaran en el desarrollo social del país.

En nuestra época y sociedad, ser hombre o mujer significa ser de determinada manera. En la actualidad podemos observar cómo la mayoría de las parejas manifiestan mayores problemas para poder mantener en equilibrio su relación, esto debido a diferentes cambios que se han sufrido en estas épocas, como lo es la participación de la mujer en el mercado laboral, mayor oportunidad para prepararse, la crianza de los hijos y la participación de ambos en el hogar.

Al respecto, en uno de sus estudios, Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, (2003b) al analizar el perfil de los hombres en cuanto a lo que tiene que ver con violencia emocional y física, describen la dificultad del grupo que abordaron para entablar relaciones funcionales, agradables y duraderas. Encontraron en el primer perfil que se promueven hombres competitivos, instrumentales y controladores con conductas negativas como culpar, ignorar y chantajear hasta desaprobar y mostrar desinterés. En el segundo perfil, armonía, los hombres combinan un estilo de comunicación positiva, un estilo de negociación que colabora y un estilo de amor amistoso; la contraparte incluye apoyo, acercamiento físico y afiliativo de intimidad y de exclusividad, predice relaciones más satisfactorias y duraderas. El tercer perfil, práctico y tolerante, comparte estilos del anterior pero demuestra una perspectiva más generosa que equitativa, pone las necesidades y los gustos de la pareja en primer lugar (escucha, resuelve problemas). El cuarto perfil, compañía y pasión, se centra en acompañar y pasar mucho tiempo con la pareja (salir de viaje, repartir responsabilidades, aspecto sexual importante). El quinto perfil, lúdico-evitante, se encuentran aquellos que son: obsesivamente controladores y vigilantes de sus parejas -quizá por temor a la reciprocidad en la misma situación- y muestran evasión ante situaciones de conflicto con una o más de sus parejas. Y el sexto perfil y último, auto-modificación, trata al amor como deidad y no de una mujer en particular, trata de adaptarse a lo que la mujer desea, dice o hace.

Como podemos ver las transformaciones que se han dado en estos últimos años, han hecho que ocurran cambios repentinos a nivel personal en ambos sexos, lo que hacen que cada uno se adecue a las exigencias y los estereotipos que se van estableciendo.

Pasini (1992) menciona que pese al movimiento de liberación sexual que ha llevado a la superación de determinados estereotipos, para demostrar su virilidad el hombre inglés o el norteamericano están obligados, aún ahora, a negar sus necesidades afectivas y emocionales. Lo que es diferente aquí con los hombres mexicanos, los cuales con esta liberación se podría decir que ya están un poco más abiertos a expresar sus sentimientos y emociones aunque aún les cuesta un poco de trabajo.

Se puede decir, que el comportamiento observado en los hombres es que son más exigentes hacia las relaciones sexuales y tienen una mayor distancia en cuanto a la intimidad en general a expresar lo que sienten; al contrario de las mujeres que son más emocionales, les agrada más tener una conversación y una mayor comunicación, a sólo tener una relación íntima, (relaciones sexuales). Aunque los hombres tienen la misma capacidad para intimar, los intercambios que ellos generalmente hacen son menos íntimos que las mujeres en sus interacciones sociales con los amigos del mismo género.

Burin y Meler (2000) señalan que en cuanto a la sexualidad se espera que sean asertivos, inicien a sus mujeres y sean promiscuos. El temor al fracaso, o sea a la impotencia, los angustia.

Entonces se espera que los hombres tengan una vida sexual activa, a una edad temprana e incluso se les motiva a que lo hagan antes de establecerse con una pareja con la que quieran formar una familia, lo que es una muestra de virilidad.

Corey (1993; cit. en Rage, 1997) dice que el estereotipo del hombre americano implica frialdad, discreción, objetividad, raciocinio y fuerza. Alguien que siga este esquema tiene que suprimir los sentimientos, ya que estos se perciben como femeninos. Los hombres, en ese sentido, tienen que evitar los sentimientos de dependencia, pasividad,

temores. Su yo debe quedar oculto a los demás en lo que se refiere a vulnerabilidad, sensaciones de su propio cuerpo, cercanía con otros hombres, cualidades “femeninas”, necesidad de disfrutar del contacto físico. El precio que paga el hombre por permanecer escondido en esas áreas es, en primer lugar, perder el propio sentido de sí mismo, por preocuparse en ser como “deben” ser los hombres.

Sidney Jourard (1971; cit. en Rage, 1997) comenta que los hombres típicamente encuentran dificultades para amar y ser amados. Esconden su soledad, su ansiedad y su hambre de afecto, con lo que hacen más difícil que alguien los pueda querer como son en realidad. Otro precio que paga el hombre, es el tener que estar siempre vigilante de sí mismo para que no se descubran sus características indeseables como hombre, desde el punto de vista social-cultural.

Seidler (2006a) indica que los hombres aprenden a esconder sus ansiedades y miedos, mientras proyectan cierta imagen de sí mismos. En algunos casos, temen que si muestran lo que sienten ante otros serán rechazados, desarrollan cierta angustia interna. El enojo puede volverse contra uno mismo, lo cual se refleja en el alto porcentaje de suicidios de hombres jóvenes que se registra casi como un fenómeno mundial. Pudiera mejor suicidarse que mostrarse ante los demás que se está desesperado. Al verse rodeados de mujeres jóvenes que tienen más confianza en sí mismas y parecen saber mejor cuál es la dirección de sus vidas, los hombres jóvenes pueden encerrarse en un brusco silencio.

Por otro lado, el feminismo liberal afirmó que las mujeres poseían la misma racionalidad que los hombres y por tanto debía permitirseles competir en las mismas condiciones (Seidler, 2006a).

Es así que en nuestro país, la presencia de la mujer en el ámbito escolar, en la universidad, en el mercado laboral, en general su participación en múltiples actividades de la vida pública es algo que forma parte de nuestra realidad cotidiana al igual a lo largo de estos años, algunos roles masculinos se han ido flexibilizando. Sin embargo, la

incorporación de los hombres en los espacios domésticos acontece de forma lenta, es menos visible que la presencia de la mujer en la vida pública.

A los hombres se les ha enseñado y han aprendido a mantener el control de las emociones que los muestran débiles, ya que se dice son sólo de las mujeres, se les ha enseñado a ser conquistadores y no conquistados. Los hombres aspiran a ser importantes, activos, autónomos, racionales, fuertes, proveedores, jefes de hogar, heterosexuales que controlan sus emociones y a tener un trabajo que los mantenga la mayor parte del tiempo en la calle. El trabajo ha sido siempre una preocupación vertebral en la vida de los hombres.

Se considera que el hombre debe mantener un comportamiento viril en el ámbito público, debe ser vigoroso en el terreno sexual, físicamente muy bien desarrollado, emocionalmente agresivo, debe reflejar la capacidad para seducir mujeres, que sabe satisfacerlas, demostrar que ha logrado tener mujeres vírgenes; mientras tanto, en su aspecto emocional no debe expresar debilidad, no debe llorar, porque como dicen: “los hombres no lloran”.

En efecto, todo parece indicar que los hombres, mucho más a menudo que las mujeres, están interesados en resolver problemas, actuar sobre el ambiente y alcanzar logros, las mujeres más a menudo se inclinan por aspectos expresivos y de comunión (Díaz Guerrero, 1994).

De manera resumida se puede decir, que la imagen que se tiene de ser hombre es muy amplia y nos muestra una figura íntegra, difícil de cumplir. Sin embargo, ésa es la aspiración, y en ese intento de lograr lo anteriormente descrito nacen las debilidades, las inferioridades que producen angustia y todos aquellos defectos que es necesario compensar después de negarlos.

Para los hombres es importante mantener una imagen ante los demás actuando de acuerdo a las expectativas de los otros, para ellos es importante mostrar su masculinidad constantemente.

### ***3.6 Concepto de Masculinidad***

Kimmel (1987, cit. en Rage, 1996) dice que, en lo referente a la definición del término masculino, vivimos en una era de transición. El movimiento de liberación femenina y el movimiento de liberación masculina, han sugerido que la visión tradicional del concepto masculino está desapareciendo. El estereotipo general del hombre masculino es frío, objetivo, racional, competitivo y fuerte.

Por su parte, Gilmore (1990; cit. en Burin y Meler, 2000) define la masculinidad como la forma aprobada de ser hombre en una sociedad determinada. Considera que el ideal de la masculinidad no es puramente psicogenético, sino que constituye un ideal impuesto culturalmente, al cual los hombres deben adecuarse concuerden o no psicológicamente con él.

Badinter (1993) considera lisa y llanamente que la masculinidad es la ideología social que legitima la dominación masculina y se preocupa más por observar la actual tendencia hacia su superación que por interrogarse acerca de los posibles orígenes de tal arreglo.

Montesinos (2002) menciona que la masculinidad se expresa a partir de la valentía, la competitividad, la agresividad, la frialdad, la capacidad de decisión, y desde luego, la inteligencia como expresión directa de la razón.

Por otro lado, Valcuende del Río y Blanco (2003) mencionan que la masculinidad es un conjunto de significados siempre cambiantes, que construimos a través de nuestras relaciones con nosotros mismos, con los otros y con nuestro mundo.

La masculinidad pasa a ser una construcción social, en la medida en la que aceptamos las varias alternativas personales que tiene un ser humano, de trabajo, de ideas, de emotividad, de interacción social, como Durkheim definió (Valcuende del Río y Blanco, 2003).

Para González (2004), la masculinidad es un proceso intersubjetivo que se construye en la interacción interpersonal de la identificación con otros hombres y en la diferenciación con las mujeres, pero siempre en una interacción intersubjetiva que proporciona una sensación única de masculinidad, sensación también subjetiva. Una vez que el hombre se ha identificado con su propia masculinidad, su cuerpo se comportará y su mente pensará y sentirá como tal.

Connell (2006) menciona que en cierto sentido “la masculinidad” es un modelo que determina la vida y la conducta personales, pero es importante que las masculinidades existan también en otro terreno, en aquel que no es personal, en las comunidades, en las instituciones y en las culturas.

Indica que no sólo hay un modelo de masculinidad que funciona para todos los momentos y los lugares: existen diferentes culturas (algunas son bastante más pacíficas que otras) y los modelos de masculinidad cambian con el tiempo. En una misma sociedad, incluso en una comunidad o institución específica, existirán diferentes modelos de masculinidad, distintas formas reconocibles de “ser un hombre”.

Se puede decir, que no existe una masculinidad biológica, la cual determina el sexo sino más bien una construcción social de lo que significa ser hombre, en un momento histórico, geográfico, en un contexto cultural y social determinado. La masculinidad es más bien una construcción sociocultural a partir de la cual encontramos el significado de ser hombre dentro de una sociedad. La tendencia ideológica ubica a la masculinidad como una jerarquía de estatus, prestigio social y poder. De alguna manera la masculinidad es relativa porque depende para definirse de la concepción de la feminidad, de la época, la cultura, la clase social, la raza y la edad, pues es construida y aprendida por estos factores.

De acuerdo con los estudios sobre la masculinidad, la psicología investiga la forma en que los individuos son condicionados por las distintas instancias sociales para presentar rasgos y actitudes de la personalidad masculina.

Desde una perspectiva social, la masculinidad se ha asociado con el poder. La masculinidad posee un elemento importante que es el poder; ser hombre significa tener y ejercer poder. El poder asociado a la masculinidad exige poseer algunas características, como es el ganar, ordenar, lograr objetivos y ser duro. Por otro lado, las características de acuerdo a su género atribuidas al hombre, tales como objetividad y racionalidad, le otorgan un dominio sobre la mujer. La identidad masculina se caracteriza por la agresividad, competencia, etc., buscando un reconocimiento tanto de hombres como de mujeres, busca el éxito, la fortaleza, el arriesgarse. Al analizar esto en un sentido amplio, se dice que el poder también significa controlar sentimientos, emociones y necesidades afectivas, para evitar la pérdida de dominio y el control sobre los otros, y también por el temor de que le atribuyan características femeninas, que son absolutamente rechazadas.

La masculinidad tradicional, implica suprimir emociones, sentimientos y negar necesidades. El hombre llega a temer que si experimenta y demuestra sentimientos de ternura y afecto puede transformarse nuevamente en un niño dependiente. Con esto el hombre se aísla no sólo de la mujer, sino de otros hombres, por lo que raras veces desarrolla una verdadera intimidad con personas de su mismo sexo. Para el hombre las conquistas amorosas, las hazañas sexuales, son símbolos de autoafirmación de la masculinidad. De esta forma, la afirmación de su identidad masculina exige del hombre comportamientos sexuales que se basan en correr riesgos y en una falta de cuidados de ellos mismos y de sus parejas.

Parrini (2000) refiere que en el modelo hegemónico de la masculinidad un hombre debe ser activo, jefe de hogar, proveedor, responsable, autónomo, no rebajarse; debe ser fuerte, no tener miedo, no expresar sus emociones; el hombre es de la calle, del trabajo (lo público). En el plano de la sexualidad, el modelo dicta la heterosexualidad, desear y poseer a las mujeres, a la vez que se sitúa el ser instintivo por sobre su voluntad, teniendo un insaciable deseo demostrando y probando así su hombría al mantener relaciones sexuales con varias mujeres, pero a la vez, el fin último de la sexualidad sería el emparejamiento, la conformación de una familia y la paternidad, pero esto es, con una muchacha decente y virgen.

De acuerdo a esto, la esencia de la masculinidad se basa más que en una condición fisiológica, en un constructo histórico social que hace que el hombre se ajuste a determinados roles y se identifique con valores y normas como son la agresividad, el poder, la autoconfianza, la sexualidad, etc. Resumiendo, la masculinidad no se limita a una relación de imitación, el individuo tiene la capacidad de reproducir roles y de recrearse con base a las experiencias adquiridas en los diversos contextos en los que participa.

### ***3.7 Construcción de la Masculinidad***

Para Graciela Cámara Cáceres (cit. en Montesinos, 2002) el hombre mexicano tiene la necesidad de expresar que él es muy macho, y negar todo lo que considera pasivo, todo lo que represente a la mujer devaluada, de ahí su interés por negar sus necesidades simbióticas, es decir, su necesidad de apego, de dependencia y de cariño con su mujer e hijos, y también negar la necesidad que ellos tienen de su ternura, comprensión y su participación afectiva dentro de la familia, ya que eso es cosa de viejas. El hombre debe permanecer hermético sin expresar sus verdaderas emociones.

En México, un eje de análisis para entender el contexto social, es el machismo, ya que este ha sido un elemento de construcción de la identidad masculina. Se presenta separado del eje de la sexualidad y se incluye en la virilidad, pero el concepto es más amplio (Montesinos, 2002).

Badinter (1993) establece que las masculinidades no son tan naturales como se pretende hacer ver, se tiene que aprender a ser hombre, lo cual implica un trabajo y un esfuerzo constante, ya que tanto él y los que lo rodean exigen pruebas de su virilidad, esta demostración diaria de que se es un hombre de verdad son pruebas y deberes que lo van construyendo para asimilarse o llegar al prototipo que hoy en día se está desestabilizando al desvanecerse la superioridad del hombre sobre la mujer. El miedo es entonces, no ser suficiente hombre o serlo demasiado, pues los estándares de lo que se espera se encuentran entre las ideas tradicionales y las modernas.

Los hombres sienten tanto como las mujeres, pero aprenden a ocultar sus sentimientos, a través de una preparación forzada y a menudo violenta, desde los años formativos que determinan la conducta humana. Los niños aprenden acerca de la masculinidad a través de los medios de comunicación. Un niño comúnmente ve más la televisión para entretenerse, que a sus imágenes masculinas que comúnmente sería el padre. Ésta usualmente le presenta a un hombre: deportista, ultracompetitivo, el hombre violento o criminal y el alcohólico o drogadicto. Las imágenes percibidas por el niño son, entonces de hombres agresivos, invulnerables, insensibles, emocionalmente cerrados y muy indiferentes respecto a su bienestar personal.

También el niño aprende mucho de su grupo de amigos. Por ejemplo, los jóvenes pasan mucho más tiempo con muchachos de su edad que con hombres adultos. En estos grupos hay competencias, gana siempre el más agresivo y violento, el que más desafía la autoridad, de alguna manera también muestran su poder ante los otros. Termina dando el ejemplo de una masculinidad "exitosa", porque al final su conducta consigue lo que pretende. Con esto los niños y los jóvenes aprenden acerca de la masculinidad, ya que hay una reacción.

Si la televisión y el grupo de amigos son negativos, potencialmente va a ser algo dañino para la convivencia humana, ya que al no poder aprender sobre la masculinidad en casa y escuela, el niño llega a interpretar el concepto de masculino de una manera no correcta y se hace a la idea de interpretar lo masculino como algo que no es femenino. Lo que tienen en común estas formas de aprendizaje es que transmiten cotidianamente, a niños y jóvenes, una imagen altamente estereotipada, distorsionada y limitada de lo que es la masculinidad.

