



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

UNAM IZTACALA

“ESTABILIDAD Y LÍMITES EN PAREJAS DE LA CIUDAD DE OAXACA DE JUÁREZ”

“Investigación Empírica”
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
ALICIA MARÍA DEL ROCÍO SANTIAGO LÓPEZ

Director	Maestra	Consuelo Rubi Rosales Piña
Dictaminadores:	Maestra	Liliana Hernández Mendoza
	Licenciada	Sandra I. Muñoz Maldonado



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2013



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 Dios por darme un propósito para ser y vivir.*
- *A Isaías, mi esposo, por su gran apoyo como compañero de vida y por la visión compartida de formar una familia.*
- *A mis hijos Alicia del Rocío e Isaías, por ser un precioso tesoro que inspira mi esfuerzo.*
- *A mis padres, porque nada podría ser sin la formación inicial.*
- *A mis maestros, familiares y amigos quienes han enriquecido mis experiencias de vida.*
- *A mi segunda alma máter: La Universidad Nacional Autónoma de México por la oportunidad de estudiar a distancia.*

Contenido

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN.....	2
A. Antecedentes teóricos y empíricos del tema.....	2
B. Planteamiento del problema	21
B.1 Justificación de la elección del tema	28
B.2 Pregunta de investigación.....	30
B.3Objetivo general de la investigación	30
B.4 Objetivos específicos de la investigación.....	30
B.5 Hipótesis	30
MÉTODO	31
A. Procedimiento de selección de la muestra.....	31
B. Participantes	31
C. Escenario	31
D. Tipo de investigación	31
E. Diseño de investigación.....	31
F. Variables.....	31
G. Instrumentos	32
H. Procedimiento.....	32
I. Análisis de datos.....	33
RESULTADOS	34
DISCUSIÓN.....	42
REFERENCIAS	50
APÉNDICE: Instrumento aplicado	55

RESUMEN

Los problemas derivados de la desintegración familiar son múltiples y han sido abordados en diversos foros, sin embargo, las alternativas de solución aun parecen insuficientes. Son pocas las parejas que logran salvar su relación en un proceso de ruptura y los efectos causados en los hijos, por la separación de sus padres, son irreversibles. Existen funciones protectoras del vínculo de pareja a las que un mal manejo de límites les ha concedido flexibilidad excesiva, poniendo en riesgo la estabilidad no sólo de la pareja sino de la familia. Esta investigación de tipo correlacional y diseño transversal se realizó con 76 parejas de la Ciudad de Oaxaca de Juárez, con el objetivo de evaluar la relación entre los límites y la estabilidad de la pareja y proponer líneas de intervención. La información se recopiló aplicando la Escala Triangular del Amor de Sternberg (1990) y la Escala de Límites de Sánchez (2004) a los dos integrantes de la pareja. Los resultados confirmaron que a mayor nivel de límites saludables corresponde mayor nivel de estabilidad ($r = 0.726$, $p < 0.01$). El alfa de Cronbach de la E.T.A. fue de 0.976 y la de Límites 0.965 con intervalo de confianza del 95%.

Palabras clave: Intimidad, compromiso, pasión, fronteras, permanencia, equilibrio.

ABSTRACT

The problems derived from disintegration family are countless and they have been addressed in various forums, yet alternatives solution for still appears to be insufficient. Few couples manage to save their relationship in the break up process and the effects on the children, through the separation of their parents, are irreversible. There are protective functions of the couple that from mishandling limits have granted excessive flexibility to the relationship, placing at risk the stability of not only the couple, but the family. This correlational research and cross-sectional study was performed with 76 couples of Oaxaca City, with the goal of evaluating the impact that the boundaries provide towards stability for the couple and to propose strategies for the couple's intervention. The information was collected using Triangular Love Scale Sternberg (1990) and the Scale of Limits Sánchez (2004) separately with both members of the couples, which makes the study more relevant. The results confirmed that the higher levels of healthy limits, the greater the level of stability ($r = 0.726$, $p < .01$). The Cronbach's alpha of the Triangular Love Scale was 0.976 and 0.965 Limits were with 95% of margin of confidence.

Key words: Intimacy, commitment, passion, limits, lasting, balance

INTRODUCCIÓN

A. Antecedentes teóricos y empíricos del tema

Quizá sea utópico hablar de crear un ideal de vida, pues “llegamos a ser” a partir de nuestro entorno; por lo que seguramente, resulta más acertado decir que pronto en la vida, los seres humanos adoptamos un ideal de vida, especialmente cuando iniciamos una relación de pareja, pero ¿Persistimos en el intento de que nuestra forma de vivir se acerque a ese ideal de vida?

Escobar (1998) haciendo alusión a ese ideal, señala:

Idealismo, sí pero no absurdo. El hecho de que sea imposible realizar un ideal plenamente, no lo invalida. (...) La validez de un ideal no depende de la posibilidad de alcanzarlo, sino de los beneficios que traería el solo hecho de ponerse en marcha hacia él. Son los ideales los que alumbran el sendero por recorrer”. (p.195)

Desafortunadamente, el ideal de una familia estable parece haberse quedado, las más de las veces, como el final de una novela romántica o el hermoso motivo de un cuento de hadas. Con frecuencia nos vamos apartando del ideal, porque vemos que se torna lejano y difícil de alcanzar.

En la desenfrenada carrera de posesión, poder y globalización, llegamos a perder de vista que el ser humano sólo “es en relación con otros” y dejamos en un segundo plano la responsabilidad suprema de formar a esos “otros”, esos otros que están siguiendo los pasos de quienes les han engendrado y les han concebido, en un acto que -para ser humano- debe llevar añadido un fuerte componente de voluntad y libre albedrío. Intrincadas cuestiones que constituyen un ingrediente fundamental del funcionamiento de la pareja, como componente celular básico de la familia y en consecuencia, de la estructura social.

Existen muy diversas concepciones de lo que fundamenta una relación de pareja y generalmente los individuos cuando inician una relación que consideran formal, intuyen que durará por muchos años; sin embargo, con el paso del tiempo se percatan de que no sólo se requiere de intuición para salvaguardar la relación, sino que la fórmula es más compleja de lo que se esperaba.

Un gran número de autores han estudiado al amor como el vínculo que sustenta a la relación de pareja. Así, por ejemplo, Sternberg (1990) planteó la teoría triangular del amor, según la cual existen 3 componentes de cuyo equilibrio depende la estabilidad de la relación y que pueden ser vistos en la forma de los vértices de un triángulo, y son:

- *Intimidad*, entendida como aquellos sentimientos de cercanía, vínculo y conexión como: el afecto, revelaciones mutuas y secretos compartidos únicamente con la pareja. Dentro de su ámbito, incluye sentimientos que dan lugar esencialmente a la experiencia de calidez en la relación amorosa (Sternberg, 1986). Como señala Lagarde (2005) “*Las experiencias pueden llevar a la intimidad compartida como sitio privilegiado de cercanía, de conocimiento y conexión subjetiva entre dos historias diferentes. Es posible que en el estrecho espacio de la pareja y en el tipo de vivencias y convivencias que la conforman, se perciba al otro(a) de manera excepcional, como nadie más puede hacerlo. Es posible también experimentarse a sí mismo(a) como en ninguna otra experiencia vital*” (p.132). De tal forma que, la intimidad puede ocurrir en diferentes dimensiones: cognitiva (hacer y escuchar confidencias), emocional (cuidados) y conductual (comodidad con la cercanía y el contacto físico) (Tapia, 2007, p.117).

- *Pasión* se conceptúa como aquel componente que motiva el romance, el deseo de unión con el otro; hace referencia a la atracción física y al deseo sexual de estar con la otra persona. Gottman y Silver (2012) definen la pasión como el estado que surge cuando una persona alimenta un interés intenso por su pareja, interés que se presenta como mezcla de deseo, curiosidad y atracción.

- *Decisión/Compromiso*, en el corto plazo implica la decisión de amar a determinada persona como un acto de voluntad consciente de compartir su cotidianidad y estar juntos; en el largo plazo, involucra los aspectos cognitivos inherentes a cultivar y

mantener la relación amorosa. En palabras de Beck (1990) el compromiso consiste en proporcionarse uno al otro, la seguridad de permanecer unidos aún en las dificultades. Escobar (1998) señala que el significado de compromiso se integra por “con” y “promesa” y alude a la certeza de que algo se va a cumplir; es respaldar una decisión con acciones concretas tendientes al logro del bien que motivó esa decisión. Así también señala que el compromiso exige responsabilidad, es decir, requiere la capacidad de responder.

Cada uno de los componentes anteriores presenta ciertas propiedades, por ejemplo, la intimidad y el compromiso tienden a ser más estables mientras que la pasión es más inestable. Así también, es posible tener cierto grado de control en forma consciente sobre el componente intimidad, mayor control respecto a la cantidad de compromiso que se invierte en una relación, pero muy poco control sobre la motivación y excitación que conlleva la pasión (Sternberg, 1986).