Entonces al hombre se le considera como el fuerte, el que puede salir adelante de forma independiente; en cambio la mujer debe quedarse en casa, realizando las labores del hogar a la espera del hombre. Pero, como se ha mencionado, la cultura es cambiante, ahora es común ver a la mujer como la que sale de casa y brinda el sustento familiar y el hombre, por el contrario, ayuda en las labores del hogar.

Investigaciones hechas por Díaz Guerrero (2003; cit. en Valdez et al. 2006) han encontrado que en los últimos 35 años se ha observado que el machismo ha tenido una baja considerable y las mujeres han ido adquiriendo mayores derechos libertades y responsabilidades, sintiéndose cada vez menos destinadas al hogar y supeditadas a la autoridad de sus padres y de los hombres.

Valdez et al. (2006) mencionan que a las mujeres contemporáneas, en la casa, en la escuela y hasta en la calle, ahora se les orienta para que estudien, se preparen y trabajen con la finalidad de que tengan armas suficientes para poder mantenerse a sí mismas, en el supuesto caso de que las deje el esposo. Lo que promueve una independencia económica y moral.

Señalan que gracias a la presencia que han adquirido las mujeres en la vida social, cultural, familiar, educativa y laboral, entre otras áreas, se nota que el machismo se ha ido debilitando, ya que muchas mujeres se han vuelto más independientes, más dueñas de sí mismas, más competitivas, menos obedientes y dependientes, pero también se han vuelto más egocéntricas e individualistas.

En tal sentido, los cambios sociales tales como el aumento de la vinculación femenina a la estructura productiva, el mayor acceso de las mujeres a la educación formal, el reconocimiento de derechos políticos a las mujeres y la reducción del número de hijos por mujer, traen consigo un cambio en las relaciones de género, que cuestionan la dominación masculina y produce una crisis en la construcción de identidad de género en los hombres.

La estructura de una nueva mujer, a los hombres les exige reconstruirse y plantearse nuevas estructuras de ser hombre, lo que ha generado que el hombre vaya elaborando nuevas perspectivas acerca de su masculinidad.

Reconfigurar la masculinidad es una tarea muy complicada, ya que se reduce el poder, el campo de acción de los hombres. Pero, se dan cuenta que el incorporar ideas

diferentes a las masculinas, como es el actuar y el demostrar sus sentimientos, no los convierte en femeninos, débiles, ni homosexuales, sino que empiezan a reconstruir una nueva masculinidad.

Cabe mencionar que la masculinidad, histórica y socialmente, se va construyendo día con día, ya que se resignifica de acuerdo con las interacciones establecidas con uno mismo. Se podría decir que la familia en conjunto es la que contribuye significativamente en la construcción de la masculinidad.

En México, se dio un cambio notable, la mujer expande su incorporación al mercado laboral y se integra a la actividad productiva, logrando en primera instancia una independencia económica y una aportación importante al ingreso de la familia. Este proceso alteró cambios en la organización de la misma, tanto en el espacio público como en el privado. La división del trabajo que había funcionado durante largo tiempo, en la que el hombre se encargaba de ganar dinero y la mujer del hogar y los hijos, dejó de ser el modo único y exclusivo de la organización familiar. Uno de estos cambios se refiere a que el hombre se incorporó a la vida en familia, interactuando más con sus hijos, llenando el espacio que deja la mujer al ir a trabajar. Ahora esta categoría social del hombre, como la de ser proveedor de los medios y recursos para sobrevivir, con el paso del tiempo se ha modificado.

Además otro de los factores importantes, el surgimiento de la píldora anticonceptiva, las ideas de la liberación femenina y el menor número de hijos, entre algunos otros, desataron una verdadera modificación en la estructura matrimonial y la vida sexual en pareja.

Las prácticas cotidianas en el terreno de la intimidad han sufrido una transformación importante, en cuanto a las normas socialmente aceptadas. Las parejas modernas se distinguen entonces por la capacidad de establecer esa ruptura con lo tradicional, que en algunos casos ocurre por la misma libertad impuesta en nuestro tiempo.

Valdez et al. (2006) mencionan que actualmente se está buscando llegar a la equidad entre los sexos, una equidad, que los ponga a la par, pero que no se olvide conservar las maravillosas diferencias que son la base de la atracción que se da entre ellos.

A veces los hombres sostienen que el feminismo “ha beneficiado a los hombres”, porque los ayuda a ponerse en contacto con sus propios sentimientos y a aceptar las partes de sí mismos que la masculinidad tradicional los ha llevado a rechazar (Seidler, 2000).

La tradición marca que los hombres suprimen sus emociones, las necesidades y potencialidades, como lo son los cuidados de otros, la empatía, la compasión que son atributos considerados más para las mujeres y que para ellos son negadas, pero que de alguna manera ellos expresan de manera inconsciente o enmascarada. Estas características las tienen, nada más que las frenan y no permiten que salgan plenamente, si las demostrasen sería saludable para ellos. Para los hombres es preferible reprimir las emociones, los temores y las dudas, a pesar del dolor que ello les provoque, a aceptar ceder el poder masculino.

El hecho de que los hombres aprendan a tener más confianza en sí mismos para exteriorizar la vulnerabilidad, se puede visualizar como una virtud y no como signo de debilidad y de ineptitud (Seidler, 2000).

En la actualidad se puede ver que muchos hombres se muestran de manera diferente a lo tradicional de manera muy abierta, por otro lado, hay otros que lo ocultan por temor a las burlas de los amigos, quienes ven algunas actitudes como femeninas.

Los hombres sienten que al basar sus relaciones interpersonales en emociones, sentimientos, intuición y contacto físico, se muestran como muy femeninos, por lo tanto tratan de evitarlos. Los hombres deben reconocer su derecho a llorar, a ser débiles, a saber entender lo que sientan, expresar sus emociones, a saber competir, pero con ellos mismos.

Mancilla (2006) menciona que la masculinidad se afirma en los rasgos de dureza y de ser poco sensible al sufrimiento, en particular se construye sobre la base de la violencia y esto implica el poder alejarse afectivamente de los otros.

Por lo que Bell (1987) plantea que a los hombres les hará falta mucho tiempo para adaptarse a las nuevas definiciones de la masculinidad y para sobreponerse a los sentimientos de inseguridad.

Señala que un paso adicional consiste en el esfuerzo de ser más expresivo para con otros hombres. Ya que los hombres tradicionalmente han sido muy reacios a compartir sus sentimientos con otros hombres y ello sólo por perder prestigio, por una autoconfianza muy masculina y exclusivista. Indica que el expresar los sentimientos a los amigos hombres es algo que todavía requiere considerable esfuerzo y que bien depende en grado considerable del escenario en que se encuentren.

Por otra parte, los hombres se sienten en conflicto e intranquilos respecto al legado paterno. Ya que son los padres los que les han inculcado y transmitido la manera de cómo expresar las emociones y los sentimientos.

Por último y en síntesis, los hombres se encuentran en una crisis social y emocional porque el modelo de la masculinidad construido culturalmente no responde a las necesidades y exigencias de la vida actuales.

### ***3.8 La Masculinidad en la Modernidad***

Hoy, el individualismo y el consumismo pueden haber debilitado las relaciones y el contacto entre las personas. El hombre moderno está enajenado de sí mismo, de sus semejantes y de la naturaleza. Las relaciones humanas son especialmente de autómatas enajenados, en las que cada uno basa su seguridad en mantenerse cerca del rebaño y en no diferir en el pensamiento, el sentimiento o la acción. Al mismo tiempo que todos tratan de

estar tan cerca de los demás como sea posible, todos permanecen tremendamente solos, invadidos por un profundo sentimiento de inseguridad, de angustia y de culpa (Fromm, 2004).

Por otra parte, los hombres temen perder lo que en realidad no tienen, de modo que se podría decir que temen saber acerca de los límites de su poder, conocer su vulnerabilidad, este temor no deriva de una arrogancia esencial a su género, sino que viene de lo colectivo de la omnipotencia de la que se les ha hecho objeto y de lo cual las mujeres han sido parte (Burin y Meler, 2000).

El cambio cultural y las tendencias que el feminismo contemporáneo genera, erosionan las estructuras psicológicas que otorgan a los hombres su estabilidad emocional, y por lo tanto, representan un atentado a su seguridad. Es importante, entonces, reconocer cómo el hombre comienza a experimentar sentimientos que reconoce como formas de expresión femeninas y que, por ello, chocan culturalmente con las estructuras hegemónicas de poder entre los géneros. La inseguridad de esa inestabilidad genera en el imaginario colectivo, sobre todo en el género masculino, un conflicto individual en los hombres que no saben qué papel jugar ni qué poder tienen en el proceso de cambio cultural (Montesinos, 2002).

De tal forma que el ideal masculino requiere también, construir una nueva identidad que permita a los hombres asumir una relación equilibrada con las mujeres. De eso depende la construcción de una nueva cultura que libere tanto a los hombres como a las mujeres de las estructuras sociales de poder que imponen condiciones autoritarias entre los géneros.

Montesinos (2002) menciona que la crisis de la masculinidad en México obedece en la actualidad a dos fenómenos sociales: que las mujeres aparezcan ejerciendo el poder, es decir, rompiendo los mitos que proyectaban al hombre como personificación exclusiva del poder; y que la economía esté deteriorada, lo cual limita las posibilidades de mantener la imagen masculina a partir de su papel de proveedor de la familia. Por el hecho de que ya tanto el hombre como la mujer deben trabajar para tener un sustento económico, ya que en

esta época un solo proveedor no es suficiente, por las necesidades familiares; hoy en día, en ocasiones, la mujer es la que sale a trabajar y el hombre es el que se queda en casa, hay un cambio de papeles.

Bell (1987) menciona las mujeres han cambiado, mientras los hombres están confundidos, tratando de adaptarse al mundo en el que crecieron y en el que hoy les toca vivir.

Los hombres no comprenden cómo superar los restos de una cultura tradicional que todavía los influye en su forma de percibir el rol que han de desempeñar en su relación con el otro género. El hombre actual debe replantearse su identidad frente a la vida moderna y adaptarse a los cambios de su entorno. El movimiento feminista ha generado un cambio que ha desequilibrado, y el oponerse a la resistencia agota. El hombre debe aprender a moverse en esta nueva dinámica aprovechando las fuerzas de uno y de otro en beneficio de ambos.

Por otro lado, el hombre ha confiado en la mujer para que le proporcione una versión y un entendimiento de lo que experimenta en su vida emocional. Es como si el hombre no tuviera que aprender a asumir la responsabilidad de sus relaciones, pues esto se deja tradicionalmente a la mujer en las relaciones heterosexuales. También refuerza la idea de que de algún modo las mujeres saben cómo son los hombres, mejor que ellos mismos. Esto no alienta a los hombres a construir una relación diferente y posiblemente de mayor confianza con su propia experiencia; los alienta más bien a seguirse ocultando (Seidler, 2000).

En el seno de la modernidad, los hombres han aprendido durante tanto tiempo a menospreciar los impulsos de su vida emocional, que es difícil forjar esta relación consigo mismos, simplemente como una cuestión de voluntad y determinación. Para los hombres suele ser difícil reconocer que “no saben” qué sienten porque una parte muy importante de su masculinidad consiste en dar por hecho que “deben tener la respuesta correcta”. Muchas veces los hombres están desprovistos de un lenguaje emocional que les permita identificar y articular su experiencia (Seidler, 2000).

Por otra parte, Bell (1987) señala que los padres no prepararon a los hombres para los cambios del presente, pero que de alguna forma no se esperaba que lo hicieran. Por lo que ellos mismos lo tienen que hacer en calidad de hombres, aprendiendo a manifestar sus sentimientos. A los hombres se les enseña a controlar sus emociones y ser competentes tanto en el trabajo como en la vida privada. A que no deben expresar sus afectos, que una expresividad abierta es signo de debilidad, que un hombre hecho y derecho puede discutir o mostrarse arrebatado, pero no puede reflejar miedo, no puede llorar.

Los hombres podían hablar con las mujeres en términos amorosos, pero a la vez evitaban expresar demasiada ternura o afecto por miedo a terminar por someterse.

Los hombres ahora se pueden quedar con la idea de que no son lo suficientemente buenos, de que no tienen la suficiente intimidad, que no son lo bastante sensibles y atentos; de manera que si hay dificultades en la relación, a los hombres les corresponde aceptar que ellos son los responsables y parte del problema, no la solución. Todo lo que está mal en la relación se puede atribuir a los hombres. Todas las causas de desdicha y de infelicidad que la mujer pudiera sentir, se ven como si fueran producto de la ineptitud de los hombres con los que se relaciona. Cuando los hombres aprenden a reconocer sus emociones y sus sentimientos, con ello aprenden qué valor dar a aspectos diferentes de su experiencia (Seidler, 2000).

Pasini (1992) señala que gracias al movimiento feminista, en la actualidad el hombre moderno está cada vez más integrado a la familia en la que la reducción de las diferencias sexuales es evidente. El hombre no sólo hace las compras, cocina y delega tranquilamente a su compañera la administración de la economía familiar, sino que llega incluso a ocuparse de los niños desde su primera infancia.

### ***3.9 Un hombre nuevo nace***

Actualmente algunos hombres son capaces de realizar un proceso de reacomodación para lograr una relación que incluya las necesidades de su pareja y de él y así orientarse a la reciprocidad. Ahora son hombres que están dispuestos a aceptar y a hacer cambios con menos dificultad de los estereotipos hasta hace algún tiempo contruidos.

En México a los hombres se les ha educado con frecuencia en el mito de que son más masculinos cuando menos expresan sus afectos. Los padres hombres ejercen su figura como muy razonadores y verbales, pero se bloquean emocional y afectivamente cuando se trata de mostrarse cálidos y afectuosos, con los demás. Se puede decir, que se les presiona a que sean los más inteligentes, a tener más seguridad en sí mismos, a no demostrar demasiado afecto, a llevar la iniciativa sexual, etc. A que se sientan poderosos cuando tienen el control sobre su pareja y el llevar dinero a casa. Por consiguiente, sus metas, las actividades, los planes, las interacciones, los valores, y los mismos sistemas son formados continuamente por estos contextos.

Seidler (2006a) menciona que tenemos que ser capaces de reconocer el poder social que los hombres continúan asumiendo dentro de una sociedad patriarcal, la que está en gran parte determinada por su propia imagen, y los sentimientos de confusión e impotencia que cada hombre puede sentir. Estos son los dos aspectos de una realidad social compleja en la que tenemos que repensar las relaciones entre el poder y la vida emocional y las distintas esferas en que el poder también se ejerce en las relaciones heterosexuales y homosexuales. En parte, esto abre las cuestiones de la diferencia entre los géneros y las formas, por ejemplo, en los que las mujeres puedan ejercer el poder en áreas específicas de la vida mientras que los hombres lo hacen en otros. Las mujeres a menudo se quejan de que sus parejas son como niños, sin saber lo que sienten emocionalmente.

Ante esto, Seidler (2006b) señala que cuando a una mujer se le ignora en una relación o su compañero no se abre emocionalmente, insistirá en que las cosas cambien. Las mujeres esperan obtener más emocionalmente de sus relaciones. En cambio muchos

hombres de muchos contextos culturales se dan cuenta de que han aprendido a controlar, para que no los controlen a ellos. Los hombres aprenden a temer a sus emociones y sentimientos porque estos pueden hacerlos traicionar su identidad como hombres heterosexuales.

Para los hombres de antes era más cotizado ser fuerte, no demostrar afectos tiernos, mientras que ahora se aprecia el estar cerca de los hijos y mostrarles cariño. Se podría decir que con este cambio, las relaciones pueden ser satisfactorias, plenas y generadoras de desarrollo; o al contrario pueden ser decepcionantes, frustrantes e inmensamente destructivas, porque hay personas que aún se resisten al cambio.

Adicionalmente, Seidler (2006a) menciona que al reflexionar sobre la experiencia de los hombres, podemos apreciar las tensiones que los hombres también sienten entre la vida familiar y laboral. No es simplemente una cuestión de tener tiempo de calidad con los niños el fin de semana. Es también una cuestión de escuchar lo que los niños quieren y necesitan para ellos mismos y revisar la igualdad de género para incluir a los niños. Sólo cuando los hombres se enferman es cuando se hacen algunas de estas preguntas más profundas. Entonces pueden sentirse enojados con el cuerpo que les ha defraudado. A veces el estrés de mantener las masculinidades tradicionales han hecho a los hombres enfermos, porque han tenido dificultades para escuchar a sus cuerpos, que dentro de la modernidad han sido considerados como máquinas a su disposición. Los hombres pueden tener dificultades para buscar apoyo cuando están enfermos.

En aquellos casos en los que el hombre se percibe como amoroso y cariñoso, es decir más sensible y con características femeninas positivas, siente más dolor, depresión y tristeza (Díaz-Loving et al. 1999).