La importancia que adquiere cada uno de los componentes del amor, varía en función al tiempo. Una relación en el corto plazo, generalmente tiene implicaciones especialmente románticas y la pasión tiende a jugar un papel importante, la intimidad un papel moderado y la decisión/compromiso se reduce a la sola decisión de querer amar a esa persona. En cambio, en las relaciones a largo plazo, la intimidad y la decisión/compromiso suelen cobrar dimensiones importantes; por el contrario, la pasión sólo juega un papel moderado en las relaciones a largo plazo y puede disminuir con el paso del tiempo. El factor de temporalidad afecta de forma diferente a los componentes de intimidad y compromiso. Estos dos componentes se van incrementando a medida que avanza la relación y luego tienden a mantenerse estables; esto tiene sus razones: la intimidad que surge del conocimiento mutuo e intercambio de experiencias y el compromiso que está ligado a un ejercicio de la voluntad, son mayores en la medida en que la relación se va compenetrando (Sternberg, 1986).

Sternberg (1986) señala que siguiendo una metáfora geométrica, los tres componentes fundamentales: Intimidad, Pasión y Decisión/Compromiso, ocupan los vértices de un supuesto triángulo. El área del triángulo nos indica la cantidad de amor sentida por un sujeto y su forma -dada por las interrelaciones de los elementos- expresan el

equilibrio o el nivel de carga de cada uno de los componentes. De esta manera, las relaciones amorosas están definidas tanto por la intensidad como por el equilibrio de los elementos (Serrano y Carreño, 1993).

De acuerdo a la teoría de Sternberg, la estabilidad de la pareja depende de dos aspectos: *cantidad del amor*, que está representada por el tamaño del triángulo y el *equilibrio* por la dimensión que toma cada componente. De tal forma que ambos elementos son importantes. En otras palabras, un triángulo equilátero muy pequeño corresponde a una relación equilibrada pero no saludable porque tiene poco de todo; por otra parte, un triángulo isósceles o escaleno refleja desequilibrio entre los componentes (Sternberg, 1986).

Las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de estos elementos. Sternberg (1990) postula que una relación basada en uno solo de esos elementos, es menos probable que se mantenga, que una basada en dos o en los tres. De estas combinaciones se derivan las 7 formas de amor que propone:

1. *Cariño*: Considerado como el afecto íntimo que caracteriza las verdaderas amistades en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no existe pasión física, ni compromiso a largo plazo.

2. *Encaprichamiento*: Es lo que comúnmente se siente como "amor a primera vista". Sin intimidad ni compromiso, este amor puede desaparecer en cualquier momento.

3. *Amor vacío*: Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad. En los matrimonios arreglados, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío.

4. *El Amor romántico* es aquel donde las parejas están unidas emocionalmente; están dispuestos a dar todo sin esperar nada a cambio, su amor se traduce en acciones que benefician a su pareja; puede presentar fantasías eróticas donde la pasión es el desahogo de sus necesidades de sentirse amado(a) y tomado(a) físicamente.

5. *El Amor sociable o amor compañero* se encuentra frecuentemente en relaciones en las que la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Es más fuerte que el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos, que pasan varios años viviendo juntos en una relación sin deseo sexual.

6. *Amor fatuo*: Se da en relaciones en las que el compromiso es motivado en su mayor parte por la pasión, sin la estabilizante influencia de la intimidad.

7. *El Amor consumado* es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que muchos se encaminan pero que aparentemente pocos alcanzan. Mantener un amor consumado puede ser aún más difícil que llegar a él, de ahí la importancia de traducir los componentes del amor en acciones recíprocas.

Por su parte, Riso (2003) habla de tres tipos de amor en la pareja:

Amor de tipo I, es más emocional y está basado en el deseo-atracción, busca sentir y se caracteriza por la incontrolabilidad-irracionalidad; generalmente funciona como una emoción intensa y de duración no muy larga (aunque hay excepciones).

Amor de tipo II, es más racional, moderado, reflexivo, controlable y duradero; sentimiento sosegado y apacible, desarrolla autocontrol saludable para la convivencia monogámica y facilita la resolución de problemas en situaciones de incertidumbre afectiva. Sin embargo, debido a que la respuesta fisiológica y el sentimiento que lo acompaña tienden a ser planos, necesita estimularse y “sazonarse” con acciones del amor tipo I.

Amor de tipo III, es más biológico (paternal o maternal), enfocado a ser protector, se regula por la sensibilidad y la compasión. Al contrario del amor tipo I, este amor busca más “hacer sentir”.

A decir de Riso (2003), una buena dosis de cada tipo de amor enriquece la relación y proporciona estabilidad a la pareja; elementos que si bien es cierto, no comparten completamente la clasificación que hace Sternberg (1990), sí tienen un alto nivel de coincidencia.

Gottman y Silver (2012) en su libro *¿Qué hace que el amor perdure?* hacen alusión a la confianza como el fundamento que da solidez a la relación de pareja y señalan que algunos psicólogos y profesionales dedicados a la investigación de las ciencias sociales consideran que la confianza es una cualidad del carácter o un rasgo de la personalidad del individuo; sin embargo, desde la perspectiva de dichos autores la confianza es el fundamento de la relación de pareja y el nivel de lealtad es algo susceptible de mejora, lo cual incrementa las posibilidades de que la pareja pueda enfrentarse felizmente al futuro y prevenir los estragos de una traición.

Y quizá sería polémico hablar sobre si es la confianza la que fortalece el compromiso o es el nivel de compromiso lo que genera la confianza, lo cierto es que ambos conceptos se encuentran íntimamente relacionados, como ingredientes que derivan de un acto de voluntad. Tanto confianza como compromiso se amalgaman para fortalecer la relación de pareja. Ambas cosas tienen un componente muy importante de voluntad:

“Las civilizaciones monogámicas, como la nuestra, lo son en base a relaciones intelectuales, no bioquímicas. La religión, la moral, las leyes y, sobre todo, la inteligencia, ayudan a mantenernos con la misma pareja toda la vida, lo cual nos revela que la vida en pareja es un arduo ejercicio intelectual. La atracción bioquímica de la primera fase neuroquímica, puede durar, según se sabe hasta hoy, de dos a tres años. La combinación de la segunda fase neuroquímica y la fase neuroendocrina puede durar hasta cuatro años más. Una vez cumplidos estos ciclos químico-biológicos, que suman alrededor de siete años, la relación se vuelve fundamentalmente racional, sin quitar que pueda seguir existiendo la atracción química, pero con otra velocidad o impulsada con otra fuerza, la cual es conocida como costumbre. Lo anterior quiere decir que de la pasión involuntaria de amar se pasa a la voluntad de amar”. (Flores, 2008, p.6)

Es importante, entonces, considerar que desde la perspectiva de la teoría estructural sistémica, se vislumbra que las personas transitan de una individualidad (yo separado) a una relación (pareja) mediante una conexión; llegan así a construir una comunidad con un

espacio común, en donde pueden compartir lo que creen, lo que piensan, lo que son y lo que desean llegar a ser y lograr juntos. La pareja tiene que aprender a hacer cosas juntos, de una forma coordinada, sin traslaparse ni enredarse, sino en pleno ejercicio de su autonomía, pero a la vez compartiendo no sólo momentos importantes de la vida sino responsabilidades y anhelos. Es como ir tejiendo una red que los enlaza “*En esas redes, las personas hacen cosas juntas, construyen. Este proceso puede compararse con dos personas que aprender a bailar en pareja. Para bailar juntas, necesitan coordinar sus movimientos; cada una tiene que acoplarse o adaptarse al ritmo de la otra y los pasos que cada una ejecuta son una respuesta a los pasos del compañero*” (Ibarra, 2003, p.56), lo cual, sin lugar a dudas nos habla de la armonía que se debe construir en la relación de pareja.

En su origen, los miembros de la pareja se experimentan como un todo interactuando con otro todo, pero para formar la unidad de pareja, cada uno tiene que convertirse en parte, aceptando que la pertenencia es enriquecedora no solo limitadora (Minuchin y Fishman, 2011, p.37).

Minuchin (2004) quien desarrolló la terapia estructural sistémica, como forma de intervención de la dinámica familiar, dice “*la estructura familiar debe ser capaz de adaptarse cuando las circunstancias cambian*” (p.87). Dicho autor señala que, vista la familia como un sistema, el funcionamiento familiar se realiza a través de los subsistemas que la integran. La diada “marido y mujer” forman el subsistema conyugal, “los padres en relación con los hijos” forman el subsistema parental y a partir de que hay más de un hijo en la familia se forma el subsistema fraterno. Ahora bien, para que los subsistemas funcionen armónicamente, el autor enfatiza la necesidad de los límites.

Los límites de un subsistema están constituidos por las reglas, cuya función es definir quiénes participan y de qué manera lo hacen, tanto al interior del subsistema como en su relación con otros subsistemas. La función de los límites reside en proteger la diferenciación del sistema, pues cada uno de los subsistemas posee funciones específicas y plantea demandas particulares a sus miembros. El desarrollo de las habilidades interpersonales que se logra en cada subsistema, es afirmado por la libertad que pueda tener de la interferencia por parte de otros subsistemas. Por ejemplo, la capacidad para

acomodación complementaria entre la pareja, requiere de la libertad de la interferencia por parte de los parientes políticos, de los hijos e inclusive del medio extra familiar.

Los límites que se establezcan en las relaciones entre los subsistemas, recomienda Minuchin (2004) deben ser claros, es decir, deben tener la suficiente precisión para promover el contacto y a la vez, evitar interferencias entre los miembros de los subsistemas. La claridad de los límites en el interior de una familia permite evaluar su funcionamiento como sistema. Existe un continuum en el que en algún punto, pueden ubicarse los subsistemas en función al tipo de límites que manejan. En este continuum hay dos extremos: uno de ellos se denomina “aglutinamiento” y corresponde a los casos en que los límites se esfuman y la diferenciación de los subsistemas se hace difusa. El otro extremo se denomina “desligamiento” y corresponde a la situación en que se manejan límites muy rígidos, la comunicación entre subsistemas es difícil o escasa y en consecuencia, se ven afectadas las funciones protectoras de la familia. En el tipo “aglutinado” existe un exaltado sentido de pertenencia que implica el abandono de la autonomía de sus integrantes y por la otra parte, en el tipo “desligado” los miembros pueden funcionar en forma autónoma, con un desproporcionado sentido de independencia, carecen de sentimientos de lealtad y no desarrollan capacidad de interdependencia. Entre estos dos extremos (desligamiento y aglutinamiento) existe un intervalo denominado espectro normal en el que se ubican los subsistemas que manejan límites adecuados.

Beck (1990) señala que en una relación madura, los intereses y metas de los integrantes de la pareja pueden divergir, en cuyo caso, tienen que negociar y aprender a dejar a un lado sus intereses particulares, en atención a la visión de una relación estable y placentera a largo plazo; Es decir, la pareja debe dar a los límites la movilidad suficiente que permita por un lado proteger la relación de pareja y por la otra, dar espacio al ejercicio de la individualidad de cada uno de una forma sana y respetuosa.

Escobar (1998) dice: *“A esa persona que he invitado a compartir la vida conmigo, necesito tener presente que es digna de alta consideración, estimarla, apreciar su valor y abstenerme de interferir con su desarrollo y crecimiento personales”* (p.189); eso implica la adecuación de los límites.

Por lo tanto, en la relación de pareja (subsistema conyugal) los límites deben tener una adecuada flexibilidad, de tal forma que permitan a sus integrantes desarrollar la complementariedad necesaria, para ceder parte de su individualidad y desarrollar un sano sentido de pertenencia; así como también la diferenciación suficiente para que cada uno desarrolle su propio potencial. Un obstáculo para el establecimiento de límites adecuados puede ser la resistencia de la pareja a lograr la mutua interdependencia, porque sienten que es poner en manos del otro su tan defendida libertad; sin embargo, la adopción de límites permite proteger la relación de la interferencia de los otros y a la vez alcanzar el sano equilibrio de una relación basada en el compromiso y la confianza.

El subsistema conyugal debe llegar a un límite que lo proteja de la interferencia de las demandas y necesidades de otros sistemas...Si el límite alrededor de los esposos es excesivamente rígido, el sistema puede verse estresado por su aislamiento, pero si los esposos mantienen límites flexibles, otros subgrupos pueden interferir en el funcionamiento de su subsistema”.

(Minuchin, 2004, p.93)

Riso (2003) coincide con la perspectiva de Minuchin (2004) en cuanto a los límites, al señalar *“El camino más adecuado parece ser cuasipolítico: acuerdo sobre lo sustancial y reglas claras”* (p.24). El único camino viable para manejar límites con éxito es el acuerdo, de tal forma que la pareja tiene que ser hábil y actuar de una forma comprometida para fijar límites que les permitan proteger su relación sin que ninguno de los dos resulte asfixiado. *“El mito del amor sin límites ha hecho que infinidad de personas establezcan relaciones totalmente dañinas e irracionales, en las que se promulga el culto al sacrificio y la abnegación sin fronteras”.* (Riso, 2012, p.2)

En este sentido, es conveniente profundizar en los conceptos de diferenciación, y complementariedad. Al respecto, Tapia (2007) señala que los seres humanos tenemos necesidad de conexión emocional y a la vez de individualidad, es decir, necesitamos sentir que pertenecemos a una pareja pero a la vez que somos una entidad diferente que desea fluir a lo largo de la vida. En su exposición distingue que, las personas con bajo nivel de diferenciación presentan falta de un sí mismo propio y desarrollado y tienden a establecer

relaciones fusionadas o dependientes emocionalmente, con ansiedad ante la distancia o separación. *“Estos individuos al casarse tienen una gran dificultad para separarse de la familia y algunos de ellos, a pesar de casarse, no se casan psicológicamente”* (p.121). Por el contrario, las personas con alto nivel de diferenciación son capaces de integrar las necesidades tanto de individualización como las de conexión emocional; *“Pueden desarrollar una intimidad en donde la apertura de sí mismo está centrado en la posibilidad de conocerse a sí mismo en presencia del otro, en un vínculo de confianza y legitimidad. La autonomía no será vivida como un abandono y habrá movilidad y flexibilidad en los roles de contención moral”*. (p.120)

Otro de los aspectos a considerar en el establecimiento de límites en la pareja es la concepción del poder y los cuidados de parte de ambos. Tapia (2007) señala que el poder implica atribuirse a sí mismo la objetividad de las distinciones en la relación, deslegitimizando las vivencias del otro y sometiéndolo a sus caprichos; en cambio, los cuidados significan poner el vínculo por sobre otras consideraciones, a la vez que se valida la intersubjetividad de las interacciones y se co-construye con el otro un espacio de legitimización de las vivencias.

En cuanto al apego, hay parejas en que ambos integrantes tienen un apego seguro, es decir, tienen la habilidad de moverse en forma flexible entre las posiciones de depender y apoyar, así también tienen sentimientos empáticos de comprensión de los pensamientos y sentimientos del otro en ambas posiciones. A este tipo de parejas les será más fácil establecer y manejar límites claros en su relación, precisamente por la apertura que tienen para depender en determinadas situaciones y apoyar en otras.

En tanto, hay parejas con apego inseguro las cuales presentan asimetría, rigidez y poca preocupación por los sentimientos del otro, y pueden ser de tres tipos:

- Parejas desapegado/desapegado, son hiperindependientes y autosuficientes. Pueden tener poca conciencia de la necesidad de límites sanos y en consecuencia es probable que no tomen las medidas necesarias para proteger su relación.

- Parejas preocupado/preocupado, en las que cada miembro demanda del otro la satisfacción de sus necesidades, la cual nunca va a ser suficiente. En este tipo de parejas los límites pueden llegar a ser demasiado difusos y asfixiantes entre ellos.
- Parejas desapegado/preocupado, el cónyuge preocupado se siente crónicamente privado y abandonado y el cónyuge desapegado rechaza las necesidades de dependencia del otro. En un tipo de relación como este, habrá muchos conflictos para conciliar límites adecuados.

También hay parejas en que uno de los integrantes ha desarrollado un apego seguro y el otro un apego inseguro. En esos casos, generalmente el cónyuge seguro, que tiene la capacidad de moverse flexiblemente entre las posiciones de apoyo y dependencia producirá una experiencia emocional correctiva y poco a poco logrará que el cónyuge inseguro evolucione a posiciones más flexibles (Tapia, 2007). A parejas de este tipo, el establecimiento y buen manejo de los límites ayudará al cónyuge inseguro a escalar a un apego más seguro.

Lo expuesto en cuanto a diferenciación, poder y apego, permiten vislumbrar que establecer y manejar límites sanos en una relación de pareja, no es una tarea fácil y que existen un sin número de problemas en su aplicación.

Adicionalmente, Riso (2012) señala que hay pensamientos irracionales o desadaptativos que alteran nuestro desempeño afectivo normal y nos impiden ponerle límites saludables al amor y los clasifica en:

- A. *Pensamientos idealizados sobre el amor*, son aquellos que le rinden culto al amor, justifican lo inaceptable o lo peligroso, nos anclan en relaciones dañinas bajo los auspicios de una esperanza inútil y crean un choque con la realidad. Ejemplos de este tipo de pensamientos son "*Si hay amor, no necesitas nada más*", "*el verdadero amor es incondicional*" "*el amor es eterno*". Esto es un error, ya que el amor también se "piensa" y en razón de ello tenemos la opción de construir y de reinventar la convivencia de la relación; aceptar todo de antemano implica negar la propia conciencia, reprimir el derecho a la protesta y nos lleva a perder de vista los

límites que no debemos traspasar. Una relación de pareja debe estar condicionada a los mínimos éticos, como cualquier otra relación interpersonal, porque de no ser así, le otorgaríamos al amor la facultad de transgredir las leyes humanas y universales.