Seidler (2006a) dice que los chicos crecen demasiado rápido, sobre todo porque las emociones y los sentimientos se consideran femeninos y tienen que ser rechazados. De nuevo, esto podría haber cambiado, pero muchos jóvenes en diversos entornos culturales pueden tener dificultades para compartir sus emociones porque sienten que es una muestra

de debilidad que sigue amenazando su identidad masculina, aunque a veces han aprendido a pensar de otra manera.

Menciona, que los hombres aprenden a temer saber demasiado de lo que está pasando emocionalmente en sí mismos, en parte porque tienen miedo de las emociones que podrían descubrir. Para ellos, las emociones indican una falta de autocontrol y por lo tanto una amenaza para las identidades masculinas, aunque las formas internas y externas en las que expresan sus emociones depende en gran medida de los entornos culturales. Cuando los hombres aprendan a demostrar más de su propia vulnerabilidad, aprenderán a reconocer esto no como muestra de la debilidad, sino como una fuente de valor. En la medida en la que los hombres jóvenes aprendan a ser más cariñosos e íntimos con quienes se relacionan, sin importar el sexo, aprenderán que es importante en la vida. Aprenderán a valorar el amor, a luchar por conseguir mayor justicia en las relaciones dependientes del género, en una sociedad más democrática y equitativa.

Muchos hombres en la actualidad ven el llorar como algo permisible, y les es importante encontrar el equilibrio con sus semejantes femeninos: esposas, compañeras de trabajo o amigas. Hoy muchos hombres desean tener relaciones amistosas y están dispuestos a buscarlas donde sea, por ejemplo algunos optan por apuntarse a competiciones deportivas y así ganan a cambio la nombrada liberación emocional (Bell, 1987).

Pasini (1992) menciona que si se analizan las conductas del hombre, formula una demanda de intimidad más intensa que la que pretende la mujer. Pero lo oculta tras exigencias socialmente aceptables. O somatiza: un dolor de espalda o una úlcera, que representan a menudo la típica respuesta masculina a la frustración frente a la gran capacidad de la mujer para expresar su necesidad de intimidad. En otro de los casos, el hombre se encierra en sí mismo: no necesita de nadie pasa a ser una tentativa desesperada de negar la profunda necesidad de intimidad. Y para salvar las apariencias, para preservar una imagen ficticia de eficiencia y de virilidad, a menudo el hombre paga un precio alto en términos de soledad, de depresión, de dificultades crecientes en las relaciones afectivas. Con los demás, pero sobre todo con las mujeres.

Por otro lado, se puede mencionar que en efecto, los hombres que no se atreven a revelar sus vulnerabilidades, exteriorizar, expresar sus emociones pueden, como resultado, experimentar significativamente mayores niveles de estrés (Copenhaver, Lash, y Eisler, 2000).

Riso (2005) señala que muchos hombres reclaman el derecho a ser débiles, sensibles, miedosos e inútiles, sin que por tal razón se los cuestione. El derecho a poder hablar sobre lo que sienten y piensan, no desde la soberbia sino desde la más profunda sinceridad.

El nuevo hombre quiere estar acorde con un despertar espiritual del cual se ha rezagado considerablemente, desea menos productividad laboral, más acercamiento con sus hijos y más derecho al ocio.

Riso (2005) menciona que un nuevo hombre está naciendo, que algo se está transformando en él. Ese extraño presagio masculino, que se hace sentir fuertemente en las nuevas generaciones de hombres adolescentes, lleva implícito un singular mensaje de amor y solidaridad que se debe aprender a descifrar. Señala que a los hombres les da miedo expresar lo bueno. Necesitan estar seguros de no hacer el ridículo y de sentirse aceptados para abrir la compuerta emocional positiva. Si las condiciones de seguridad no están dadas, se encierran. Indica que cada día hay más hombres que se acercan a su lado femenino de manera sana e intentan amar de manera conciliadora. Cada día hay más hombres que aceptan participar en grupos de reflexión masculina, donde se profundiza y estudia con seriedad su papel social y afectivo.

La nueva masculinidad tiene una clara conciencia de los obstáculos que no le han permitido realizarse en el amor interpersonal, y por eso intenta superarlos. Ejercer el derecho al amor es resolver el dilema emocional interior a favor de la ternura, sin eliminar la ira saludable que, por derecho propio, pertenece; es acercarse a lo femenino de manera constructiva y sin oposiciones que desgasten; es permitirse el derecho a la intimidad que genera la paternidad maternal con los hijos, sean mujeres u hombres; es dejar de rivalizar y

competir ridículamente con otros hombres y fomentar en forma abierta la amistad intermasculina (Riso, 2005).

Gilligan (1982; cit. en Mancilla, 2006) menciona que para los hombres, la intimidad se convierte en una experiencia de transformación que los lleva a conectarse con otros y a entender sus perspectivas. La experiencia de relación es el fin del aislamiento.

De acuerdo, con Pasini (1992), cuando el hombre puede y llega a intensos momentos de intimidad, es cuando se justifica por circunstancias particulares o por un pretexto honorable. En el bar, la intimidad queda en manos del alcohol, al que se considera necesario para perder las inhibiciones y superar el pudor y el anonimato. Se puede decir que los hombres se suelen desarrollar más en grupos numerosos, y suelen ocupar más el tiempo con amigos realizando actividades físicas.

Por otra parte, cada día son más las mujeres que, por necesidad o superación personal, se dedican a otras actividades fuera del hogar, y han hecho que participen en espacios considerados culturalmente como masculinos, rompiendo así el modelo de dominancia y sumisión. Por lo que hay un reordenamiento en cuanto a la educación de los hijos.

Las mujeres están cada vez más interesadas en su desarrollo profesional y los hombres aprenden paulatinamente a superar los caducos modelos de la masculinidad. Al darse cuenta los hombres que no están solos, se darán cuenta de que hablar de sus dilemas y de sus sentimientos con otros hombres puede ser de valiosa ayuda, y cómo tiene importancia el discutir sus reacciones con las mujeres que comparten sus vidas. Además de que los hombres deberían ser capaces de apoyar a estas mujeres en las ocupaciones profesionales que hayan decidido tener (Bell, 1987).

Por otro lado, es importante mencionar que la pareja necesita también expresar su sexualidad, ya que al tener este contacto más íntimo brinda un intercambio de conocimiento

afectivo, fisiológico y corporal que permite que los miembros de la pareja se conozcan uno al otro.

Hoy por hoy, la sexualidad no sólo es un medio de procreación, sino que se toman en cuenta los aspectos subjetivos y esto porque ya se le ha dado importancia a los sentimientos del hombre. El hombre al parecer es más libre sexualmente, sin embargo se le impone cómo deben ser sus sentimientos y si no los cumple recibe burlas y es desvalorado socialmente.

De acuerdo a esto, señala Bell (1987) que en lo tocante a la sexualidad y otras áreas del comportamiento, los padres, antes proporcionaban un modelo de conducta viril y ello impedía a los hombres encontrar nuevos modelos por su cuenta y riesgo.

Antes también los padres escogían las parejas de sus hijos, actualmente las bases en que ahora se escoge una pareja son diferentes al pasado. Ahora todo es voluntariamente y con responsabilidad, recayendo las consecuencias en el individuo. Ahora el hecho es estar enamorados. Antes las parejas se constituían en función de aspectos socioeconómicos, más que como una forma de satisfacción de necesidades de vinculación afectiva y/o interacción íntima. En la actualidad la pareja es elegida de manera voluntaria, tomando como criterios la apariencia física, costumbres, capacidades tanto intelectuales como afectivas, etc., que llevan a la pareja a contraer matrimonio por amor. La formación de una relación de pareja está motivada por el deseo de compartir sentimientos con otra persona por la que se siente atracción, agrado, amor, dejando de lado la parte económica, las creencias sociales de procreación, familia, necesidades sexuales.

Para finalizar, Seidler (2006b) menciona que ahora los hombres buscan terapias que se relacionen con un futuro diferente en el cual ellos puedan sentirse más cómodos con las complejidades de sus vidas emocionales.

# **CAPÍTULO 4**

## **METODOLOGÍA**

### ***4.1 Objetivo general***

El objetivo general de la presente investigación es, identificar y examinar el nivel de intimidad en una relación interpersonal de pareja que manifiestan los hombres de preparatoria y universidad.

#### ***4.1.1 Objetivos específicos***

- Identificar el nivel de intimidad que perciben los hombres de preparatoria y universidad en una relación interpersonal, de pareja.
- Detectar los niveles de intimidad que se muestran con mayor frecuencia en los hombres de preparatoria y universidad.

### ***4.2 Muestra***

Para esta investigación los participantes fueron: 100 hombres, 50 hombres de preparatoria, y 50 hombres de universidad. Cuya condición era que estuvieran en una relación de pareja actualmente y debían cubrir el criterio de tener más de seis meses de relación.

El rango de edad de los participantes fue entre los 15 y los 26 años de edad. El rango de duración que tenían en su relación de pareja fue 6 meses hasta los 4 años con 6 meses.

#### **4.2.1 Muestreo**

El tipo de muestreo fue no probabilístico, accidental (no se descarta a nadie).

#### **4.3 Instrumento**

En el presente estudio se utilizó el instrumento sobre las relaciones de intimidad: Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad “Personal Assessment of Intimacy in Relationships Inventory” (PAIR), elaborado por Schaefer y Olson (1981), del cual se hizo la traducción para la aplicación (Anexo 2). Es una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta: Totalmente en desacuerdo (1), Algo en desacuerdo (2), Neutral (3), Algo de acuerdo (4) y Totalmente de acuerdo (5). En total son 36 ítems, divididas en 6 (subescalas) con 30 posibles puntos, los cuales miden:

- ❖ La intimidad emocional, (ítems: 1, 7, 13, 19, 25, 31)
- ❖ La intimidad social, (ítems: 2, 8, 14, 20, 26, 32)
- ❖ La intimidad sexual, (ítems: 3, 9, 15, 21, 27, 33)
- ❖ La intimidad intelectual, (ítems: 4, 10, 16, 22, 28, 34)
- ❖ La intimidad de recreación, (ítems: 5, 11, 17, 23, 29, 35)
- ❖ La intimidad convencional, (ítems: 6, 12, 18, 24, 30, 36)

Con el fin de evitar tendencias en la forma de responder, hay inversión de manera alternada en el orden de los códigos de respuesta de 1, 2, 3, 4, 5 a 5, 4, 3, 2, 1. Los ítems que van a la inversa son: (8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 25, 28, 29, 31, 32, 33 y 36).

#### **4.4 Materiales**

Copias del instrumento y lápices.

#### **4.5 Variables**

Grado escolar de hombres de preparatoria y universidad.

Intimidad, la puntuación de la escala del “Personal Assessment of Intimacy in Relationships Inventory” (PAIR).

Definición conceptual:

(1) Intimidad emocional: Experiencia de sentimientos de cercanía, de ser escuchado, entendido y libre en la expresión de uno mismo; en el que se encuentra apoyo y comprensión.

(2) Intimidad sexual: Experiencia de compartir afecto general, proximidad física y / o actividad sexual.

(3) Intimidad social: Experiencia de tener amigos comunes y una red social similar.

(4) Intimidad intelectual: Experiencia de intercambio de ideas, poder hablar de los mismos temas, de las cosas relevantes para cada uno.

(5) Intimidad recreativa: Experiencia de compartir intereses en pasatiempos, tiempo de ocio, modos de diversión.

(6) Intimidad convencional: Formalismo de cómo les gustaría que fuera la relación y hasta qué punto la persona que toma la prueba está falsificando sus respuestas. A mayor puntuación, mayor es la indicación de que la persona está tratando de falsificar bien sus respuestas.

#### **4.6. Tipo de diseño**

Ex post facto.

#### ***4.7 Tipo de estudio***

Cuantitativo. Fue un estudio de campo y transversal, ya que los participantes fueron seleccionados en su medio natural y en un momento específico de su vida.

#### ***4.8 Procedimiento***

Una vez que se tuvo la traducción del instrumento, se procedió a la aplicación. El instrumento fue aplicado a hombres que cumplieran con las características de inclusión, para lo cual se acudió a diversos lugares: a las escuelas preparatorias y universidades. Se buscaron hombres que comúnmente estuvieran con su pareja u hombres que estuvieran en grupo, se les pidió su colaboración para participar en esta investigación, se les dijo que su información sería confidencial y únicamente utilizada para datos estadísticos. Se les preguntaba si tenían novia y cuántos meses llevaba con ella, al dar los datos que se les pedía y al tener una respuesta afirmativa acerca de si aceptaban participar se les entregó el cuestionario. Al finalizar, se revisaba el cuestionario con el fin de que no hubiera alguna pregunta sin responder y se les agradeció su participación. Una vez obtenidos los datos, fueron capturados y se procedió al análisis estadístico del instrumento.

#### ***4.9 Análisis de datos***

Una vez aplicado el Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad “Personal Assessment of Intimacy in Relationships Inventory” (PAIR), se procedió a filtrar los resultados a una base de datos para realizar el análisis de los mismos a través del paquete estadístico SPSS. Se realizó un análisis de frecuencias para observar la distribución de las respuestas y un análisis con la prueba t de Student para muestras independientes.

## **CAPÍTULO 5**

### **RESULTADOS**

Se utilizó el Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad “Personal Assessment of Intimacy in Relationships Inventory” (PAIR), elaborado por Schaefer y Olson (1981), del cual se hizo la traducción para la aplicación. Del cual se obtuvo el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach para la muestra, de .8731, que se considera un valor aceptable.

Se aplicó una prueba t de Student para grupos independientes, se comparó los puntajes en las subescalas: intimidad emocional, intimidad social, intimidad sexual, intimidad intelectual, intimidad de recreación e intimidad convencional; entre los hombres de preparatoria y los hombres universitarios, en cada uno de estos niveles y el puntaje total.

Los puntajes de los estudiantes de universidad y preparatoria indican diferencias significativas, ya que los hombres universitarios puntuaron más alto en el nivel de intimidad, que los hombres de preparatoria ( $t = -2.064$ ;  $p < 0.05$ ), se acepta que las medias son diferentes (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Puntajes promedio de las subescalas y comparaciones entre estudiantes de preparatoria y de universidad.

NIVEL	GRUPO	N	MEDIA	DESVIA. STÁNDAR	T	G.L	SIG.
INTIMIDAD EMOCIONAL	PREPA	50	22.4800	4.6697	-1.533	98	.128
	UNIVER	50	23.8600	4.3237			
INTIMIDAD SOCIAL	PREPA	50	16.5600	3.1439	-.167	98	.867
	UNIVER	50	16.6600	2.8184			
INTIMIDAD SEXUAL	PREPA	50	21.3200	3.8727	-3.133	98	.002*
	UNIVER	50	24.0200	4.7056			
INTIMIDAD INTELECTUAL	PREPA	50	20.8800	4.0185	-1.909	98	.059
	UNIVER	50	22.5200	4.5546			
INTIMIDAD RECREATIVA	PREPA	50	22.5600	3.9443	-1.266	98	.209
	UNIVER	50	23.6200	4.4165			
INTIMIDAD CONVENCIONAL	PREPA	50	21.8800	4.5114	-1.026	98	.307
	UNIVER	50	22.8600	5.0265			
TOTAL	PREPA	50	125.6800	17.0981	-2.064	98	.042*
	UNIVER	50	133.5400	20.8015			

Nota: \*  $p < .05$

Se puede observar que la diferencia entre los dos grupos; los hombres de preparatoria y los hombres de universidad, en cuanto a la intimidad la única diferencia significativa; es la intimidad sexual ( $t = -3.133$ ;  $p < 0.05$ ), es decir, que los hombres universitarios a diferencia de los de la preparatoria presentan más respuestas a nivel sexual tales como: estar satisfecho con su vida sexual, no creen que su vida sexual sea una rutina, son capaz de decirles a sus parejas cuando quieren tener relaciones sexuales, no ocultan sus intereses sexuales, ya que no se sienten incómodos, ven la expresión sexual como una parte esencial en su relación y no ven a su pareja desinteresada en el sexo.

#### *Intimidad emocional*

De acuerdo a los datos obtenidos a través del Inventario de Evaluación Personal de las Relaciones de Intimidad “Personal Assessment of Intimacy in Relationships Inventory” (PAIR), puede verse que los hombres de universidad en comparación, con los hombres de preparatoria, muestran un poco más su intimidad emocional aunque ambos están en un nivel medio bajo, pero la diferencia no fue significativa.

#### *Intimidad social*

En cuanto a la intimidad social, se puede observar que los dos grupos, tanto a los hombres de preparatoria como a los hombres de universidad, les cuesta un poco de trabajo mostrar este nivel de intimidad, ya que los dos grupos tienen puntuaciones bajas y la diferencia no fue significativa.

#### *Intimidad sexual*

En el nivel de intimidad sexual se puede ver una diferencia, los hombres universitarios tienen puntajes más altos que los hombres de preparatoria, y estos se encuentran en un nivel medio bajo y la diferencia fue significativa.

#### *Intimidad intelectual*

Con la intimidad intelectual, los hombres universitarios muestran mayor puntaje que los hombres de preparatoria, sin embargo los dos puntajes se encuentran en un nivel medio bajo y la diferencia no fue significativa.