- B. *Los pensamientos negativos frente a uno mismo*, son aquellos que pueden alterar las relaciones afectivas y propiciar un amor irracional; surgen de esquemas o estructuras profundas adquiridas durante la infancia. Existen por lo menos seis esquemas desadaptativos que podemos identificar: Dependencia psicológica, dependencia emocional, falta de dignidad esencial, sufrimiento por abandono, entrapamiento por culpa y esquema de comodidad/evitación. Todos esos esquemas presentan diversos pensamientos negativos que afectan la forma en que se conduce una relación y por lo tanto, quitan a los integrantes de la pareja que los sufren, la libertad para el manejo de límites.
- C. *Pensamientos conformistas frente a los mandatos sociales*, algunas pautas sociales, como pueden ser las relacionadas con el amor de pareja idealizado, pueden resultar contraproducentes si se toman muy a pecho y se ignoran las excepciones a la regla; mandatos sociales como: La separación es un fracaso. Qué va a pensar la gente si me separo. Mi deber es luchar por el matrimonio. La mujer es el pilar de la familia. Luego entonces, la persona esclavizada por pensamientos de este tipo pierde la capacidad para aplicar límites sanos, aún en situaciones de abuso, pues considera que tolerar, es la vía para mantener la relación a toda costa.
- D. *Pensamientos catastróficos ante el futuro*. El miedo al futuro y la incertidumbre ante lo que vendrá, hacen que muchas personas se paralicen y no sean capaces de tomar decisiones acertadas; miedo a lo desconocido, a equivocarse, a sentir culpa, a arrepentirse y a la soledad afectiva; por lo tanto, se sienten incapaces para manejar algún tipo de límite en su relación, porque el temor y la inseguridad los domina.

Beck (1990) señala que no importa cuán abnegada y amante sea una pareja, llega el momento en que se presentan desacuerdos que pueden incluso amenazar la relación e identifica como principales campos de conflicto, los siguientes:

- Calidad del tiempo en común, las parejas generalmente se quejan de que no pasan suficiente tiempo juntos, sin embargo, el mayor problema reside en cómo pasan ese tiempo. El compañerismo se puede mejorar mediante la planificación de actividades pues el contacto estrecho significa, mucho más que proximidad física. Los actos de cariño que demuestran afecto, aceptación y apoyo pueden combinarse para acercar más a la pareja y esto incluye, ajustar horarios de trabajo, comidas y presupuesto.

-División del trabajo, las parejas tienen problemas acerca de quién debe atender las obligaciones en la familia; como los roles tradicionales se han vuelto confusos, hay menos precedentes para llegar a determinar los aspectos específicos de responsabilidad para cada uno.

-Crianza de los hijos, muchas veces la pareja sigue pautas relacionadas con el modo en que cada uno fue tratado como hijo, las cuales suelen ser contradictorias y por ello generan conflicto.

-Relaciones sexuales, los problemas característicos se centran en la frecuencia, oportunidad y calidad de la relación, estos factores que pueden servir para conectar aún más a la pareja por la sensación de intimidad, aceptación total y el placer recíproco, cuando son fuente de conflicto, debilitan la pasión.

-Problemas de presupuesto, en el área económica se esperaría la cooperación de la pareja y el manejar un presupuesto común podría ayudar a unir a la pareja, dada la necesidad de trabajar juntos, mancomunar los recursos para las necesidades básicas de la vida y gozar del fruto de su trabajo; sin embargo, esta es un área que genera frecuentes conflictos y desacuerdos porque entran en juego percepciones de equidad, control y competencia.

-Problemas con parientes políticos, se presentan cuando uno de los integrantes de la pareja o ambos manifiestan excesivo interés emocional hacia su familia de origen y esto ocasiona incomodidad y falta de independencia en la relación de pareja.

Luego entonces, dichas áreas constituyen en las relaciones de pareja, áreas de oportunidad para el establecimiento de límites para evitar o reducir el conflicto; y en consecuencia, mejorar la estabilidad de la relación.

“Saber qué puede esperarse de un cónyuge proporciona un sentido de estabilidad para hacer planes, manejar las crisis y tomar decisiones. Estas expectativas compartidas, sirven a la función vital de proveer pautas a la pareja matrimonial acerca de lo que se espera que cada uno aporte a la relación”. (Beck, 1990, p.93)

Ahora bien, el establecimiento y manejo de límites en las relaciones de pareja, se ha vuelto confuso y en muchos casos, se presenta desadaptación en uno o ambos integrantes de la pareja, porque, existen aspectos estructurales de la familia que han sufrido transformación a través de los años. A pesar de que en diversas áreas del desarrollo humano se han constatado los beneficios de mantener un vínculo familiar estable, los cambios ideológicos y sociales han permeado al interior del núcleo familiar.

Tanto el concepto propiamente de la unión conyugal, como las formas de hacer familia y de vivir en familia se han ido modificando. Döring (2005) menciona que es a partir de la década de los sesenta del siglo veinte, en que la revolución sexual, la promoción del uso de anticonceptivos, la defensa de un feminismo actualizado y la inclusión de la mujer al trabajo asalariado, fueron factores que incidieron fuertemente en un cambio de perspectiva respecto del matrimonio.

Esto es coincidente con lo señalado por Tapia y Poulsen (2009):

“Este nuevo modo de vivir hace que hombres y mujeres se vean sometidos a nuevas tensiones emocionales propias de todo estadio de transición. Al comienzo del siglo anterior había una preeminencia del contrato social por sobre los deseos de los cónyuges. Lo central era la familia como unidad social y fuente de crianza y educación de los hijos, el contexto social definía claramente cuál era el rol que cada miembro de la pareja debía tener para consigo mismo, con el otro y con la sociedad”. (p.4)

Tapia y Poulsen (2009) señalan que el uso de métodos anticonceptivos promovió una separación entre el “deseo”, la “cohabitación”, la “reproducción” y el “matrimonio” como fines de la relación de pareja. De tal forma que, la concepción de lo que es una pareja se fue modificando paulatinamente hasta constituir una diversidad de opciones, que a su vez han dado lugar a que surjan familias de múltiples características.

De esquemas rígidos de relación en donde la mujer se caracterizaba por la abnegación y el sacrificio en pos de la familia, se inicia la pugna por la liberación, de lo que se percibía como una esclavitud conyugal, hacia planos más igualitarios.

Ortiz (2005) al hablar de los mitos relacionados con la pareja señala que es entre los años 1950 y 1960 que se empieza a utilizar el término ‘pareja’ *“...etapa en la que se rompen viejos moldes y se aspira más intensamente a la libertad y a la realización plena. Es la era del movimiento hippie que entrañó de esas aspiraciones... La ideología de la pareja se presenta como la sustitución del matrimonio, que es una institución de roles muy definidos que dan origen a mucha frustración y determinan grandes limitaciones. Al matrimonio se le achaca la pérdida del ‘amor’ el cual es considerado el gran ideal y también se dice anula la sexualidad, catalogada como el gran bien. El matrimonio está en oposición a la revolución sexual y al movimiento de liberación de las ‘estructuras opresivas’ (...) Se ataca la permanencia y se rechaza la indisolubilidad del matrimonio a partir de la importancia que se da al amor y sobre todo al amor erótico. Se dice que el matrimonio es cosificante”*. (p.65)

Originalmente, Ortiz escribió su artículo en 1992 el cual fue incluido en la compilación efectuada por Döring en 1994 y revisada y reeditada en 2005, desde entonces y hasta hoy, 21 años de después, sus palabras reflejan la realidad de la transformación que se ha dado en la forma de pensar, pues las opiniones y actitudes se han ido polarizando. Con singular claridad, señala la forma en que se ha dejado de hablar del matrimonio en la sociedad actual:

“Todavía hoy se habla menos del matrimonio, como que da vergüenza, más bien se habla de la pareja, aun cuando estén casados y hayan hecho un matrimonio formal, civil y religioso”. (Ortiz, 2005, p.66)

Luego entonces, en oposición a la rigidez excesiva de la pareja clásica, se pasó a la pareja de hoy en día, con mayor tendencia a basar la relación sólo en el amor erótico, lo cual ha debilitado la estructura de una relación tan importante.

“Basar la pareja en el amor erótico, es en cierto modo una forma de rechazo y oposición al matrimonio clásico cuya base es la conveniencia, cosa que hoy se ve como algo peyorativo; el ser aceptables el uno al otro para realizar la vida juntos, lo cual se ve poco motivante; en el proyecto común de criar hijos, lo que ya nuestra sociedad e ideología consideran negativo o al menos le ponen muchas limitaciones; en la tarea conjunta de crear un patrimonio, lo cual nuestra sociedad ha hecho casi imposible”. (Ortiz, 2005, p.69)

Riso (2003) señala que la forma de pensar respecto a la relación de pareja ha sido influenciada por la publicidad en medios masivos de información, que presentan una imagen inflada y sobrevalorada de la pareja, al estilo de Romeo y Julieta, imagen muy apartada de la realidad afectiva cotidiana que se da en una familia común, en donde el amor no es sinónimo de magia, ni el amor romántico lo es todo.