*Intimidad de recreación*

La intimidad de recreación presenta con más puntaje a los hombres universitarios que los hombres de preparatoria en una relación de pareja, ambos puntajes están en un nivel medio bajo y la diferencia no fue significativa.

*Intimidad convencional*

Por último en el nivel convencional los puntajes fueron mayores en los universitarios en comparación con los de la preparatoria, al igual los dos están en un nivel medio bajo y la diferencia no fue significativa.

Se puede observar el orden en el que, de acuerdo con las medias encontradas en los hombres de preparatoria y universidad, ellos suelen mostrar más su intimidad (Ver Tabla 2).

Tabla 2. Medias de intimidad en una relación de pareja en los hombres de preparatoria y universidad.

<b>HOMBRES DE PREPARATORIA</b>	<b>HOMBRES DE UNIVERSIDAD</b>
Intimidad recreativa	Intimidad sexual
Intimidad emocional	Intimidad emocional
Intimidad convencional	Intimidad recreativa
Intimidad sexual	Intimidad convencional
Intimidad intelectual	Intimidad intelectual
Intimidad social	Intimidad social

## **CAPÍTULO 6**

### **DISCUSIÓN**

En la muestra de estudiantes de preparatoria y universidad aquí comprendida, la confiabilidad de la escala resultó una medida estable y consistente.

Los datos de esta investigación sugieren que en cuanto a las áreas en las que perciben intimidad los hombres, sí hubo diferencias significativas en cuanto cómo los hombres de preparatoria y universidad muestran su intimidad, el cómo es experimentada y deseada. Así, los hombres de universidad suelen mostrar más su intimidad ante su pareja, que los hombres de preparatoria. Se puede decir que a un nivel elevado de educación hay una disposición al cambio y a considerar a la mujer con mayor equidad.

Estos datos confirman lo señalado por Díaz Guerrero (1984; cit. en Rivera y Díaz-Loving, 2002) que señala que las personas con mayor escolaridad tienden a alejarse de la cultura tradicional que adscribe formas de ser diferenciadas para hombres y mujeres. Entonces la intimidad se desarrolla con la edad, la madurez cognoscitiva y la experiencia social.

Por otra parte, Díaz Guerrero (1994) menciona que hay evidencia que testifica que a mayor nivel educativo más tendencia a alejarse de las personas. No obstante, se pudo ver que para los hombres con escolaridad superior, la cercanía es mayor, quizá debido a que se encuentran más expuestos a información y abiertos hacia el conocimiento de la dinámica de la relación de pareja, lo cual da pauta para una transformación de dicha relación y, al darse esto, se hace posible enriquecerla continuamente.

Por otro lado, los datos concuerdan con lo que menciona Sánchez-Aragón (1995) acerca de que el papel de la escolaridad en la percepción de una relación, indica que esta guía hacia una visión de las cosas más amplia, permitiendo al individuo expresarse en más y diferentes formas con la pareja.

Díaz-Loving, Andrades, Muñiz y Camacho, (1986; cit. en Sánchez-Aragón 1995) en un estudio que realizaron con parejas mexicanas, encontraron que a mayor escolaridad hay un mayor gusto por conocer, convivir y compartir con la pareja, menos temor ante la interacción, enojo y frustración. Y esto se puede apoyar con los datos encontrados, como se puede ver los hombres universitarios, son los que mostraron mayor intimidad en cada uno de los niveles.

Valdez et al. (2006) menciona que los jóvenes universitarios del México actual están cambiando la percepción que se tiene del rol que les toca desempeñar. Así también están cambiando su perspectiva hacia las mujeres y hacia ellos mismos, teniendo conciencia de su ser. La percepción de ellos mismos está cambiando en el aspecto que se están permitiendo expresar más abiertamente sus sentimientos y emociones, ya sea de tristeza o de felicidad sin miedo de que se dude de su masculinidad.

En cuanto a la edad, las investigaciones sugieren que conforme los individuos crecen; adquieren y retienen más información teniendo así mayor diversidad de creencias, las diferencias encontradas han versado en torno a aspectos ocupacionales y de fertilidad. En cuanto a la educación, la ocupación y la clase social se encuentran creencias asociadas con el concepto de modernidad, por lo que entre mayor educación formal más creencias y actitudes modernas, siendo los más alfabetizados los que perciben los cambios sociales más rápido y redefinen sus creencias con mayor facilidad (Inkeles, 1977; cit. en Cruz del Castillo, Díaz-Loving y Miranda, 2009).

En este estudio se encontró una diferencia significativa en uno de los niveles (sexual). Los universitarios son más abiertos a hablar sobre este nivel íntimo. Particularmente se identificó que los hombres que tienen un nivel de intimidad sexual señalan: estar satisfechos con su vida sexual, el no sentir que sea una rutina su actividad sexual, el ser capaces de decirles a sus parejas cuando quieren relaciones sexuales, el no ocultar sus intereses sexuales, el ver esencial en su relación la expresión sexual, el ver que al igual que ellos su pareja está interesada en el sexo. Se puede decir que en la intimidad sexual –considerada como el deseo basado en la atracción sexual- hay cierta atracción por

la belleza, por el cuerpo y sentir un deseo por las cualidades. Sin embargo, la intimidad sexual no se reduce a las relaciones sexuales puntualmente entendidas sino que se expresa en diversas facetas de la vida cotidiana en su relación con lo individual, lo interpersonal y lo sociocultural. Se trata de lo sensorial, del placer en el cuerpo y en la mente y tiene extrema relación con la subjetividad de los valores de género y con el desarrollo personal de cada hombre, dentro de la familia.

Mancilla (2006) menciona que la pareja armónica puede buscar el placer, aceptando las necesidades propias y del otro en una comunicación abierta sobre cuestiones sexuales, en un clima de confianza que permita la satisfacción sexual de ambos.

Es importante tomar en cuenta que la pareja necesita expresar su sexualidad, ya que el tener este contacto más íntimo brinda un intercambio de conocimiento afectivo, fisiológico y corporal que permiten que los miembros de la pareja se conozcan uno al otro. La intimidad sexual no solo implica tener relaciones sexuales, aquí tiene que estar la combinación de todo lo que involucra la parte emocional junto con la confianza con la pareja y el conocimiento propio. Esta intimidad es donde con la combinación física y emocional se logra que la pareja se demuestre que sí están en la misma sintonía y que pueden ser ellos mismos sin miedos.

A través de vivir y de relacionarse, el individuo va creando vínculos amorosos de distintos tipos, pero el que es más significativo en la edad adulta es el amor erótico, ya que en la mayoría de los individuos, el logro de la intimidad con una persona del sexo opuesto, es una meta principal en la vida que indica madurez, así como realización y logro personal (Rage, 1997).

En un estudio realizado con universitarios heterosexuales, Hatfield et al. (1988; cit. en Osnaya, 2003) encontraron que era más probable que los hombres percibieran el contacto físico y sexual como características centrales de la intimidad, mientras que las mujeres jóvenes reportaron que era más probable que expresaran verbalmente sus sentimientos de cariño y afecto hacia sus parejas románticas.

Greeff y Malherbe (2001), afirman que los hombres utilizan la interacción sexual para aumentar la intimidad emocional, mientras que las mujeres necesitan intimidad emocional para que se dé una intimidad sexual. Por otro lado, Rivera y Díaz-Loving (2002) indican que los hombres utilizan más la relación sexual como una forma de petición y halagando sexualmente a la pareja, haciéndole el amor y seduciéndola.

Lo que vuelve al hombre esclavo de su sexualidad es la dependencia que tiene de la mujer, que lo arrastra hasta la edad adulta y en su inconsciente se le confunde, desea a una mujer que pronto se desilusiona de él, porque él promueve la desilusión. Así inicia un círculo vicioso en el cual pronto aparece la insatisfacción y el deseo compulsivo de satisfacerse, pero como elige personas inespecíficas y como no entabla relaciones íntimas con quien debiera, siempre está insatisfecho y cuenta con la culpa de la compañera que siempre se responsabiliza de que es ella la que no lo satisface y no asume que es él quien no sabe conseguir su satisfacción (González, 2004). Las costumbres han cambiado en cuanto al noviazgo, ya no hay una formalidad en el cortejo, ahora las actividades actuales se centran en la diversión y la sexualidad prematrimonial. La sexualidad ahora se da en edades más tempranas, el fin de ésta no es la procreación sino la obtención de placer para ambos miembros de la pareja y ya no es determinante el contraer matrimonio para experimentar la sexualidad.

En ocasiones la sexualidad es un tema difícil de tratar, ahora podemos ver que hay mayor apertura. Pero, este tema no se hablaba de padres a hijos, lo que ocasionaba que tampoco se hablara con la pareja y esto provocaba limitaciones en la expresión de su sexualidad. Y algo que es muy importante es que la pareja demuestre el interés, la sensibilidad, las necesidades y todos los riesgos que se involucran en una relación de pareja para que haya una buena comunicación sexual.

Los datos concuerdan con lo que dice Guevara (2006), quien menciona que los hombres para sentirse amados, señalan que requieren de expresiones físicas y verbales de afecto que les permitan sentirse aprobados, comprendidos y necesitados por su pareja;

además es muy importante para ellos se les acepte sexualmente, nivel de intimidad que se mostró más en los universitarios en esta investigación.

Aparte de la intimidad física, la intimidad psíquica es una precondition necesaria para que exista un sentimiento de seguridad.

Por otra parte, los datos para cada uno de los otros niveles, fueron: en primer lugar para los hombres universitarios el nivel sexual el que muestran, al contrario de los hombres de preparatoria quienes suelen mostrar más su intimidad recreativa al contrario de los universitarios que la muestran en tercer lugar: el disfrutar las mismas actividades recreativas que su pareja, los mismos intereses, el jugar juntos, salir juntos, tener tiempo para hacer cosas divertidas. Esto resulta relevante para la expresión de su intimidad con la pareja, ya que así como hay parejas que se reúnen para hablar, para relatarse estados afectivos, para hacérselos vivir a los demás, otras alcanzan el espacio común de la intimidad a través de las tareas prácticas que comparten.

Osnaya (2003) menciona que la intimidad para los hombres significa realizar actividades juntos, la presencia física y el intercambio sexual. Mancilla (2006) señala que dos requerimientos básicos para la construcción de la intimidad son el tiempo y el espacio privados que los miembros de la pareja comparten. El tiempo y el espacio juntos, compartir actividades e intereses, espacios de ocio y recreación, la atención que cada uno está dispuesto a darse, la cercanía física, tocarse y disfrutar la compañía mutua, son características importantes en la formación de la intimidad.

Por otro lado, Rage (1996) menciona que es fundamental aprender a aceptar y respetar la necesidad de privacidad, de tiempo y de espacios propios, sin que esto sea visto como un distanciamiento, una falta de interés o un alejamiento. Como podemos ver cuando los hombres se reúnen en grupos, lo hacen en función de sus trabajos, ya que el trabajo les permite obtener reconocimiento social y les otorga seguridad y autonomía, les posibilita mostrar sus aficiones, sus travesuras comunes y su conversación suele ser muy anecdótica, no gira alrededor de la expresión de sus sentimientos.

Esto se podría interpretar de una manera global, diciendo que en la intimidad recreativa, se busca la afinidad, el entendimiento, así como actividades e intereses comunes, el estar orientados a realizar actividades compartidas. Generalmente, se podría decir que para las mujeres cobra mayor importancia la posibilidad de compartir información más personal, de hablar más de sus sentimientos, de manifestar sus emociones mientras que para ellos tiende a ser más prioritario el hecho de compartir diferentes actividades e intereses.

Asimismo, en este estudio, en segundo lugar los dos, tanto los hombres universitarios como los de preparatoria, muestran intimidad emocional: se sienten escuchados por su pareja, pueden expresar sus sentimientos sin que su pareja se ponga a la defensiva, no se sienten distantes de su pareja, se sienten entendidos ante sus sufrimientos y alegrías, no se sienten abandonados o descuidados, no se sienten solos cuando están con su pareja.

Al respecto, los resultados de Osnaya (2003) indican que los hombres son capaces de exponerse y de expresar sus necesidades. Y que se ha encontrado que es más probable que las mujeres expresen mayor intimidad que los hombres, pero ellos demandan más atención y exclusividad.

McAdams, Healy y Krause (1984; cit. en Osnaya, 2003) encontraron que los estudiantes universitarios con mayor motivación a la intimidad, se involucraban más en escuchar y alentar a su pareja a hablar. En cuanto a la intimidad emocional hay un interés por la otra persona en su bienestar, se busca hacer feliz a la persona enterándose de sus necesidades.

Como menciona Ojeda (2003), la vida en pareja se alimenta de la capacidad de experimentar y expresar toda una gama de emociones, de sentir la libertad de dar y recibir afectos y cuidados de pedir y/o recibir apoyo emocional en casos de estrés, la capacidad de establecer y mantener relaciones afectivas profundas y duraderas.

La intimidad emocional no solo se demuestra con el cariño, caricias y besos, sino con el sentir que "le importas" a la pareja. Esto es saber que la otra persona escucha, te toma en cuenta y que está pendiente. Esta intimidad emocional es saber que la pareja le da la importancia a los propios sentimientos y también a lo que piensa y siente. La parte emocional no podrá lograrse si no se llega a dar una confianza en la pareja.

La masculinidad tradicional, implica suprimir emociones, sentimientos y negar necesidades. El hombre llega a temer que si experimenta y muestra sentimientos de ternura y afecto, puede transformarse nuevamente en un niño dependiente.

Por otra parte, la expresión de nuestros sentimientos, es la capacidad que cada uno tenemos de percibir nuestros estados emocionales, saber qué sentimos nos permite reconocerlos y expresarlos en la relación con la persona que se ama; esa libertad sin temor es otra condición básica para el progreso de la intimidad, pero corre un riesgo: la vulnerabilidad, que en este caso, como se puede observar en la literatura, es difícil para los hombres debido a la masculinidad tradicional, que lo asocia a debilidad, pero poco a poco, lo van superando. Al superarlo son capaces de abandonar esa invención y crecen como personas y también crece la relación, porque la capacidad de expresar sus emociones y sentimientos los hace absorbentes a los sentimientos de los otros. En la pareja esto es relevante, ya que abre el camino para que se pueda mostrar sin inhibiciones sus debilidades y su necesidad de ser protegidos y aceptados. Por otro lado, también demostrar su capacidad de poder llorar sin que se sientan débiles, ayuda a que expresen y digan lo que sientan y también les ayuda a que manifieste sus dolores tanto emocionales como físicos. Con los resultados nos podemos dar cuenta que ya no les da miedo expresarlas o sentirlas.

En tercer lugar en este estudio, los universitarios muestran su intimidad recreativa, en cambio los hombres de preparatoria muestran su intimidad convencional la cual los universitarios la muestran en cuarto lugar: su pareja tiene todas las cualidades que siempre ha querido, sentir un gran amor y afecto por su pareja, cada cosa nueva que aprende de su pareja es un placer, su pareja y él se comprenden completamente, no cree que nadie podría

ser más feliz que su pareja y él cuando están juntos, sus necesidades están siendo resueltas por su relación.

Se puede decir que cuando estos hombres conformen la pareja estable; la división de las tareas en el hogar: trabajo domestico, cuidado de los hijos, gastos comunes, etcétera forman parte de la comunicación a negociar, donde se espera llegar a acuerdos, y enfrentar los problemas sin que estos paralicen la comunicación íntima de la pareja.

Respecto a los lazos que configuran la intimidad de una pareja, Sternberg (1999), distingue al menos tres niveles de intimidad: aquellos que son buenos para cualquiera dentro de una relación sentimental, aquellos que son especialmente buenos para la persona individual, y aquellos que hacen que ambos miembros de una pareja sean únicos. Este autor menciona que sería prudente que las parejas conversaran, al iniciarse la relación, sobre las cuestiones pragmáticas, tales como el tener y educar a los hijos, las diferencias religiosas y el manejo de las finanzas y de las ocupaciones. Algo que a veces también afecta en una relación es una diferencia de edad entre la pareja, ya que también puede resultar un factor impredecible dentro de una relación amorosa. La diferencia más común, por supuesto, es que el hombre sea mayor que la mujer. Cuando la diferencia es muy grande, los problemas pueden surgir a largo plazo. Estas conversaciones deberían tener lugar tan pronto como la pareja sienta que existe una buena probabilidad de que ambos deseen permanecer juntos durante un período largo, o permanente.

En cuarto lugar los hombres universitarios muestran la intimidad convencional y los hombres de preparatoria muestran su intimidad sexual.

En quinto lugar los dos, tanto los hombres universitarios como los de preparatoria, muestran la intimidad intelectual: el ver que su pareja les ayuda a clarificar sus pensamientos, al tener una discusión seria sienten tienen poco en común, se sienten reprimidos en una conversación seria, sienten inútil discutir algunas cosas con su pareja, sienten que frecuentemente se quieren cambiar sus ideas, y sienten que tienen un número interminable de cosas para conversar.