García (2002) en su artículo *“La estructura de la pareja: Implicaciones para la terapia cognitivo conductual”* destaca los cambios que se han presentado en la estructura de las parejas y señala que –anteriormente– la pareja era un matrimonio que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial. Actualmente, ninguna de las dos cosas es necesaria para que el entorno social considere que dos personas constituyen una pareja; muchas parejas no tienen intención de formar una familia y no plasman su relación por medio de un contrato explícito, con lo cual el concepto de pareja se ha hecho más amplio. También, el rol de la pareja y la familia en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de los tiempos. Actualmente, se supone que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo. Para ello, intercambian conductas y se caracterizan por compartir los siguientes elementos:

- El cuerpo. La característica que define socialmente de forma más específica a la pareja, es compartir el cuerpo ya que, mientras la relación existe, las relaciones sexuales de sus miembros se plantean de forma exclusiva entre ellos.
- Bienes económicos. Suelen tener una vivienda en común, aunque actualmente son frecuentes las parejas que tienen casas diferentes y alternan la vida en común durante periodos cortos, por ejemplo fines de semana o vacaciones. Con la vida, separados, cada uno en su departamento, llevan una relación de noviazgo eterno, en la que no existe el proyecto de profundizar y compartir nada más. El compromiso de compartir bienes económicos puede estar respaldado de forma legal o no. En las parejas de hecho, no existe compromiso legal y generalmente ni siquiera se pactan explícitamente entre los miembros las reglas que se van a seguir.
- La paternidad /maternidad.- Es uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable. Pero también esto está cambiando, ya que la proporción de hijos nacidos de mujeres solteras y familias diversas es cada vez mayor.
- Las conductas de apego. Apoyo mutuo, que incluye: la disponibilidad de los padres, su aceptación, su respeto y la facilitación de la propia autonomía, la búsqueda de ayuda en situaciones estresantes y la satisfacción que se encuentra en el auxilio obtenido.

Derivado de los cambios estructurales ya mencionados, la indisolubilidad del vínculo matrimonial empezó a cuestionarse y la ruptura de las parejas fue haciéndose más común; en medio de lo positivo que resultó la lucha constante hasta hoy por la dignificación de la mujer y la pugna por la igualdad de los derechos en la pareja, al lograrse mayor flexibilidad en dicha relación, vinieron consecuencias inevitables en la estabilidad y duración del vínculo.

En lo que respecta al ámbito aplicado, Mazadiego y Garcés (2011) realizaron una investigación cuyo objetivo fue conocer las relaciones interpersonales amorosas de una muestra estratificada incidental de 1,000 estudiantes universitarios de 15 facultades de la Universidad Veracruzana, en un rango de 19 a 31 años de edad. Se aplicó la Escala

Triangular del amor de Sternberg (1986) y se encontró que en los hombres la dimensión de *intimidad* fue más alta que las dimensiones de *compromiso* y *pasión*, y superó a las mujeres en esa dimensión. La dimensión más baja en los hombres fue la de *compromiso*. En las mujeres al contrario de los hombres, la dimensión más alta fue la de *compromiso*, además que superaron significativamente el puntaje obtenido por los hombres en esta dimensión. De ahí se concluyó que los estudiantes universitarios se rigen por el amor en donde prevalece la intimidad y la pasión, sin el compromiso que pueda traer alguna consecuencia de sus conductas amorosas.

En una investigación realizada por Pinto (2008) sobre amor y personalidad en universitarios encontró que los tres componentes del amor son dependientes uno de los otros y que los hombres tienden a niveles medios y altos en Pasión, en tanto que las mujeres a niveles más bajos. Mientras que, Lemieux y Hale (2000) en un estudio realizado con personas casadas refieren que la media de Intimidad en los hombres resultó superior a la de las mujeres.

Por su parte, Maureira y Maureira (2012) en un estudio realizado con estudiantes chilenos encontraron que la mayor correlación entre los componentes del amor se presentó entre Pasión y Compromiso; así como también observaron baja diferenciación entre los componentes y por lo tanto estrecha correlación entre ellos.

Acevedo, Restrepo y Tovar (2007) realizaron una investigación denominada “Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali Colombia”, y estudiaron a una muestra de 50 parejas con más de 10 años de relación, unidas por vínculo civil o religioso que han logrado mantener relaciones estables y satisfactorias. Midieron la satisfacción con la interacción marital, satisfacción emocional y satisfacción estructural y encontraron que los hombres tienden a estar más satisfechos con la interacción y las mujeres con lo emocional. Así mismo concluyeron que, la satisfacción marital no está relacionada con igualdad en el nivel de ingresos, ni con el nivel de estudios, ni con el tipo de vínculo civil o religioso, sino está relacionada con provenir de hogares cuyos padres no se separaron.

Tamara y Ojeda (2009) al estudiar el compromiso en el campo de las relaciones interpersonales en la cultura mexicana, con 298 participantes en actual relación de pareja

con edad entre 18 y 85 años, buscaron determinar qué factor los hacía permanecer en su relación actual, en tres tipos de relación: casados, unión libre y novios; midieron presión social, primacía de la relación y disponibilidad de parejas. Observaron una diferencia significativa en el factor presión social en los tres tipos de relación, lo cual es indicativo de que, muchas veces, las parejas permanecen unidas en respuesta a la deseabilidad social, por la presión que familiares y amigos ejercen, aunque quizá la estabilidad del vínculo ya esté debilitada por diversos factores.

Sánchez (2004) realizó una investigación sobre límites y asertividad, con 50 hombres y mujeres en relación de pareja de hasta cinco años y encontró carencia de reglas o negociación de las mismas, que se manifiesta en que los integrantes de la pareja no tienen claro qué espera el otro de ellos.

En una evaluación de la satisfacción conyugal e interacción padres-hijos, en familias de la comunidad de Madrid, Fontana y Fernández (2011) hacen énfasis en que *“estudios cada vez más frecuentes en el ámbito de la familia nos acercan a la comprensión de las relaciones conyugales como interacción recíproca de claras consecuencias para el crecimiento y desarrollo de los hijos en un ambiente estable. En este sentido, la pérdida de equilibrio que conllevan muchos de los cambios y conflictos que se viven dentro de la relación de pareja pueden resultar constructivos, si se entienden como ocasión de una nueva adaptación y evolución de la familia, o por el contrario, pueden ser vividos como agentes estresantes y perturbadores de la dinámica familiar”*. (p.512)

Luego entonces, de la revisión efectuada, tanto teórica como empírica, se desprende que un equilibrio de los tres componentes de Sternberg (1990) compromiso, intimidad y pasión, son importantes en el bienestar de la pareja, destacando el compromiso quizás como el factor que proporciona mayor permanencia en la pareja y consecuentemente, este elemento lleva a las parejas a desarrollar límites más efectivos tanto en el aspecto económico, de familia extensa, de exclusividad sexual, de equidad en las tareas del hogar, etc.; y viceversa, el manejar mejores límites revela compromiso con la pareja.

Tanto Beck (1990), como Minuchin (2004) y Riso (2003) destacan el papel de los elementos cognitivos (decisión, acuerdo, renuncia, voluntad) que hacen que una pareja

funcione y que dan solidez a sus intenciones. En otras palabras, promover la estabilidad de la pareja es tener la capacidad de establecer límites, límites que por una parte protejan la relación y por otra, le den la suficiente elasticidad para enfrentar los retos de la vida moderna sin renunciar a los ideales de una familia que perdure.

B. Planteamiento del problema

Conforme a los datos publicados por el INEGI (2013), en 1993 en México por cada 100 enlaces matrimoniales, se dieron cinco divorcios; mientras que, en 2011 esta relación aumentó a 16 por cada 100, lo que muestra una tendencia creciente en los últimos años, debido a un doble efecto que se da, no sólo por el incremento de los divorcios sino también por la disminución de los matrimonios: de 2000 a 2011, el número de matrimonios se redujo en 19.3% y el de los divorcios aumentó en 74.3 por ciento.

En Oaxaca, de 2000 a 2011 el número de matrimonios disminuyó en 9.1% y el de los divorcios creció en 16.8 por ciento, lo cual refleja una tendencia local similar a la nacional, en la que podríamos hablar de menos compromiso y más ruptura.

El número creciente de divorcios aunado al número decreciente de matrimonios, es reflejo de la modificación que está sufriendo la estructura familiar, no sólo a nivel nacional sino a nivel local.

Ojeda y González (2008) mediante la técnica de tablas de vida compararon la información de la Encuesta Nacional de Salud Reproductiva 2003 y la Encuesta Mexicana de Fecundidad 1976 y encontraron un predominio de las separaciones de hecho (87%) respecto de los divorcios (17%). Así mismo señalaron que el nivel de disolución conyugal en 2003 es de cerca de 12 rupturas por cada 100 uniones a la duración de 10 años de vida conyugal, y de casi 18 disoluciones por cada 100 uniones conyugales a la duración de 20 años. Casi 30 años antes eran de 11 y 15 respectivamente. Así también, en este estudio se resalta que existe el riesgo de estimar en forma inadecuada la estabilidad de las familias mexicanas si se consideran únicamente los divorcios, ya que en muchos casos o no se tramita el divorcio o bien aunque hay disolución de la pareja, esto no se refleja en las estadísticas por no haber existido la formalización del vínculo conyugal.

En concordancia con lo que sucede a nivel nacional, García y Rojas (2001) en un estudio auspiciado por la CEPAL denominado “Las uniones conyugales en América Latina”, revisaron investigaciones llevadas a cabo en diferentes momentos históricos y encontraron que las interrupciones de la unión conyugal se hicieron más frecuentes a medida que avanzaron el desarrollo económico y el proceso de urbanización. Asimismo, muchos especialistas informan que las disoluciones aumentan conforme se asciende en la escala social. Según ellos, por ejemplo, el divorcio (o la nulidad del matrimonio civil en el caso de Chile) sería una práctica más frecuente en los sectores medios y altos, ya sea porque se divorcian sólo quienes se han casado legalmente, o porque hacerlo supone realizar trámites legales que demandan erogaciones económicas, por lo que las personas de escasos recursos difícilmente acuden a los tribunales para formalizar la disolución matrimonial.

Respecto a las consecuencias psicológicas de la separación y divorcio, aunque en determinados casos se generan algunos efectos positivos, sobre todo cuando la separación elimina la violencia intrafamiliar; lo cierto es que, los efectos negativos que tienen que enfrentar los miembros de la familia son considerables.

En la pareja queda la sensación de fracaso, culpa y un profundo sentimiento de pérdida que genera un proceso de duelo, con el consiguiente desasosiego y depresión; el hecho de tener que oficializar la ruptura conlleva ajustes en las relaciones con la familia extensa y amigos comunes de la pareja (Pérez, Davins, Valls & Aramburu, 2009).

Desde el punto de vista de Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco (2004) ante la ruptura de la pareja sobreviene un desajuste emocional serio para los miembros de la pareja, asociado a la tensa situación que trae aparejada la fractura del vínculo y en el caso de las parejas que tienen hijos, tienen que enfrentar los siguientes desafíos:

- Restablecimiento del funcionamiento económico, social y parental.
- El progenitor custodio, que generalmente es la madre, tiene que enfrentar sobrecarga de tensiones y tareas propias de su misión.

- Ajuste en las prácticas educativas, las cuales muchas veces tienden a ser erráticas, con poco control sobre la conducta de los hijos y escaso seguimiento de reglas.

Muchas veces se ha repetido y sin embargo, frecuentemente parece olvidarse, sobre todo en los tiempos de crisis de la pareja que tiene hijos en franca etapa de desarrollo, que para que los hijos lleguen a alcanzar el nivel de autonomía esperado, se requiere que la familia proporcione un clima afectivo que sea lo suficientemente estable.

Vallejo, Sánchez Barranco y Sánchez Barranco (2004) señalan que las respuestas estables, consistentes y amorosas de los padres generan en los niños una convicción muy importante de que son valiosos y esto los hace ir desarrollando un sentimiento de confianza básica en ellos mismos, confianza que se sustenta en la seguridad que el niño puede tener de que siempre contará con sus padres. Esto a su vez, le proporciona una importante capacidad de afrontamiento ante situaciones de peligro o amenaza que puedan enfrentar.

Para los hijos la ruptura del núcleo familiar, implica:

- Redefinición del contacto que mantendrán con ambos padres, enfrentando la mayoría de las veces un conflicto de lealtades.
- Si son menores de seis años, sus primeras reacciones son de temor, conmoción, infelicidad y una sensación de profunda tristeza y pérdida.
- Generalmente las redes de apoyo con las que contaban quedan fracturadas, lo cual afecta seriamente su desarrollo social.
- Tras la separación generalmente tienen que ubicarse en un barrio nuevo y una escuela distinta con la consiguiente pérdida de relaciones y actividades habituales.
- Se encuentran con funciones paternas seriamente disminuidas cuando más necesitan de un entorno estable y sensible para el desarrollo de su personalidad.
- Muchas veces tienen que asumir responsabilidades dentro del hogar, como cuidar a los hermanos más pequeños.

Loyácono (2006) en su artículo denominado “Inestabilidad del vínculo conyugal” nos hace reflexionar sobre la desintegración de la familia y sus palabras nos llevan a vislumbrar la complejidad del problema que involucra también el manejo de límites en la relación:

“Venimos observando una creciente inestabilidad en los vínculos de pareja: la pareja, que se suponía para toda la vida, termina rompiéndose casi en uno de cada 2 casos...Para algunos esta inestabilidad es preocupante, no sólo porque la ruptura conyugal, vivida como fracaso, acarrea mucho sufrimiento a sus miembros, sino porque además, altera el ámbito de crianza, poniendo en riesgo lo que se supone son las condiciones más saludables para el crecimiento de los niños”. (p.1)

En el mismo artículo señala cómo la ideología de rápida satisfacción, menor esfuerzo y consumo instantáneo han permeado en la reducción de la durabilidad de una relación tan importante. Hoy las relaciones de pareja se dan y se derrumban con demasiada facilidad:

“... Ahora bien ¿cómo sostener una pareja a largo plazo, y más aún una familia, con el tejido ilusorio del enamoramiento que, para que valga la pena, debe ser ciego?...en una cultura que promueve la ‘satisfacción instantánea’...al igual que otros productos, la relación es para consumo inmediato (no requiere una preparación adicional ni prolongada) y es para un uso único, es decir descartable...”. (p.2)

¿Y dónde queda la preocupación por la formación de los hijos? ¿Dónde, si las parejas defienden su derecho a hacer su propia vida? aun pasando por alto la sublime encomienda que la vida les ha dado, al tener el privilegio de ser padres. Cuestión polémica que Loyácono (2006) aborda diciendo:

“Los niños siguen necesitando un enorme caudal de afecto y asistencia para su desarrollo, que se traduce en tiempo, energía y también dinero. Los dos primeros aportes (tiempo y energía) han sido tradicionalmente asumidos

por las mujeres. Hoy se espera que la mujer también tenga un desarrollo laboral y aporte dinero y que el varón, sin dejar de proveer, sea un padre amoroso y dador. Los niños siguen necesitando un ambiente calmado y estable pero los diseños del mercado de trabajo siguen siendo incompatibles con la vida familiar, y con una distribución equitativa del trabajo doméstico y de crianza. Como resultado es casi infaltable la doble jornada femenina y el creciente malestar, y enojo, de las mujeres que, como dijimos, ya no están tan dispuestas a abnegarse. Pero, cuando las mujeres ya no eligen abnegarse, ¿quién lo hará? Hay aquí una deuda social muy grande con las mujeres. Las que ayudan en la crianza son generalmente otras mujeres (abuelas, mucamas que dejan sus hijos a su vez al cuidado de otras mujeres)”. (p.4)

Así también, el problema serio y creciente de la infidelidad en la pareja, que Baizán (2007) denomina como “*el paso de la muerte en la pareja*”, fue abordado en un estudio realizado con población mexicana por Romero, Rivera y Díaz (2007) en el que participaron 600 hombres y 600 mujeres con relación heterosexual, de los cuales el 36% reportó haber sido infiel en al menos una ocasión (ejecutores de infidelidad), el 29% manifestó haber descubierto que su pareja era infiel (receptores de infidelidad) y el 35% señaló no haber tenido vivencia previa.

Después del maltrato, la infidelidad es una de las acciones más devastadoras que, la mayoría de las veces, provoca la separación de la pareja pues implica el quebrantamiento de un compromiso de exclusividad sexual y/o emocional. “*El conocimiento de dicha transgresión desestabiliza la relación generando pérdida de confianza y altos niveles de conflictividad, desmoronando el sentimiento de unión e intimidad compartida. Con frecuencia el miembro de la pareja traicionado experimenta sentimientos intensos de ira y rabia; se siente humillado e indefenso. Frecuentemente su sintomatología se asemeja a la experimentada por personas que padecen un trastorno de estrés postraumático*”. (Prieto-Ursúa, Carrasco, Cagigal, Gismero, Martínez & Muñoz, 2012, p.128)

Sin duda, también la infidelidad es un problema de manejo de límites, por ello Cole (2006) señala que poca gente planea intencionalmente el ser infiel; dice que un amorío

ocurre, generalmente, no porque se planea, sino porque la gente se encuentra en situaciones donde sus emociones los conducen a tenerlo, por ejemplo: Estar cercano o ser interdependiente de alguien que no sea la esposa. Estar cerca de alguien en quien se está sexualmente interesado. Emplear mucho tiempo en una relación de uno a uno con alguien. No sentirse cercano o conectado con la pareja. Estar en una situación que ofrezca la oportunidad. Estar en situaciones que involucren alcohol o drogas.

De ahí que nuevamente se puede apreciar que la problemática que enfrentan las parejas en la actualidad, tiene una íntima relación con el manejo de límites. Riso (2003) dice que la fidelidad es una combinación de autocontrol y principios y no ausencia de deseo y sentimientos, es saber anticipar y evitar. *“El amor es una condición necesaria, pero no suficiente para ser fiel. La fidelidad también es una decisión. Un acto de la voluntad que exige atención despierta y capacidad de discriminación para mantenerse alejado de lo que teóricamente no queremos hacer”*. (Riso, 2012, p.19 y 68)

Las jornadas laborales excesivas de la pareja sumada a los tiempos de traslado hacia los centros de trabajo, los problemas económicos y de adicciones, también ha incidido en la crisis actual de la vida familiar. Así lo hace notar García (2002) quien señala que dentro de los fenómenos sociales que influyen en las crisis actuales de familia se encuentran la ideología hedonista encaminada a mantener un gran nivel de consumo, la falta de apoyo social para el desarrollo de los hijos derivado de que las condiciones laborales suponen grandes dificultades para cuidar a los hijos, además de que las condiciones desfavorables del empleo y la economía provocan que las parejas pospongan la llegada de los hijos o no deseen los compromisos a largo plazo, como sería el comprar una casa. Todo eso aunado a otras fuentes de conflicto que debilitan la relación de pareja y son predictores del divorcio, como es la escasa comunicación, el sexo extramatrimonial, el alcohol y las drogas.