En la intimidad intelectual, hay intereses intelectuales, cómo piensa a futuro, su porvenir, sus ideales, sus necesidades, la vida económica, hablar de hijos, etc. La intimidad intelectual consiste en que los miembros de la pareja tengan de que hablar, el estar solos el uno con el otro y disfrutarlo. Permite la convivencia el conocer más al otro y a uno mismo, esto proporciona firmeza, constancia y solidez.

Como menciona Pasini (1992), la intimidad es más intelectual que espiritual y puede ser provocada por la lectura de un libro, por la contemplación de un cuadro, por la música escuchada, por el intercambio privilegiado con otra persona que comparte los mismos gustos, los mismos intereses y los mismos ideales etc., menciona que una de las funciones principales del arte consiste en posibilitar el acceso a formas de intimidad que no se pueden alcanzar con la razón y con el sentido común.

Como podemos ver, este es uno de los niveles de intimidad en el que muchas parejas se estancan, pero aún en el intercambio de datos se pueden crear distintos grados de interés y complejidad y puede ser un puente para conocer el pensamiento y las opiniones del otro, porque se pueden tener conversaciones tales como: no, sí, tal vez, puede ser o intercambios entretenidos, ya que no es lo mismo hablar del tiempo que de la propia opinión sobre un tema quizás intrascendente. Las opiniones sobre un tema específico personalizan el intercambio y abren la puerta al conocimiento, porque en el nivel del puro intercambio de información no suelen producirse desacuerdos, ya que las personas no se involucran. Al opinar nos involucramos y entonces desaparece cualquier ilusión de neutralidad emocional, si se debate con la pareja o si se confrontan ideas se hará con distintos grados de apasionamiento, entonces las líneas de tensión y la oposición de fuerzas se hacen presentes.

Si uno se empeña en tener siempre la razón o en mostrar su verdad aún cuando se recurra a la descalificación de las ideas de su pareja se queda en un circuito peligroso que se alimenta de una creciente falta de respeto por el otro. Este nivel es clave y para muchas parejas el principio del fin, porque desafía la propia capacidad de aceptación y tolerancia. Y como se puede ver, es uno de los últimos niveles que se muestran, quizá por ese miedo.

Por último en el sexto lugar los dos, tanto hombres universitarios como los hombres de preparatoria, muestran su intimidad social: disfrutar emplear el tiempo con otras parejas, tanto él como su pareja se cuidan usualmente, se tienen amigos en común, pasar el tiempo con amigos es una parte importante de actividades compartidas, hay desaprobación de la pareja de algunos amigos.

Alberoni (1998b) menciona que la lógica de la pareja y de la cotidianidad, en cambio, quiere que todo se comparta. Para la pareja no debe haber amigos personales, los amigos de uno son amigos del otro. Algunos hasta sienten celos de los amigos de su amado. Viven la intimidad del otro con su amigo como algo que se les sustrae a ellos. Y si el amigo es del otro sexo, sienten celos porque ven su amor amenazado.

Alberoni (1998b) señala que los hombres buscan resolver la mayoría de sus necesidades dentro de sus relaciones amorosas, por lo que esperan que su pareja cumpla con esas necesidades aunque ellos no respondan a estas. Por lo general el círculo social, de los hombres es menor o no es muy unido como el de las mujeres, por lo tanto no satisfacen sus necesidades socioemocionales, por lo cual depositan todas sus demandas en su pareja, el afecto, la protección y el apoyo.

Este es el último nivel que se muestra y es quizás por lo que señala Alberoni, hay celos por los amigos y por eso no hay una convivencia con ellos. Y tiene relación con lo que menciona Sternberg (1999) acerca de que el concepto de amistad en los hombres tiende a ser a través de las actividades compartidas, con relativamente poca intimidad y comunicación persona a persona.

Se puede ver que el hecho de que los hombres en los resultados tengan un puntaje más alto en las medias, en el nivel afectivo, recreativo y sexual, hace pensar que también ellos empiezan a hacer uso de estrategias que antes no se veían en su género, como es el ser cariñoso, amoroso, negociar actividades, elementos expresivos y sexuales, que antes no existían, ya que ellos son más instrumentales.

Se puede decir que mientras la pareja y el hombre, en particular dentro de su relación, comparta más su ambiente social, que es el que más le cuesta un poco de esfuerzo, sus afectos, sus ideas, lo que quiere a futuro, lo que siente en su actividad sexual y su tiempo, habrá mayor entendimiento, atención y comprensión hacia su pareja, lo que genera la oportunidad de que se conozcan y se comuniquen lo que sienten y reaccionen ante lo que cada uno quiere, darse el uno al otro apoyo emocional.

A partir de esto, podemos ver que el nivel de intimidad alcanzado dentro de una relación parece depender de la clase de información que se divulga y, como se analizó, esto sucede generalmente al principio de una relación. Hays (1984; 1985, cit. en Osnaya, 2003) encontró que los niveles de intimidad definida en términos de compañía, comunicación, afecto y consideración alcanzaban su máximo nivel seis semanas después de que la pareja se conociera.

El nivel de intimidad influye tanto en la percepción de qué tan feliz se es dentro de la relación como en el involucramiento que los integrantes manifiestan para hacer funcionar la relación de la que dependen emocionalmente (Greff y Malherbe, 2001); es el medio de contención, de respuesta y reacción a las acciones de uno de los integrantes por el otro.

Como se observa la intimidad puede entenderse en sentido del uso del espacio físico, del tiempo, del pensamiento, de la emoción, de la identidad. Las pautas de comportamiento que se utilizan para expresar o negociar la intimidad son las que emplea una persona para hacer saber a las demás si son de su agrado o no.

Con esto se puede decir que dos personas dan a entender que se gustan adoptando posturas iguales; colocándose una cerca de la otra; enfrentándose cara a cara; mirándose con frecuencia y con una expresión de interés o agrado; moviéndose en sincronía; inclinándose una hacia la otra, por el tono de voz. Éstas son maneras de indicar asimismo cuándo una persona está prestando atención. Lo que las transforma en afirmación de intimidad es el grado de intensidad y el contexto en que se dan.

Teóricamente se ha planteado que, cuando dos personas se conocen, aún sintiéndose atraídas por los aspectos físicos, de personalidad o de historia común, se suelen reservar ciertas cosas de ellos acerca de lo que están dispuestos a mostrar y de lo que desean saber del otro. Por el hecho de que se quiere lograr una aceptación y evitar el rechazo por eso se trata de mostrar lo mejor de uno.

Se siente temor de que la pareja recabe información de lo que se dice, para después usarlo en contra de uno, por lo tanto uno se vuelve reacio a hacer comentarios. Cada miembro de la pareja tiene sus propios deseos y expectativas de una pareja, pero en ocasiones estos no se comunican.

La falta de comunicación hacia la pareja es el principal destructor de la intimidad emocional, que como se puede ver en los datos ésta se está dando cada vez más en los hombres, ya hay más intimidad emocional; cuando no se comparte un problema que aqueja en el momento a la pareja, éste tiende a crecer, y con el paso del tiempo propicia aún más problemas.

En los datos los hombres expresan un poco menos su intimidad intelectual y social. Es así que se puede decir que si se logra crear un ambiente de seguridad, donde uno sabe que puede expresar lo que piensa, y que el otro escuchará sin condenar, se facilitará la comunicación y se enriquecerá la intimidad intelectual. El compartir ideas, el hablar con la pareja, más profundamente de lo que se piensa, que no sean solamente conversaciones superficiales sobre el tiempo, sino una búsqueda y entrada a los asuntos de importancia de la pareja de su vida en común, el valorar la opinión de la pareja y compartir la propia, es cuando hay una actitud de respeto mutuo por el pensamiento y las opiniones de ambos. El sentirse humillado, sentir que las conversaciones son vanas, sentir como si su pareja estuviera tratando constantemente de cambiar sus ideas no son cosas presentes en las relaciones íntimas, estas relaciones deben ser estimuladas y enriquecidas. Es recomendable en una pareja que tengan frecuentemente intimidad intelectual, para que ambos entablen conversación de cosas en común y aclaren mutuamente sus propios pensamientos, fomentando de esta manera una libre expresión.

En cuanto a una intimidad social, cuando una pareja es socialmente íntima, se tienen muchos amigos en común, se tienen tiempos juntos con amigos mutuos es algo importante en sus actividades recreativas. Y bueno no deben ver su relación amenazada por terceros. Es saludable para ambos que cada quien tenga su grupo de amigos y compartan momentos de vez en cuando por cuenta propia, esto consolida también la intimidad social de cada persona.

Por otro lado, generalmente los hombres aprenden a negar y ocultar sus sentimientos y emociones desde más temprana edad, pues se considera a esas expresiones símbolos de debilidad. En las mujeres se desarrollan más habilidades verbales para hablar de sus sentimientos. La intimidad se genera con la autorrevelación, la mejor manera de saber cómo es alguien consiste en dejar que ese alguien sepa cosas de nosotros. Suele ser más fácil en relaciones de amistad del mismo sexo que en las relaciones amorosas, probablemente porque se considera hay más que perder en las relaciones amorosas. Pero es al contrario no se debería tener miedo en perder en una relación amorosa, ya que como señala Díaz-Loving, (1999) que en general, a mayor intimidad se esperaría menor posibilidad de conflicto.

Nos podemos dar cuenta que a veces en la etapa del noviazgo a algunos adolescentes les cuesta trabajo expresarse decir lo que sienten, por ese miedo: de que los dejen de querer, se burlen, no los comprendan, los abandonen, etc. Es por eso que el paso del enamoramiento para el adolescente debe ser una experiencia que lo ayude a crecer como persona y le enseñe a compartir sentimientos, momentos y proyectos con alguien. El formar una pareja duradera, con la cual se pueda tener esa sensación de amar a alguien con la cual se compartan experiencias y alegrías comunes, el vivir algo nuevo como es el amor.

El tener un noviazgo no implica que deban casarse o unirse para toda la vida, ya que se debe conocer a varias personas para darse cuenta de las características que son importantes para cada miembro de la pareja y bajo ese perfil buscar a la persona que se acerca a lo que se espera.

Con esto podemos ver que es justificable suponer que, tanto la capacidad de expresión del afecto, como la manifestación de los miedos y ansiedades, que revelan nuestra vulnerabilidad en el ámbito de la pareja pueden generar, dar lugar a una mayor intimidad y satisfacción en la relación (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002).

En cuanto a la historia afectiva familiar como predictor de la seguridad del apego en la vida adulta, la revisión de la literatura parece confirmar en gran parte lo que menciona Bowlby. Los adultos seguros tienden a recordar una relación cariñosa con madres sensibles y preocupadas por ellos, los evitativos refieren con frecuencia una historia de frialdad, falta de capacidad de respuesta y rechazo por parte de las figuras de apego, y el grupo de apego ambivalente tiende a recordar un tono afectivo negativo entre los padres, y una relación con una figura de apego poco comprensiva (Ortiz et al. 2002).

Se recomienda que el niño no tenga un estilo de apego inseguro como lo son: el evitativo y el ambivalente; ya que el primero mantiene su distancia, tanto física como emocional, distanciamiento de lo emocional y afectivo, para reducir la probabilidad de arrebatos emocionales que puedan conducir al rechazo; el niño no aprende a explorar sentimientos e intimidad, se presenta hostil, con miedos y desconfianza (suprime lo emocional e inhibe la proximidad).

Hay que mantener y ampliar las posibilidades de favorecer el desarrollo de un apego seguro en los niños. Además de que se necesita cambiar esos estereotipos y roles tradicionales de género que limitan a los hombres el expresarse y el mostrar lo que sienten. Los adultos seguros reflexionan acerca de sus vivencias y poseen un sentido del equilibrio, reportan menos síntomas de estrés, expresan directamente sus emociones, tienen un gusto por la exploración y expresividad afectiva.

Los hombres toman en cuenta la forma de ser de su pareja, la intimidad que puedan establecer con ella es conveniente, desean una mujer comprensiva y que además sea su amiga. Los hombres necesitan cubrir sus necesidades de afiliación y tener una relación

emocionalmente cercana, ya que para todos los seres humanos las necesidades de afecto y apego son especialmente importantes.

Díaz-Loving (1999) menciona en el Componente Bio-Cultural, que la atención en la niñez y en las experiencias de la vida temprana dan forma al desarrollo y calidad de las relaciones de amor experimentadas por el individuo.

Como también es cierto que el ambiente cultural en el que crecemos tiene cierta influencia en la determinación de lo que será después la intimidad (Pasini, 1992).

La familia es la matriz del desarrollo psicosocial de sus miembros, la familia cambiará a medida que cambie la sociedad; la familia cambia para adaptarse a las circunstancias históricas y cambia para adaptarse a sus propias circunstancias. Por ejemplo, una adecuada relación con las figuras de apego conlleva a sentimientos de seguridad, asociados a su proximidad y contacto; mientras que su pérdida real o fantaseada genera angustia.

Como se puede ver, la intimidad en las relaciones cercanas es una base firme para el desarrollo y mantenimiento de una relación de pareja, ya que aporta elementos afectivos que producen bienestar y tranquilidad en sus miembros. Desconfiar de otro afectivamente cercano origina conductas defensivas y de descompromiso, así como la resistencia a estrechar el vínculo por medio de la intimidad, impide la estabilidad y profundización de la relación de pareja. El hablar de intimidad supone compartir estados afectivos desagradables, como el daño sufrido, la pena, pensamientos de temor, preocupación, fracaso personal pero también otros positivos como alegría, esperanza y amor.

En la actualidad se puede ver que muchos hombres se muestran de manera diferente a la tradicional, lo hacen de manera muy abierta; por otro lado, hay otros que ocultan sus emociones por temor a las burlas de los amigos, quienes ven algunas actitudes como femeninas.

Por último, se puede decir que para los hombres, también hay un costo, por ejemplo, existen algunas virtudes y fortalezas que forman parte del potencial de todo ser humano, que la sociedad patriarcal ha suprimido o desvalorizado como atributos en los hombres: la vulnerabilidad, la pasividad, la capacidad de comunicarse, con los sentimientos propios, la necesidad de brindar afecto y cuidado entre otros (Rivera y Díaz-Loving, 2002).

Si bien es cierto que existen cambios en la actualidad, los hombres han pagado el costo, por el hecho de que la sociedad condiciona a que nieguen sus sentimientos a que adopten ciertos papeles y agraden a la sociedad, y optan por relaciones no íntimas, lo cual hace que no tengan relaciones plenas llenas de confianza. Los hombres están perdiendo la oportunidad de mostrar sus sentimientos profundos personales a los que tal vez les temen o no comprenden. Sus necesidades, inseguridades, insuficiencias y tentaciones profundas. La vulnerabilidad, ya que es difícil que los hombres muestren sus debilidades, especialmente a las mujeres. La falta de confianza en sí mismo y lo relacionado con errores del pasado. Los hombres persiguen ante todo el poder, el triunfo y el éxito profesional.

Temen al rechazo, se trata de impresionar en lugar de relacionarse con las personas. Hay algunas características personales como: el miedo, la timidez extrema, la agresividad, el egoísmo, etc., que pueden dificultar el desarrollo de la intimidad. Es el temor al dolor lo que frecuentemente aleja de la búsqueda de la verdadera intimidad. Los hombres guardan la mayoría de lo que sienten y piensan, a causa del temor: a la vergüenza, la culpabilidad, la pérdida de estatus, la pérdida de respeto, las repercusiones, etc., ya que les cuesta admitir ante otros sus debilidades, sentimientos, fallas y defectos.

En consecuencia se opta por estar solo o se sienten solos y es cuando la verdadera intimidad y el amor se hacen imposibles. Tienen una mayor conciencia individual, y esta hace más visible la incompatibilidad de proyectos y menos soportable la convivencia en pareja. Por otra parte, la menor cantidad de espacios de convivencia, la falta de proyectos colectivos en pareja lleva a los hombres a vincularse en pocas relaciones íntimas, buscando satisfacer todas las aspiraciones que podrían lograrse en otros espacios sociales, como por ejemplo: las redes sociales en internet. Esto les crea frustraciones, lo que le ocasiona enfermedades y provoca conflictos.

Los cambios de las mujeres han traído consigo transformaciones en la construcción de las identidades masculinas. Rota la dicotomía tradicional sobre la femineidad y la masculinidad, las mujeres independientes buscan hombres fuertes, protectores, que tengan solvencia económica, y a la vez capaces de ofrecerles ternura y comprensión, que además se involucren en el hogar en actividades y en el cuidado de los hijos. La demanda parece demasiado exigente para algunos hombres, que todavía les cuesta trabajo decir lo que sienten, brindar el afecto y el cuidado. Sensibilidad, ternura y cuidado del otro son rasgos asimilados tradicionalmente con lo femenino, sin embargo hoy los hombres tienen una oportunidad de adquirirlos y encontrarse con su pareja en términos menos desiguales.