Dadas las circunstancias de la vida moderna, las parejas se enfrentan a la enorme dificultad de sostener un proyecto de vida común; en la actualidad parece una verdadera osadía alcanzar a definir, mantener y consolidar un proyecto que amalgame los proyectos de vida de dos seres que buscan estar unidos, pero que a la vez desean su realización personal en diferentes áreas de la vida, que luchan por estar unidos en sus metas pero que

las circunstancias, a veces, los colocan en posiciones en las que tienen que hacer un gran esfuerzo, para no desistir de sus proyectos personales y familiares. Y más que eso, en la realidad, a decir de Döring (2005) “*sólo en muy pocas ocasiones las parejas se constituyen sobre la base de un proyecto común. Proyecto de vida que excediendo los límites de las individualidades, pudiera representar interés para ambos, para el sostenimiento de la sociedad*”. (p.37)

No menos impactante, para la inestabilidad y ruptura de las parejas, es el factor de violencia familiar. La violencia contra las mujeres es considerada una forma de discriminación y una violación de los derechos humanos que causa sufrimientos indecibles, cercena vidas y deja a incontables mujeres viviendo con dolor y temor en todos los países del mundo. Es un mal que afecta a las familias durante generaciones. Echeburúa y Corral (1998) señalan que paradójicamente siendo el hogar un lugar de cariño, de compañía mutua y de satisfacción de necesidades básicas, llega a ser un sitio de riesgo para las conductas violentas, en donde generalmente las mujeres –aunque también hay casos de varones- y niños son víctimas de agresiones repetidas y prolongadas.

En el siglo XX, en la década de los 90's, se reconoce a la violencia como problema de salud, por su frecuencia, severidad y por las repercusiones negativas que acarrea a la salud; incrementa el riesgo de suicidio en cuatro veces más y la necesidad de tratamiento psiquiátrico se hace tres veces mayor. La víctima puede presentar depresiones, estrés postraumático, trastornos de ansiedad y enfermedades de transmisión sexual (López, 2009).

Ahora bien, si la pareja es el vínculo más importante para la formación y desarrollo de la familia, ¿Qué se puede hacer para que la pareja funcione? ¿Qué puede darle a la pareja mayor estabilidad que a su vez garantice mayor duración, al menos para alcanzar una regular realización de sus proyectos de vida? ¿Cómo establecer programas terapéuticos de carácter preventivo que coadyuven a resolver la crisis?

Como se ha mencionado una relación de pareja no puede estar basada en el enamoramiento que es volátil, o en la intimidad solo de tipo físico sino que se hace necesario crear algo más duradero como es la intimidad cognitiva y emocional.

De acuerdo a la revisión teórica y empírica realizada podemos conocer que quizá el ingrediente más difícil de conseguir es el compromiso ¿Cómo influir en el reforzamiento del compromiso desde la perspectiva cognitivo conductual? ¿Qué mecanismos pueden fortalecer la decisión personal de pertenecer y mantenerse con la pareja a pesar de las dificultades? ¿Cómo puede el establecimiento y manejo de límites claros coadyuvar al mantenimiento del compromiso?

B.1 Justificación de la elección del tema

En muchos foros se habla del fuerte impacto que el resquebrajamiento de la familia tiene en la formación de las nuevas generaciones y se pone énfasis en la diversidad de problemas que atañen a niños y jóvenes, pero tal parece que la sociedad actual resta importancia o ve con cierta permisividad, la forma en que se rinde culto al placer instantáneo de formar una pareja, sin un propósito firme de constituir una familia. Si formar una familia es algo más que integrar una pareja, en la actualidad son pocos los que desean pagar el precio y cada vez menos los que buscan alternativas para salvar su relación.

De forma muy realista el terapeuta Aaron Beck (1990) señala: *“Una persona a menudo no desea contraer un compromiso total con una cosa porque eso le lleva a renunciar a otra (...) disfrutan del matrimonio, pero no quieren hacer ningún sacrificio por él. Desean tener lo mejor de ambos mundos: la seguridad y el amor constante que ofrece el matrimonio, pero también la libertad y la falta de responsabilidad que tiene la soltería (...) para asegurar una relación duradera, uno debe limitar las satisfacciones a las cosas que son compatibles con el matrimonio y renunciar a las que amenazan la relación”*. (p. 252-253).

Lo anterior, sin duda, habla de la necesidad de establecer y mantener límites saludables en la relación; por eso Riso (2003) enfatiza que *“El sentimiento, mediado por la razón, permite sobrellevar momentos difíciles, resolver problemas y controlarse cuando sea necesario”*. (p.37)

Vale la pena invertir tiempo en la investigación de una problemática que atañe directamente al núcleo de formación, consolidación y sostenimiento de la familia que es la

pareja. Si hemos palpado que la problemática tiene dimensiones importantes, tenemos que pugnar porque la investigación empírica de los factores que ocasionan la ruptura de las parejas también cobre dimensiones importantes.

Luego entonces, se requiere continuar la búsqueda de alternativas que permitan fortalecer la relación de pareja y es precisamente esa intención la que justifica la elección del tema. Es la importancia de encontrar mayores formas de prevenir la desintegración familiar, lo que motiva a indagar acerca de los problemas vitales que atacan a la institución, cuyo núcleo, en la generalidad de los casos, es la pareja.

García (2002) reconoce que es necesario un entrenamiento psicológico para afrontar la relación de pareja con éxito y señala que una intervención terapéutica o un programa de prevención podrían ayudar, en cierta medida, a paliar la crisis.

Bien se justifica hacer investigación con la finalidad de formular propuestas que coadyuven a que las parejas cuenten con los elementos necesarios para salvaguardar una relación, que conviene al bienestar de la sociedad, se siga considerando importante.

Hace falta recobrar el énfasis de la prevención de la ruptura de pareja y en consecuencia evitar la desintegración familiar.

Quienes han vivido la dolorosa experiencia del fracaso, lamentan no haber buscado ayuda a tiempo. Escobar (1998) en su libro “Matrimonio imperfecto y feliz” dice:

“Mi fracaso matrimonial, unido a mi profesión de consejero matrimonial y de psicoterapeuta, despertó en mí la necesidad de estudiar estos temas y de reflexionar sobre ellos para encontrar la razón de ese fracaso y –ojalá que así fuere- ayudarles a otras parejas a prevenirlo. Si hace quince años mi esposa y yo hubiéramos sabido lo que ahora expongo a mis lectores, y si ambos hubiéramos puesto en obra la voluntad que se desprende de ese conocimiento, seguramente jamás se habría disuelto nuestra unión. He vivido este fracaso y he palpado el dolor de mis hijos, y no quisiera que nadie se separara jamás”. (p.5)

Si algo se puede hacer, hay que pugnar por hacer ese algo, no podemos permanecer inmóviles ante la avalancha que amenaza con la destrucción del núcleo que sostiene ese lugar, en el que niños y jóvenes necesitan y anhelan encontrar un refugio emocional seguro.

No olvidemos que es el núcleo familiar, el espacio más importante de formación de las nuevas generaciones.

B.2 Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre el manejo de límites y la estabilidad de la pareja?

B.3 Objetivo general de la investigación

Evaluar la relación entre el manejo de límites y el nivel de estabilidad de la pareja, para proponer líneas de intervención cognitivo conductual, como forma de prevención de la desintegración familiar.

B.4 Objetivos específicos de la investigación

- a) Identificar el nivel de límites que la pareja aplica en su relación.
- b) Identificar el nivel de estabilidad de la pareja de acuerdo a la teoría triangular del amor según Sternberg.
- c) Comprobar si existe relación entre el nivel de límites aplicados por la pareja y el nivel de estabilidad.

B.5 Hipótesis

A mayor nivel de límites saludables corresponde mayor nivel de estabilidad en la pareja.

MÉTODO

A. Procedimiento de selección de la muestra

M

uestreo de tipo no probabilístico.

Criterios de inclusión. Parejas que sostengan actualmente una relación de pareja heterosexual, que vivan juntos, estén o no casados.

Criterios de exclusión. Parejas que no contesten por lo menos un 90% de los ítems. Parejas que tengan menos de un año de vivir juntos.

B. Participantes

76 parejas que sostienen una relación heterosexual.

C. Escenario

La investigación se llevó a cabo en la Ciudad de Oaxaca de Juárez, Oaxaca, México.

D. Tipo de investigación

Estudio de tipo correlacional.

E. Diseño de investigación

Diseño transversal

F. Variables

Estabilidad de la pareja. Desde la perspectiva de la Teoría Triangular de Robert Sternberg (1990) son tres los componentes necesarios para que una relación perdure: Intimidad, Pasión y Compromiso. Operacionalmente, se determinará por la puntuación que se obtenga de la aplicación del instrumento denominado “Escala Triangular del Amor de Sternberg”

Límites en la relación de pareja. Según Minuchin (2004) los límites están constituidos por las reglas que definen quiénes participan en la relación y de qué manera lo hacen. La función de los límites reside en proteger la diferenciación del sistema familiar y dar claridad a las relaciones. Operacionalmente, se determinará a través de la puntuación que arroje el instrumento denominado “Límites” propuesto por Sánchez (2004).