Hay parejas que ante las dificultades y la incomunicación es más frecuente que acudan a la huida que a la búsqueda de soluciones negociadas. Lo deseable es buscar el mutuo consentimiento y establecer nuevas formas de comunicación que expresen los deseos y expectativas de cada cual.

## **CAPÍTULO 7**

### **CONCLUSIONES**

Como se pudo observar, para adquirir intimidad en una relación cercana y significativa se deben reunir algunos elementos, tales como la intención y el deseo de hacerlo; un involucramiento emocional, social, intelectual, recreativo y sexual de tal modo que, de acuerdo a su intensidad, forma de expresión y manejo que se le dé como proceso interpersonal; puede hacer que la pareja sea más sensible a presiones externas, a conflictos que extralimiten sus recursos de afrontamiento, contención, motivación, satisfacción, agresión, resolución de conflictos y demás. Al mismo tiempo, debe existir un nivel de involucramiento, compromiso hacia la relación, disposición a responder adecuadamente a las necesidades del otro y a resolver conflictos.

La intimidad es una fuente de satisfacción y estabilidad y de ella depende si la relación será casual o cercana. De este modo, la intimidad se precisa no como equivalente a la cercanía, sino como un componente de ella, de ahí se comprende que la relación cercana debe ser necesariamente una relación íntima y el hecho de que el deseo o interés de una relación larga y comprometida será más fuerte si existe un profundo sentimiento de cercanía con el otro. Implica actuar de una manera digna de confianza, ser sensible y receptivo a los sentimientos del otro, tener la atención y el respeto mutuo, ser capaz de hacer un compromiso con la relación, luchar por la reciprocidad, equidad, resolver los problemas de manera equitativa y trabajar para comunicarse con eficacia, tener una comunicación abierta y honesta. Intimidad significa el revelamiento de emociones y acciones que el individuo difícilmente sostiene bajo la mirada de más personas, es el deseo de bienestar y felicidad de la persona, el respeto la incondicionalidad, el entendimiento mutuo, la entrega total, la comunicación y la valoración hacia la pareja y uno mismo, además de un soporte social y satisfacción con la relación. Las relaciones íntimas favorecen la creatividad, productividad e integración emocional.

En ocasiones cuando el hombre bromea, puede ser para evitar intimidad verdadera, para cubrir problemas, o para agredir pasivamente. Si nos podemos dar cuenta, los hombres hablan, insinúan y razonan. Comprensiblemente, desconfiar del otro afectivamente cercano origina conductas defensivas y no comprometerse, así como la renuencia a estrechar el vínculo por medio de la intimidad, impide la estabilización y profundización de la relación de pareja. Los hombres necesitan ver expresiones de amor y afecto. Necesitan verse valorados por la pareja, saberse amados, entendidos, aprobados y aceptados. Necesitan tener confianza que sepan que, lo que exponen no será usado más adelante en su contra. Y necesitan abrirse al otro para que exista comunicación, amor, cuidados y entendimiento mutuo. Si sabemos lo que reafirma a una persona, sabremos también lo que le impulsa a buscar la intimidad.

No obstante, cuando la intimidad en una pareja es imposible, cuando hablar de los temores, de las necesidades, de los requerimientos sexuales se hace difícil, la persona comienza a sentirse desconcertada, desplazada, resignada, pero sobre todo carente de reconocimiento y validación, lo que genera un aislamiento y desunión. Algo que se podría recomendar sería la comunicación, ya que este es el proceso mediante el cual el hombre puede transmitir sus pensamientos, emociones, ideas, deseos y necesidades a otros. Es una opción aunque no siempre una posibilidad dada la educación que se haya recibido. Y bueno algunos autores en su definición de intimidad mencionan este proceso (Laurenceau, Rovine y Feldman, 2005; Perlman y Fehr, 1987; Toledo, 2000 y Yela, 2000).

La intimidad implica un proceso de comunicación y de consenso en donde se establecen reglas, términos o límites determinados por la pareja involucrada en una relación amorosa, que definen lo permitido dentro de la misma. Se considera que mediante la comunicación los individuos se transmiten mutuamente información, ideas, actitudes, y emociones. Así ésta es básica para la condición humana.

Como se puede ver, la comunicación es importante, ya que como mencionan Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2003a) la comunicación abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas lo que permite a las parejas usar el beso,

la comida especial y bromear como símbolos de amor; o el silencio y la distancia como muestras de enojo.

Cuando se inicia una relación de cualquier clase es porque se quiere compartir, disfrutar, divertirse. Si se busca una pareja es porque se quiere jugar, ser felices y disfrutar lo que cada uno es. El planear sorpresas, divertirse y hacer cosas nuevas y excitantes siempre es importante para las relaciones. El conocer e interactuar con la pareja, ayuda a ver la tolerancia, el apoyo emocional que se puede brindar, la amistad, la aceptación en la relación, los sentimientos, pensamientos que cada uno tiene con el otro, el conocer las relaciones interpersonales que cada uno tiene (amistades), los momentos y la frecuencia con la que se tienen relaciones sexuales. La intimidad ayuda a tener un bienestar personal y de pareja, tanto físico (sexual) como psicológico, ayuda a tener una relación perdurable, placentera y satisfecha.

De acuerdo a lo que se revisó teóricamente, nos pudimos dar cuenta de que muchas personas se pueden arrepentir de esa premura ansiosa por informar minuciosamente de su pasado a un perfecto desconocido confundiendo atracción con confianza, lo que hace que sientan cierto miedo a la intimidad. Podemos decir que en realidad a nadie que acabas de conocer le importa sinceramente qué hayas hecho durante los últimos años de tu vida, ni con quién estuviste, etc. Esos son datos privados que cada uno sabe si se pueden contar o no cuando la relación avanza, porque a veces la equivocación inicia en confundir intimidad con confidencia. Comúnmente los primeros contactos son exploratorios, de ir conociendo a la persona, porque nadie más o menos sensato debe exponerse; por lo demás, un desmoronamiento de información no solicitada puede producir el efecto exactamente inverso al deseado, es decir el rechazo.

Si las dos personas comparten un interés mutuo, empieza un proceso de intercambio y prueba que define hasta dónde se puede o se quiere llegar a mostrar su intimidad. Como nos dimos cuenta, hay casos en donde el temor al contacto profundo que pueda develar quienes somos fija un límite y esto sucede porque hay quienes temen que el otro descubra ciertas cosas oscuras y por ello en lugar de aceptarlo se le rechace. Las adicciones activas,

los asuntos pasados o actuales que no resuelven, el abuso y las mentiras prohíben la intimidad. Ya que no se quiere tener intimidad con alguien que tiene adicciones, miente continuamente, que se sabe te puede herir, verbal, física o emocionalmente.

Se puede concluir que cuanto más débil e insegura sea la autovaloración más expuesto se sentirá uno y menos se aceptará una conexión profunda e íntima. El miedo a la intimidad establece una barrera que para algunos será difícil. Aunque esto no quiere decir que esas personas están automáticamente excluidas de la posibilidad de establecer una pareja, en realidad pueden hacerlo, pero con puntos de conexión superficiales, su estilo de intercambio estará centrado en datos e informaciones de la vida cotidiana, sus temas centrales suelen ser la escuela, los papás o la vida de los otros. Son expertos en conversaciones triviales y profundamente evaden los temas densos o que los confrontan.

Como se puede ver, no habrá una buena relación si no hay una aceptación mutua. No existe amor sin aceptación, aunque para amar no sea necesario estar siempre de acuerdo con el otro y acaso ni siquiera entender siempre al otro.

El individuo tiende a considerar los espacios de intimidad como fuentes importantes de libertad en el marco de su vida cotidiana. En dichos espacios, el individuo busca afirmarse frente al otro y por ello el mínimo desacuerdo entre los miembros de la pareja puede llegar a ser interpretado como una imposición de la postura de uno de los dos.

Ante esto, se puede decir que debe haber una aceptación por la persona que se ama, debe de existir cierta flexibilidad, ya que está es la condición que permite estar abierto a los cambios y reconocerlos cuando están ocurriendo. Se debe tener la capacidad de posponer la satisfacción instantánea de nuestras necesidades, es cierto que todos queremos obtener gratificaciones, pero hay diferentes maneras de lograrlas. Cuando nos sentimos aceptados, confiamos más aún en el otro y somos capaces de compartir entonces nuestros deseos, nuestras expectativas y nuestras esperanzas.

Cuando existe realmente amor, el pasado de la otra persona no es importante. El amor en la pareja se da cuando se hace sentir bien a la persona amada, se le quiere por lo que es, no se piensa en quererla cambiar y no se cuestiona nada que pueda lastimarla. Hay un compromiso con la otra persona, se trabaja recíprocamente por la relación, dándose el espacio para que uno cumpla sus metas y sabiendo equilibrar la relación ante los cambios constantes que se van presentando.

La sociedad, la literatura, la televisión, las películas idealizan y crean prototipos de amor los cuales se creen y por lo tanto se quiere vivir de esa manera, sin embargo la realidad es diferente.

La pareja, como pudimos ver es como un organismo vivo el cual lleva un proceso y siempre está en movimiento, ya que hay cambios, pero a su vez debe mantenerse en equilibrio. Al igual, las relaciones de pareja a través del tiempo van modificándose de acuerdo al contexto social y cultural y estas a su vez se viven de acuerdo al significado que cada integrante de la pareja le dé. Como se dijo, actualmente las parejas presentan un cambio importante en su rol asignado, hay un involucramiento más emocional por parte del hombre y un apoyo económico por parte de la mujer, se busca un equilibrio en la relación.

Muchos son los factores que hacen cada vez más difícil el conciliar con una pareja: el egocentrismo, el aislamiento, rechazo, la inseguridad, la desconfianza, la confusión, el estrés, los estilos de vida y expectativas que cada persona como ser individual tiene. No obstante, las personas pueden irse adaptando a lo nuevo siempre y cuando favorezca a su desarrollo y progreso.

Lo que también se puede ver es que hay mucho estrés social que motiva el deterioro de vínculos afectivos, ya que no se sabe cuánto dar o recibir en el amor, falta empatía, hay cierto miedo a involucrarse, al compromiso. El buscar el éxito cada uno por su parte, hace que permanezca una soledad en el individuo.

Como nos podemos dar cuenta, es difícil encontrar una pareja que comparta nuestros gustos, intereses, opiniones, que se amolde a nuestro estilo de vida. Porque como se puede observar, las diferentes experiencias interpersonales generan diferentes intereses hacia distintas personas, ya que cada individuo tiene sus características, así que a algunos hombres les puede gustar o llamar la atención su mirada, de otra su voz, su carácter, inteligencia, etc. Se puede decir que el hombre, de acuerdo a la bibliografía revisada busca más un encuentro amoroso para consolidar su relación que la cercanía emocional. Pero como pudimos ver de acuerdo a los resultados, ya se expresan un poco más emocionalmente y hay una mayor comunicación sexual acerca de lo que cada uno quiere.

No todas las parejas se unen para formar una vida en común, porque alguno de los miembros o ambos se desilusionan de la persona o de la relación, ya que no eran lo que esperaban no cumplen sus expectativas, necesidades o bien porque otras personas como lo son sus familiares o especialmente sus padres influyen para que la pareja se devalué uno al otro. En ocasiones la opinión que dan padres, familiares o amigos influyen para que la persona elija a su pareja, son jueces que con frecuencia intervienen para que uno seleccione a su posible compañero, ya sea la edad, educación, familia de origen, religión, costumbres, valores, formas de ser, actitudes, nivel socioeconómico, etc.

Las normas en ocasiones nos llegan a controlar tan sutilmente que apenas y detectamos su existencia. Solemos estar inmersos de ideas y conductas que rodean nuestro comportamiento, pero las razones por las que se elige una pareja varían de una persona a otra, así como el tipo de relación que uno establece de acuerdo a lo que quiere.

Muchos de nosotros tomamos nuestras decisiones con base a nuestras creencias, las cuales de una u otra forma las aprendimos desde niños y las hacemos tan propias que son parte de nuestra personalidad y rigen, nuestra vida. En la familia hay creencias, pero la pareja tiene que ver qué le sirve y qué no, de acuerdo a lo que a cada uno le convenga. La elección se da de acuerdo a las expectativas que cada uno tiene.

Se puede decir que aun siguen predominando tendencias de rechazo hacia quien piensa, se comporta y existe en función de sí mismo y no de acuerdo a las expectativas que tiene la sociedad. Pero como pudimos ver, la persona va elaborando un conocimiento de las otras personas y de las relaciones con ellas, y a través de ellas se va conociendo a sí mismo.

Al hombre se le veía como un ser que no tenía derecho a sentir, que sólo se interesaba por la parte sexual, sin importarle los sentimientos, todo esto es determinado por la familia y los valores que ahí se transmiten. Ahora hay hombres que han decidido romper con esas creencias. En este sentido, los cambios que se han generado en la sociedad han propiciado que se den una serie de cambios dentro de la familia. Las prácticas cotidianas en el terreno de la intimidad han sufrido efectivamente una transformación importante en cuanto al respeto de las normas socialmente aceptadas.

Aunque aún hay hombres que se encuentran contrariados, ya que mantienen cierta distancia emocional, poca intimidad y profundidad en las relaciones, por el hecho de no querer ser lastimados o decepcionados. Los hombres deben darse la oportunidad de conocerse y de sentir, de correr riesgos aunque se cometan errores, ya que como bien sabemos, de los errores y de las experiencias uno aprende y crece. Nuestras creencias son parte fundamental de nuestra vida. Nuestros pensamientos tarde o temprano los realizamos y los vemos reflejados en nuestra vida como experiencias.

Algunos hombres se sienten ahora, con mayor libertad para mostrarse sensibles, cooperativos y gentiles, pienso que porque han notado que las relaciones más estrechas pueden ser más satisfactorias. Ya que dentro de una relación interpersonal atractiva, las personas están motivadas a buscar pensamientos que concuerden con el otro y sean estables.

Ya a muchos hombres no les gusta ser guía de la mujer y decirle lo que tiene que hacer, sino al contrario hay más libertad para compartir emociones. Hay aceptación de la mujer como compañera de trabajo y acepta que puede hacer las mismas cosas que él, como él las de ella, sin que se sientan como mandilones o que son sólo cosas de mujeres. Sino al

contrario, saben que cada uno tiene sus roles, pero que lo que cada uno hace no se sustituye, se complementa porque cada uno tiene su propio estilo y manera de hacer las cosas. Los hombres se han dado cuenta de lo importante que es manifestar lo que sienten, ahora las relaciones interpersonales son una prioridad en su vida, pero esto es para los hombres que buscan un cambio en su vida y en la forma en que quieren demostrar sus sentimientos.

Para entender las relaciones, primero que nada debemos considerar el tipo de relación, sus características, la edad, la clase social, la historia individual, la cultura en que se desarrollan y viven las parejas, etc. La necesidad básica de vincularse afectivamente con otros a través de una relación, marca el inicio de una vida afectiva interpersonal.

Para tener una relación interpersonal se necesita ser una persona completa, tener un proceso personal con uno mismo, saber qué es lo que se busca y espera de la otra persona. Se está de acuerdo en tener relaciones interpersonales sanas, pero a veces el problema surge en cómo aprender a hacerlo, ya que cada persona las toma de diferentes maneras de acuerdo a lo que quiere, percibe de sí mismo y los demás, cuáles son sus metas y sentimientos. Y si puede tener el compromiso con la pareja.

Las relaciones interpersonales serían más felices si la gente fuese más equilibrada en su enfoque e intentase ser honrada consigo misma al juzgar tanto sus propias virtudes y defectos como los de su pareja. El único modo de conservar el nivel de intimidad consiste en escucharse con atención e intentar mantener el interés mutuo. Por otra parte, también algo que le falta a la sociedad tanto a hombres como a mujeres es escuchar, algunas personas no saben escuchar. Otras no desean hacerlo, están tan preocupadas por sus propios sentimientos y problemas que no tienen tiempo de escuchar a los demás. Si uno desea lograr una importante mejoría en su relación en un tiempo mínimo, debe intentar escuchar atentamente lo que su compañero dice, e igualmente importante, demostrar su simpatía colocándose en el lugar de la otra persona (empatía).

También algo que hoy en día afecta las relaciones interpersonales, es el fuerte y enorme desarrollo de los medios masivos de comunicación, ya que se ha disminuido la

capacidad de comunicarse interpersonalmente, la gente hoy en día están más conectados entre sí que antes, por medio de los sitios de redes sociales en internet y mensajes de texto en el celular. Pero también son más solitarios y distantes unos de otros en sus vidas, ya que cambia ahora la forma de interactuar en internet y eso cambia las relaciones personales. A partir de esto, la soledad emocional se augura como un mal frecuente de parte de la sociedad en países altamente industrializados. Cada día todos somos más tímidos al contacto real y cada día nos aislamos más.

Si bien es cierto, las relaciones interpersonales se conservan de acuerdo a la capacidad de experimentar y expresar emociones, de sentir la libertad de dar y recibir afecto, así como también de establecer y mantener relaciones afectivas profundas y duraderas. Las relaciones pueden ser satisfactorias, generadoras de desarrollo y plenas, o al contrario pueden ser frustrantes, decepcionantes y destructivas. Como podemos ver, no todos los individuos tienen la misma capacidad para formar o mantener relaciones interpersonales.

Si nos miramos con honestidad, tanto hombres como mujeres, podremos reconocer lo que nos disgusta de nosotros; como sentir rencor, enojo, envidia, e incluso, ser agresivos e irrespetuosos al relacionarnos con otras personas. La aceptación y el reconocimiento de nosotros mismos, nos puede ayudar a superar estas actitudes negativas y mejorar la relación con otras personas, es decir, la aceptación de los demás con sus cualidades y defectos, y a que surja la confianza en nosotros mismos y en los demás.

El desarrollo de relaciones afectivas abre un mundo de experiencias nuevas para los y las estudiantes. Las afinidades identificadas con el otro y la expresión de los sentimientos, junto con la auto exploración de las emociones, generan un proceso de identificación y elaboración de vínculos para conformar una pareja. Los estudiantes incorporan a su identidad personal nuevas experiencias vividas de manera compartida y acomodan sus maneras de sentir y pensar el uno al otro. En la experiencia amorosa se genera un reconocimiento mutuo. La perspectiva masculina se ha modificado de ser la única activa a

ser una más receptiva, aprendiendo a identificar señales y más expresiva de los sentimientos, como las mujeres.

Los hombres se pueden sentir inseguros acerca de cómo actuar en sus relaciones, después del cambio que se ha dado por el feminismo o la transformación en lo laboral. Les cuesta trabajo tener una conexión con ellos mismos, y saber cuáles son sus deseos y necesidades individuales, les cuesta negociar una relación íntima. Los hombres tienen el poder de cambiar su vida, de visualizarse como seres humanos completos, siendo sociables, pero no para cubrir huecos sino para enriquecerse su propio ser y a las personas con quienes conviven y que están a su alrededor. Es necesario dejar que los hombres se expresen con mayor plenitud y se les deje ser como son, así podrán crecer y desarrollarse como seres humanos, más allá de los estereotipos.

Las mujeres han contribuido enormemente a los cambios de los hombres, todas las investigaciones hechas sobre esto se deben retomar, para contribuir a estos cambios. Con todo esto pienso que ahora a las mujeres nos toca apoyar, ayudar, comprender, valorar y aportar; en lo que podamos, en cuanto a lo que el hombre quiera hacer, expresar sin ser juzgado por nosotras mismas, ya que de alguna manera las mujeres en nuestra cultura, tendemos a acercarnos más a la otra persona, a tocarla más, a mirarla directamente con mayor frecuencia e intensidad, a reaccionar positivamente a la proximidad, a mezclarnos más íntimamente, etc. Con esto que sabemos, podemos ayudarlos, porque de no ser así el hombre se cerrará y no tendrá la confianza de decir lo que siente.

La tarea de los hombres es aprender a relacionarse. Ahora los hombres tienen como meta ser empáticos, expresarse y en general, mostrar más su intimidad, desarrollar sus habilidades interpersonales y emocionales, expresar los sentimientos de ternura y no tener miedo a la vulnerabilidad. Se puede decir que a medida que los hombres sean más positivos, se valoren y sientan armonía con la vida, se abren a la posibilidad de disfrutar la relación con su pareja. Entre más honestos sean los hombres con las mujeres, y éstos sean capaces de manifestar sus sentimientos, su capacidad de amar y hacer a un lado sus temores

y creencias que inculca la sociedad de cómo debe ser un hombre, la relación de pareja será cada día mejor.

Se hace necesario favorecer la participación del hombre en forma efectiva, a través de estrategias que lo ayuden a reconocer sus necesidades, a hablar de sí mismo, a analizar las transgresiones de normas y formas de vida, así como a propiciar el autocuidado de su cuerpo y mente, olvidando estereotipos que lo someten a riesgos innecesarios. Tal como podemos ser falsos en nuestra manera de pensar, así también podemos ser falsos en la manera de sentir (Seidler, 2000).

Esta investigación es un motivo para que los hombres no suelen ser reacios a ser participantes en el proceso de una terapia, por lo que este enfoque pone énfasis en la creación de un ambiente seguro, acogedor para los hombres y la construcción de una sólida relación terapéutica. Ya que por ejemplo, los hombres pueden sentir presión cultural para ahogar los problemas, y muchos hombres consideran la terapia como un signo de debilidad, por lo que la apertura de una sesión puede ser más difícil para algunos hombres. A muchos hombres se les enseña a ignorar sus lados emocionales y, por tanto luchar para expresar o comprender sus sentimientos. Algunos hombres tienen dificultades para identificar los problemas emocionales debido a que algunas normas de la masculinidad exigen que sus vidas emocionales deben seguir siendo un misterio para ellos.

Si bien es cierto que somos muy pocos, los que hemos sido afortunados y hemos visto qué es la intimidad. La mayoría ha vivido dentro de familias donde mostrar la intimidad y la cercanía es difícil o no existe. Ya que conductas como el ser controlador, el cuidado obsesivo de los demás, la deshonestidad, los problemas que en ocasiones causan abuso a la integridad, pueden hacer imposible que se dé la intimidad y la cercanía.

Para finalizar, se puede decir que la intimidad es un fundamento del amor, que se desarrolla lentamente y que es difícil de lograr. La intimidad realmente significa compartir total y libremente quién eres, y tener esa cercanía especial con otra persona. Las expresiones de intimidad casi siempre generan nuevas expresiones de intimidad.

### ***7.1 Aportaciones***

Lo que yo pude aportar con esta tesis fue realizar una investigación desde una perspectiva de género, al ir indagando en los temas que tienen que ver con la intimidad, principalmente en los hombres, que de acuerdo a la teoría, son a los que les cuesta un poco más mostrar lo que sienten y piensan. Los resultados aquí reportados apuntan por un lado a la importancia de estudiar la intimidad, contribuyen a la solución, a desarrollar instrumentos de evaluación y diagnóstico que sean válidos, confiables y perceptivos a la cultura mexicana.

Igualmente esta investigación podría servir de aliciente y referencia a nuevos proyectos futuros que estén interesados un poco más en el tema y pretendan indagar los temas antes descritos: intimidad, relaciones interpersonales, la pareja y más información sobre lo que tiene que ver con el sexo masculino desde una perspectiva de género, desarrollando nuevas hipótesis que contribuyan y profundicen este tema.

Los resultados obtenidos en esta tesis permitirán una comprensión de la magnitud de los problemas en el ámbito de la intimidad y los que pueden ser orientados en terapia.

### ***7.2 Limitaciones y sugerencias***

Es importante realizar este estudio ampliando el tamaño de la muestra, con la finalidad de que ésta sea más significativa y representativa y se puedan generar resultados más generalizables a la población masculina mexicana. Extenderla, analizando a hombres en otros contextos, de otros lugares de diferentes Estados de la República, solteros, casados, con hijos y a ambos miembros de la pareja tanto a mujeres como a hombres. Además de aplicar este instrumento, aplicar otros, que sean perceptivos a los mexicanos como una entrevista que evalué más a fondo la percepción tanto de hombres como mujeres sobre su intimidad, para analizar este tema desde diferentes perspectivas. Ahora bien que al aplicar encuestas, como realizar entrevistas, a los participantes se les den sus resultados y se les

retroalimente, aportando la información necesaria. Y bien es importante señalar que la intimidad es una parte primordial en la relación de pareja, pero hay otros factores que también influyen en ella.

Como sugerencia a los hombres, se les diría que analicen cómo es su intimidad con ellos mismos y con su pareja y si ésta la perciben como un problema en su relación de pareja, así se podría trabajar en terapia, creando un espacio donde ellos puedan hablar de sus dificultades con la pareja (para que observen la percepción de uno y otro) en cuanto la intimidad, ya que cada uno la ve diferente y ayudarlos con ejercicios los cuales les permitan desarrollar su intimidad y la confianza. Para que construyan relaciones diferentes es preciso desarrollar en ellos nuevos recursos: donde se propicie la comunicación, una mayor seguridad, autoestima y autonomía para tomar decisiones.

Así propongo la creación de programas preventivos y de aprendizaje, pláticas individuales, terapias grupales, talleres, cursos y conferencias que se enfoquen en hombres a los que les falta mostrar su intimidad, y que podrían derivar en enfermedades que ponen en riesgo su salud, impartir programas educativos a través de los cuales se enseñe a la pareja a comunicarse, alternativas para fortalecer la relación, y detectar a las parejas que requieren de terapia, además de enseñarles habilidades, que les ayuden como padres a fomentarlas con sus hijos y así transformar a las nuevas generaciones. Puede ser realizando folletos que tengan la tarea de informar qué es la intimidad. A esto debemos agregar la participación en espacios y proyectos donde haya convivencia social y cultural, ya que son elementos indispensables para enriquecer la intimidad y la vida cotidiana.

Se sugiere que desde la infancia se comience a educar a los niños para que desarrollen una serie de habilidades que estén encaminadas a la intimidad, lo que les ayudará a futuro para que establezcan vínculos afectivos sanos. Estas habilidades se empiezan desde la familia, dejando que el niño tenga la capacidad de hablar de él mismo para poder explicar lo que siente, lo que quiere, lo que no se quiere y lo que se teme. Significa poder identificar y reconocer sus fortalezas y sus debilidades. Todo esto primero a nivel personal, porque ahí es donde se debe empezar a tener esta intimidad con uno mismo,

donde se aprende a aceptarse y reconocerse, para luego darse ese espacio de empatía para comunicar quién es uno, con otra persona que en este caso es la pareja.

Estimular a los padres y otros agentes de socialización para que ofrezcan igualdad de oportunidades a niños y niñas en todos los campos en los que se puedan desarrollar, no limitándolos. Influir a los medios de comunicación para que muestren la variedad de expresiones de lo femenino y lo masculino y así difundan nuevas imágenes sobre las relaciones que se están dando entre los sexos.

Asimismo, continuar con investigaciones que se enfoquen a las relaciones interpersonales, ya que como se ha podido ver estas relaciones son fuente de satisfacción para todas las personas, en cuanto a lo que tiene que ver en las relaciones de pareja.

A manera de síntesis la utilidad del marco teórico-metodológico que sustenta esta investigación: me ayudó como psicóloga a conocer más sobre este tema de la intimidad, enfocado al hombre y en especial a su relación de pareja, tema que a lo largo de la carrera me orienté y me ayudó a poder indagar sobre el tema, fue algo que siempre me llamó la atención, y bien ahora enfocado a la parte de los hombres, ya que indagando muy poco se habla de ellos de que es lo sienten, piensan, considerándolo un tema poco explorado.

Este trabajo, ha sido importante para mí y me ha enriquecido mucho como persona y profesionista, además de que me permitió conocer un poco más el ambiente de los hombres, puedo decir, que por un momento se piensa no se concluirá por muchas cuestiones que intervienen, además el que te quieran ayudar y contestar una encuesta no es nada fácil más si tiene que ver con sus relaciones íntimas.

Con lo revisado me pude dar cuenta que no todas las personas poseemos la misma capacidad para la intimidad, el mismo deseo de experimentarla. Hay personas que no les interesa o les interesa de modo restringido, selectivo y otros carecen de tal posibilidad de querer mostrarla. No obstante, la mayoría de las personas desean y necesitan de intimidad, aún cuando se sientan imposibilitados o defiendan una posición contraria.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alberoni, F. (1997). *El primer amor*. Barcelona: Gedisa.
- Alberoni, F. (1998a). *Enamoramiento y amor. Nacimiento y desarrollo de una impetuosa y creativa fuerza revolucionaria*. Barcelona: Gedisa.
- Alberoni, F. (1998b). *La amistad*. Barcelona: Gedisa.
- Alberoni, F. (2004). *El misterio del enamoramiento*. Barcelona: Gedisa.
- Alberoni, F. (2006). *Sexo y amor*. Barcelona: Gedisa.
- Alcántara, M. G. (2001). *Influencia de la similitud y la complementariedad en la satisfacción y la intimidad con la pareja*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- Álvarez-Gayou, J. L. (1996). *Sexualidad en la pareja*. México: Ed. El Manual Moderno.
- Aranguren, J. L. (1989). El ámbito de la intimidad. En Castilla del Pino, C. et al. (Eds.), *De la intimidad*. (pp. 17-24). Barcelona: Crítica.
- Argyle, M. & Dean, J. (1965). Eye-contact, distance and affiliation. *American Sociological Association. Sociometry*, 28 (3), 289-304.
- Badinter, E. (1993). *XY la identidad masculina*. España: Alianza Editorial.
- Bagarozzi, A. D. (1997). Marital Intimacy needs questionnaire preliminary report. *The American Journal of Family Therapy*, 25 (3), 285-290.
- Bartholomew, K. S. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Béjar, H. (1989). Individualismo, privacidad e intimidad: precisiones y andaduras. En Castilla del Pino, C. et al. (Eds.), *De la intimidad*. (pp.33-57). Barcelona: Crítica.
- Bell, D. H. (1987). *Ser varón. La paradoja de la masculinidad*. Barcelona, España: Tusquets Editores.
- Biddulph, S. (2008). *De la madurez masculina. Plan de acción para cambiar la vida de los hombres*. Madrid: Ed. Humanitas.
- Brieszner, R. & De Vries, B. (2001). Perspectives on intimacy. *Intimacy and Aging. Generations*. 7-8.

- Bucay, J. (2001). *El camino del encuentro*. Recuperado de <http://psicosystem.blogspot.com/2010/08/el-camino-del-encuentro-jorge-bucay.html>
- Burín, M. y Meler, I. (1998). *Género y familia: poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Burín, M. y Meler, I. (2000). *Varones: género y subjetividad masculina*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Castilla del Pino, C. (1989). Público, privado, íntimo. En Autor, et al. (Eds.), *De la intimidad*. (pp.25-31). Barcelona: Crítica.
- Connell, R. W. (2006). Desarrollo globalización y masculinidades. En Careaga, G. y Cruz, S. S. (Eds.), *Debates sobre masculinidades: poder, desarrollo, políticas públicas y ciudadanía*. (pp. 185-210). México: Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM.
- Copenhaver, M. M., Lash, S. J. & Eisler, R. M. (2000). Masculine gender male intimate abusiveness: implications role stress, anger, and for men's relationships. *Sex Roles*, 42 (5/6), 405-414.
- Córdova, J. V., Gee, C. B. & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (2), 218-235.
- Cross, E. S. & Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122 (1), 5-37.
- Cruz del Castillo, C., Díaz-Loving, R. y Miranda, N. E. (2009). Construcción de una escala sobre normas y valores en universitarios mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 43 (2), 203-212.
- Culp, L. N. & Beach, S. R. H. (1998). Marriage and depressive symptoms. The role and bases of self-esteem differ by gender. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 647-663.
- Dandeneau, M. L. & Johnson, S. M. (1994). Facilitating intimacy: Interventions and effects. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20 (1), 17-33.
- Descutner, C. J. & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a fear-of-intimacy scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3 (2), 218-225.

- Díaz Guerrero, R. (1994). *Psicología del mexicano: descubrimiento de la etnopsicología*. México: Trillas.
- Díaz Guerrero, R. y Díaz-Loving R. (2005). *Introducción a la psicología un enfoque ecosistémico*. México: Trillas.
- Díaz-Loving, R. (1990). Configuración de los factores que integran la relación de pareja. *La Psicología Social en México*, 3, 133-138.
- Díaz-Loving, R. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Asociación Mexicana de Psicología Social. M. A. Porrúa.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez-Aragón, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa, UNAM.
- Díaz-Loving, R., Rivera-Aragón, S. y Sánchez-Aragón, R. (1999). Género y pareja. En Díaz-Loving, R. (Ed.), *Antología psicosocial de la pareja*. (pp.215-241). México: Asociación Mexicana de Psicología Social, M. A. Porrúa.
- Díaz-Loving, R., Rocha, S. T. y Rivera-Aragón, S. (2004). Elaboración, validación y estandarización de un inventario para evaluar las dimensiones atributivas de instrumentalidad y expresividad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 38 (2), 263-276.
- Díaz-Loving, R., Rocha, S. T. y Rivera-Aragón, S. (2007). *La instrumentalidad y la expresividad desde una perspectiva psico-socio-cultural*. México: Miguel Ángel Porrúa, UNAM.
- Dion, K. K. & Dion, K. L. (1993). Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues*, 49 (3), 53-69.
- Erber, R. & Erber, M. W. (2001). *Intimate relationships. Issues, theories, and research*. USA: Ed. Allyn an Bacon a Pearson Education Company.
- Eshel, Y., Sharabany, R. & Friedman, U. (1998). Friends, lovers and spouses: intimacy in young adults. *British Journal of Social Psychology*, 37, 41-57.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2), 281-291.
- Fromm, E. (2004). *El arte de amar. Una investigación sobre la naturaleza del amor*. México: Paidós.

- Garthoeffner, J. L., Henry, C. S. & Robinson L. C. (1993). The modified interpersonal relationship scale: reliability and validity. *Psychological Reports*, 73 (3), 995-1004.
- González, N. J. (2004). *Conflictos masculinos*. México: Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social. Plaza y Valdés.
- Grabill, C. M. & Kerns, K. A. (2000). Attachment style and intimacy in friendship. *Personal Relationships*, 7, 363-378.
- Greeff, A. P. & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27, 247-257.
- Guevara, R. E. (2006). Masculinidad, intimidad y políticas públicas. La investigación social: sus aportes, límites y desafíos. En Careaga, G. y Cruz, S. S. (Eds.), *Debates sobre masculinidades: poder, desarrollo, políticas públicas y ciudadanía*. (pp. 281-301). México: Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM.
- Harper, M. J., Schaalje, G. B. & Sandberg, G. J. (2000). Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *The American Journal of Family Therapy*, 28, 1-18.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualizing as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Heller, P. E. & Wood, B. (1998). The process of intimacy: similarity understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24 (3), 273-288.
- Hook, K. M., Gerstein, H. L., Detterich, L. & Gridley, B. (2003). How Close Are We? Measuring Intimacy and Examining Gender Differences. *Journal of Counseling and Development*, 81, 462-472.
- Larson, H. J., Hammond, H. C. & Harper, M. J. (1998). Perceived equity and intimacy in marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24 (4), 487-506.
- Laurenceau, J. P., Feldman B, L. & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1238-1251.
- Laurenceau, J. P., Rovine, M. J. & Feldman, B. L. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19, (2), 314-323.

- Lemus, H. R. (2001). *Concepto de matrimonio, intimidad y características de masculinidad-feminidad a través del ciclo vital de la pareja* (Tesis de Maestría). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- López, B. C. (2007). *Amistad conceptualización y mantenimiento, una visión psicosociocultural*. (Tesis de Doctorado). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- López, F., Etxebarria, I., Fuentes, M. J. y Ortíz, M. J. (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Mancilla, B. C. (2006). *El péndulo de la intimidad. Relatos de vida de parejas en valle de Chalco*. México: Universidad Iberoamericana.
- Mashek, D. J. & Aron, A. (2004). *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maysless, O. & Sharf, M. (2007). Adolescents' attachment representations and their capacity for intimacy in close relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 17 (1), 23-50.
- McCabe, M. P. (1999). The interrelationships between intimacy, relationship functioning and sexuality among men and women in committed relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 8 (1), 31-38.
- Meyers, S. A. & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159-172.
- Mirgain, S. A. & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: the association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (9), 983-1009.
- Montes de Oca, H. M. A. (2001). *Conceptualización de intimidad, pasión y compromiso, en términos conductuales, emocionales y cognoscitivos*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- Montesinos, R. (2002). *Las rutas de la masculinidad. Ensayos sobre el cambio cultural y el mundo moderno*. Barcelona: Gedisa.

- Moore, K. A., McCabe, M. P. & Stockdale, J. E. (1998). Factor analysis of the Personal Assessment of Intimacy in Relationships Scale (PAIR): engagement, communication and shared friendships. *Sexual and Marital Therapy*, 13 (4), 361-368.
- Morales, J. F., Páez, D., Kornblit, A. L. y Asún, D. (2002). *Psicología social*. Buenos Aires: Pearson Education.
- Morrison, H. (1996). *Intimacy*. (Master's Thesis) Fort Hays State University. Recuperado de <http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=ED393053>.
- Navarro-Pertusa, E. (2004). Género y relaciones personales íntimas. En Barberá, H. E. y Martínez, B. I. (Eds.), *Psicología y género*. (pp. 171-192). Madrid: Ed. Prentice Hall.
- O'Connor, J. y Prior, R. (2001). *PNL y relaciones humanas*. Barcelona: Paidós.
- Ojeda, G. A. (1998). *La pareja: apego y amor*. (Tesis de Maestría). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- Ojeda, G. A. (2003). *Consecuencias de los estilos de apego en la pareja: prediciendo la satisfacción marital*. (Tesis de Doctorado). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- Olmedo, S. (2010). *Los misterios del amor y el sexo*. México: Ed. Aguilar.
- Ortiz, B. M. J., Gómez, Z. J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14. (002) 469-475.
- Osnaya, M. M. (2000). *¿Qué es la intimidad para los habitantes de la ciudad de México?* (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- Osnaya, M. M. (2003). *La intimidad en las parejas mexicanas, su conceptualización, variables que la influyen y correlatos*. (Tesis de Doctorado). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- Pardo, J. L. (1996). *La intimidad*. España: Ed. Pretextos.
- Parrini, R. R. (2000). *Apuntes acerca de los estudios de masculinidad. De la hegemonía a la pluralidad*. Red de masculinidad. Recuperado de <http://www.eurosur.org/FLACSO/apuntesmasc.htm>.
- Pasini, W. (1992). *Intimidad. Más allá del amor y del sexo*. Buenos Aires: Paidós.

- Paul, E. L. & White, K. M. (1990). The development of intimate relationships in late adolescence. *Adolescence*, 25, 375-400.
- Perlman, D & Fehr, B. (1987). The development of intimate relationships. En Perlman, D. y Duck, S. (Eds.), *Intimate Relationships*. (pp. 13-42). USA: Sage Publication.
- Popovic, M. (2005). Intimacy and its relevance in human functioning. *Sexual and Relationship Therapy*, 20 (1), 31-49.
- Puértolas, S. (1989). Literatura de la intimidad. En Castilla del Pino, C. et al. (Eds.), *De la intimidad*. (pp. 119-149). Barcelona: Critica.
- Rage, A, E. J. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Ed. Plaza y Valdés.
- Rage, A, E. J. (1996). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: Ed. Plaza y Valdés.
- Raguz, M. (1995). *Construcciones sociales y psicológicas de mujer, hombre, feminidad, masculinidad y género en diversos grupos de poblaciones*. Perú: Pontifica Universidad Católica del Perú.
- Riso, W. (2005). *Intimidades masculinas. Sobre el mito de la fortaleza masculina y la supuesta incapacidad de los hombres para amar*. Barcelona: Ediciones Granica.
- Rivera, A. S. y Díaz-Loving, R. (2002). *La cultura del poder de la pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa, Facultad de Psicología UNAM.
- Rocha, S. T. (2000). *Roles de género en los adolescentes mexicanos y rasgos de masculinidad-feminidad*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- Rocha, S. T. y Díaz-Loving, R. (2005). Cultura de género: La brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de psicología*. 21 (1), 42-49.
- Sánchez-Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. (Tesis de Maestría). Facultad de Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. México, D F.
- Sánchez-Aragón, R. (2000). *Validación empírica de la teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. (Tesis de Doctorado). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.

- Sánchez-Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2002). Auto-estima y Defensividad: ¿Los ingredientes de la interacción saludable con la pareja?. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XI (2), 19-38.
- Sánchez-Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2003a). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19 (002), 257-277.
- Sánchez-Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2003b). Perfil psicológico y conductual de una muestra de parejas heterosexuales mexicanas. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 37 (1), 145-168.
- Sánchez-Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: su medición. *Universitas Psychologica*, 8 (3), 793-805.
- Schaefer, M. T. & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: the PAIR inventory. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 7 (1), 47-60.
- Seidler, V. (2000). *La sinrazón masculina. Masculinidad y teoría social*. México: Paidós.
- Seidler, V. (2006a). *Transforming masculinities: men, cultures, bodies, power, sex and love*. London and New York: Ed. Routledge. Taylor & Francis Group.
- Seidler, V. (2006b). Masculinidades hegemonía y vida emocional. En: Careaga, G y Cruz, S. S. (Eds.), *Debates sobre masculinidades. Poder, desarrollo, políticas públicas y ciudadanía*. (pp. 147-157) México: Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM.
- Sherman, M. D. & Thelen, M. H. (1996). Fear of intimacy scale: validation and extension with adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 507-521.
- Shulman, S., Levi, S. H., Kedem, P. & Alon, E. (1997). Intimate relationships among adolescent romantic partners and same-sex friends: individual and systemic perspectives. *New Directions for Child Development*, (78), 37-51.
- Souza, M. y Machorro, (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México: Ed. El Manual Moderno.
- Spooner, E. S. (1982). Intimacy in adults: a developmental model for counselors and helpers. *The Personnel and Guidance Journal*, 168-171.

- Sprecher, S. & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23* (6), 857-877.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology, 27*, 313-335.
- Sternberg, R. J. (1999). *El triángulo del amor*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R. J. (2000). *La experiencia del amor. La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*. Barcelona: Paidós
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Thériault, J. (1998). Assessing intimacy with the best friend and the sexual partner during adolescence the PAIR-M inventory. *The Journal of Psychology, 132* (5), 493-506.
- Toledo, O. F. (2000). *El amor-pasión como discusión sociológica acerca de la intimidad. Un estudio teórico sobre los problemas de la pareja urbana contemporánea*. (Tesis de Licenciatura en Sociología). Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D. F.
- Valcuende del Río, J. M. y Blanco, L. J. (2003). *Hombres. La construcción cultural de las masculinidades*. Madrid: Talasa Ediciones.
- Valdez, M. J., Díaz-Loving, R. y Pérez, B. M. (2006). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Van den Broucke, S., Vertommen, H. & Vandereycken, W. (1995). Construction and validation of a marital intimacy questionnaire. *Family Relations, 44*, 285-290.
- Vargas, G. (2004). *Comunícate, cautiva y convence*. México: Ed. Aguilar.
- Wachs, K. & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33* (4), 464-481.
- Waring, E. M. (1981). Facilitating marital intimacy through self-disclosure. *The American Journal of Family Therapy, 9* (4), 33-42.
- Waring, E. M. & Patton, D. (1984). Marital intimacy and depression. *British Journal of Psychiatry, 145* (5-6), 641-644.

- Waring, E. M. & Reddon, J. R. (1983). The measurement of intimacy in marriage: the Waring intimacy questionnaire. *Journal of Clinical Psychology, 39* (1), 53-57.
- Waring, E. M. (1984). The measurement of marital intimacy. *Journal of Marital and Family Therapy, 10*, 185-192.
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor. El crecimiento personal en la relación de pareja*. Barcelona: Herder.
- Yela, G. C. (2000). *El amor desde la psicología social. Ni tan libres, ni tan racionales*. Madrid: Ediciones Pirámide.

*ANEXOS*

**PERSONAL ASSESSMENT OF INTIMACY IN RELATIONSHIPS INVENTORY.**

**Item Sheet.**

**By David H. Olson, Ph. D. & Mark T. Schaefer, Ph. D.**

**University of Minnesota.**

<b>Strongly Disagree 1</b>	<b>Somewhat Disagree 2</b>	<b>Neutral 3</b>	<b>Somewhat Agree 4</b>	<b>Strongly Agree 5</b>
------------------------------------	------------------------------------	----------------------	---------------------------------	---------------------------------

Instructions: Please circle your response according to how you feel about the relationship at present. For the results to be used, you must answer all the questions.

- 1 2 3 4 5 1. My partner listens to me when I need someone to talk to.
- 1 2 3 4 5 2. We enjoy spending time with other couples.
- 1 2 3 4 5 3. I am satisfied with our sex life.
- 1 2 3 4 5 4. My partner helps me clarify my thoughts.
- 1 2 3 4 5 5. We enjoy the same recreational activities.
- 1 2 3 4 5 6. My partner has all of the qualities I've always wanted in a mate.
- 1 2 3 4 5 7. I can state my feelings without him/her getting defensive.
- 1 2 3 4 5 8. We usually "Keep to ourselves"
- 1 2 3 4 5 9. I feel our sexual activity is just routine.
- 1 2 3 4 5 10. When it comes to having a serious discussion, it seems we have little in common.
- 1 2 3 4 5 11. I share in few of my partner's interests.
- 1 2 3 4 5 12. There are times when I do not feel a great deal of love and affection for my partner.
- 1 2 3 4 5 13. I often feel distant from my partner.
- 1 2 3 4 5 14. We have few friends in common.
- 1 2 3 4 5 15. I am able to tell my partner when I want sexual intercourse.
- 1 2 3 4 5 16. I feel "put-down" in a serious conversation with my partner.
- 1 2 3 4 5 17. We like playing together.

- 1 2 3 4 5 18. Every new thing I have learned about my partner has pleased me.
- 1 2 3 4 5 19. My partner can really understand my hurts and joys.
- 1 2 3 4 5 20. Having time together with friends is an important part of our shared activities.
- 1 2 3 4 5 21. I “hold back” my sexual desire interest because my partner makes me feel uncomfortable.
- 1 2 3 4 5 22. I feel it is useless to discuss some things with my partner.
- 1 2 3 4 5 23. We enjoy the out-of-doors together.
- 1 2 3 4 5 24. My partner and I understand each other completely.
- 1 2 3 4 5 25. I feel neglected at times by my partner.
- 1 2 3 4 5 26. Many of my partner’s closest friends are also my closest friends.
- 1 2 3 4 5 27. Sexual expression is an essential part of our relationship.
- 1 2 3 4 5 28. My partner frequently tries to change my ideas.
- 1 2 3 4 5 29. We seldom find time to do fun things together.
- 1 2 3 4 5 30. I don’t think anyone could possibly be happier than my partner and I when we are with one another.
- 1 2 3 4 5 31. I sometimes feel lonely when we’re together.
- 1 2 3 4 5 32. My partner disapproves of some of my friends.
- 1 2 3 4 5 33. My partner seems disinterested in sex.
- 1 2 3 4 5 34. We have an endless number of things to talk about.
- 1 2 3 4 5 35. I feel we share some of the same interests.
- 1 2 3 4 5 36. I have some needs that are not being met by my relationship.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**



**Edad:** \_\_\_\_\_

**Escolaridad:** \_\_\_\_\_

**Ocupación:** \_\_\_\_\_

**Tiempo de relación que lleva con su pareja:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación se presentan una serie de preguntas, con el objetivo es ver cómo se siente en su relación de pareja en la actualidad. Las cuales deberá de leer con atención y responder lo más honestamente posible marcando con una “X” el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. Sus respuestas serán manejadas de manera confidencial y anónima, ya que los datos que proporcione serán para fines estadísticos así que no deje de contestar todas las preguntas.

Totalmente en desacuerdo (1)

Algo en desacuerdo (2)

Neutral (3)

Algo de acuerdo (4)

Totalmente de acuerdo (5)

	<b>TD</b>	<b>AD</b>	<b>N</b>	<b>AA</b>	<b>TA</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Mi pareja me escucha cuando necesito hablar con alguien.					
2. Disfrutamos emplear tiempo con otras parejas.					
3. Estoy satisfecho con nuestra vida sexual.					
4. Mi pareja me ayuda a clarificar mis pensamientos.					
5. Disfrutamos las mismas actividades recreativas.					
6. Mi pareja tiene todas las cualidades que yo siempre he querido en una pareja.					
7. Puedo expresar mis sentimientos sin que ella se ponga a la defensiva.					
8. Usualmente nos cuidamos a nosotros mismos.					
9. Siento que nuestra actividad sexual es sólo una rutina.					
10. Cuando se tiene una discusión seria, parece que tenemos poco en común.					

11. Comparto pocos de los intereses de mi pareja.					
12. Hay ocasiones en las que no siento un gran amor y afecto por mi pareja.					
13. Frecuentemente me siento distante de mi pareja.					
14. Tenemos algunos amigos en común.					
15. Soy capaz de decirle a mi pareja cuando quiero relaciones sexuales.					
16. Me siento reprimido/degradado en una conversación seria con mi pareja.					
17. Nos gusta jugar juntos.					
18. Cada cosa nueva que aprendo acerca de mi pareja es un placer para mí.					
19. Mi pareja puede realmente entender mis sufrimientos y alegrías.					
20. Pasar el tiempo juntos con amigos es una parte importante de nuestras actividades compartidas.					
21. Yo "oculto" mis intereses sexuales porque mi pareja me hace sentir incómodo.					
22. Siento que es inútil discutir algunas cosas con mi pareja.					
23. Nosotros disfrutamos salir juntos.					
24. Mi pareja y yo nos comprendemos completamente.					
25. Algunas veces me siento abandonado/descuidado por mi pareja.					
26. Muchos de los amigos más cercanos de mi pareja son también mis amigos más cercanos.					
27. La expresión sexual es una parte esencial de nuestra relación.					
28. Mi pareja trata frecuentemente de cambiar mis ideas.					
29. Raramente encontramos tiempo para hacer cosas divertidas juntos.					
30. No creo que nadie podría ser más feliz que mi pareja y yo cuando estamos uno con el otro.					
31. Algunas veces me siento solo cuando estamos juntos.					
32. Mi pareja desaprueba a algunos de mis amigos.					
33. Mi pareja parece desinteresada en el sexo.					
34. Tenemos un número interminable de cosas para conversar.					
35. Siento que compartimos algunos de los mismos intereses.					
36. Tengo algunas necesidades que no están siendo resueltas por mi relación.					

**GRACIAS.**