G. Instrumentos

-Escala Triangular del Amor de Sternberg (1986). Escala tipo likert compuesta por 45 ítems que evalúan 3 componentes del amor: Intimidad, Pasión y Compromiso. Tiene un Alfa de Cronbach 0.97.

- Instrumento para evaluación de límites en la pareja creado por Sánchez (2004) Escala tipo likert compuesta por 50 ítems. Tiene un Alfa de Cronbach de 0.90

H. Procedimiento

Se acudió a diversos domicilios de parejas en forma intencional, buscando a quienes quisieran participar y que cumplieran con los criterios de inclusión. Se les explicó que se trataba de una investigación de tipo académico y que la información sería manejada en forma anónima y confidencial; se les dejaban los instrumentos en un sobre, uno para ella y otro para él, con la indicación de que los contestaran en forma independiente, que colocaran los instrumentos contestados en el sobre y que procedieran a cerrar el sobre; al día siguiente se pasaba a recogerlo.

Respecto a la Escala Triangular del Amor, se determinó la puntuación de los componentes Intimidad, Pasión y Compromiso mediante la Escala con 5 opciones tipo likert y con los siguientes valores “nada”=1; “algo”=2, “poco”=3, “bastante”=4 y “mucho”=5, enseguida se realizó la clasificación por niveles, de acuerdo a la Tabla 1.

Tabla 1 Puntuación por componente individual y de pareja de la E.T.A. Sternberg (1986)

Tipo	Bajo	Medio	Alto
Individual	34 o menos	De 35 a 55 puntos	De 56 a 75 puntos
Pareja	68 o menos	De 69 a 111 puntos	De 112 a 150 puntos

Enseguida se procedió a determinar la puntuación de la variable Estabilidad mediante la suma de los tres componentes: Intimidad, Pasión y Compromiso y para fines descriptivos, se clasificaron por nivel de acuerdo a la Tabla 2.

Tabla 2 Puntuación por niveles de la variable Estabilidad por pareja

Nivel	Bajo	Medio	Alto
Estabilidad	≤ 204	205-335	336-450

Por lo que se refiere a la Escala de Límites (Sánchez, 2004), se realizó la puntuación la cual, conforme a lo señalado por el autor -en el artículo original- a mayor puntaje obtenido por el sujeto en el cuestionario, mayor es la adecuación de los límites en la pareja (límites claros y flexibles), en cambio si la puntuación es baja, significa límites disfuncionales, pudiendo ser rígidos o difusos.

En el Apéndice de este documento, se presenta el instrumento utilizado que agrupa la Escala Triangular del Amor de Sternberg (1986) y la Escala de Límites de Sánchez (2004).

I. Análisis de datos

Los datos una vez recolectados fueron tabulados y posteriormente capturados y analizados con la herramienta estadística denominada *SPSS Statistics Base 17.0*.

Se indagó la relación entre la variable Límites y cada uno de los componentes que integran la variable Estabilidad, así como también la correlación entre las variables Estabilidad y Límites.

Por otra parte, se indagó sobre la asociación de las variables con los datos demográficos recolectados en la muestra, como son: tipo de relación, tiempo de relación, edad de la pareja, número de parejas que han tenido, número de hijos, trabajo y vivienda.

RESULTADOS

Mediante la entrega intencional de cuestionarios en diversos domicilios, se logró reunir información de 76 parejas, en la que tanto mujer como varón contestaron el instrumento de forma completa.

De las 76 parejas encuestadas, en la Tabla 3, podemos observar que la edad que predomina en las mujeres se ubica en el rango de 31 a 40 años y los varones en la categoría de 41 a 50 años. La media de edad en mujeres es de 41 años, mientras que en los hombres es de 43.

Tabla 3 Distribución de integrantes de las parejas por edades

Edad	Mujeres	Hombres
Menos de 30	9%	8%
31 a 40	43%	37%
41 a 50	36%	38%
51 a 60	12%	16%
Más de 60		1%

En lo que se refiere al nivel de estudios, en la Tabla 4 se puede apreciar que, predomina el nivel de licenciatura, seguido por el nivel de preparatoria.

Tabla 4 Distribución de mujeres y hombres por nivel de estudios

	Mujeres	Hombres
Primaria	3%	5%
Secundaria	14%	19%
Bachillerato	34%	26%
Licenciatura	46%	41%
Posgrado	3%	9%

En cuanto a la situación laboral, en ambos géneros, predomina el trabajo de tiempo completo (42% en mujeres y 88% en varones) y destaca el hecho de que un 32% de las mujeres no reportó trabajo remunerado.

Respecto a las características de las parejas, el 59% reportó ser casado por lo civil y religioso, 22% casado sólo por lo civil, 17% estar en unión libre y 1% mantener sólo encuentros casuales. El 80% de las parejas reportó tener casa propia, 12% vive en casa prestada y 8% en arrendamiento.

En lo referente al número de parejas que cada uno de ellos ha tenido, la mayor parte de mujeres y varones de la muestra, reportaron haber tenido una pareja (Ver Tabla 5).

Tabla 5 Distribución de mujeres y hombres por número de parejas que han tenido

Número de parejas	Mujeres	Hombres
1	87%	78%
2	12%	8%
3	1%	5%
4 a 8	0%	9%

En cuanto al tiempo de relación reportado por la muestra, como se observa en la Tabla 6, el número de parejas se concentra en los dos primeros rangos y la media de tiempo de relación es de 15 años

Tabla 6 Distribución de parejas por tiempo de la relación

Años de Relación	
Hasta 10	36%
De 11 a 20	37%
De 21 a 30	23%
Más de 30	4%

En la Tabla 7, se observa que predominan las parejas con 2 y 3 hijos. Los varones reportan un porcentaje superior al de las mujeres en 4 o más hijos.

Tabla 7 Distribución de mujeres y hombres por número de hijos que han tenido

Número de hijos	Mujeres	Hombres
0	6%	8%
1	16%	13%
2	41%	38%
3	33%	30%
4 o más	4%	11%

Antes de presentar los resultados de la Escala Triangular del Amor de Sternberg (1986), es conveniente recordar que la puntuación máxima de las subescalas Intimidad, Pasión y Compromiso es de 75 puntos por cada uno de dichos componentes.

En función a lo anterior, en la Tabla 8 se puede apreciar que los puntajes son similares en ambos géneros. La desviación estándar en los tres componentes se presenta ligeramente superior en mujeres respecto de los hombres, lo cual quiere decir que la variabilidad de respuesta en las mujeres fue más amplia que en el caso de los hombres.

Tabla 8 Medidas Estadísticas de los componentes de la Escala Triangular del Amor de Sternberg, por género.

Componente	Género	Mínimo	Máximo	Media	DE
Intimidad	Mujeres	28	74	59	10.9
	Hombres	33	74	60	9.9
Pasión	Mujeres	20	74	54	11.4
	Hombres	33	75	56	9.6
Compromiso	Mujeres	32	75	62	10.8
	Hombres	28	74	63	9.6

Cabe señalar que al comparar las medias por componente y por género, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

En lo que se refiere a la Correlación de Pearson entre componentes por género, en la Tabla 9 se observan correlaciones positivas, significativas al nivel <0.01 , entre los 3 componentes, tanto en mujeres como en hombres; sin embargo, mientras la correlación más alta se da entre Intimidad y Compromiso en ambos géneros, las menores correlaciones se observan cuando interviene el componente pasión en las mujeres, presentando los hombres mayor correlación tanto en Intimidad/Pasión como en Pasión/Compromiso.

Tabla 9 Correlación de Pearson entre los componentes del Amor, por género.

	Intimidad /Pasión	Intimidad /Compromiso	Pasión/ Compromiso
Mujeres	0.765**	0.863**	0.727**
Hombres	0.831**	0.858**	0.805**

**Nivel de significancia <0.01

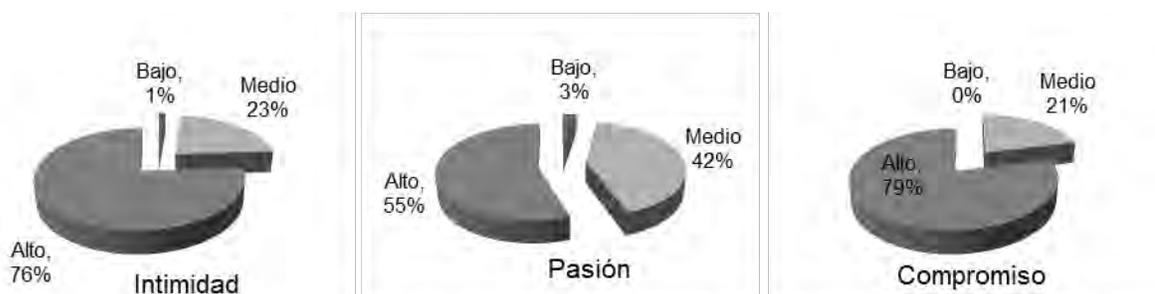
Ahora bien, en cuanto a los resultados agrupados por pareja y por componente, como se observa en la Tabla 10, la media se presenta más alta en Compromiso, seguida por Intimidad, siendo la más baja la que corresponde a Pasión. Cabe señalar, que por pareja el puntaje máximo de la Escala es de 150 puntos por componente. En cuanto a la desviación estándar, la correspondiente a Intimidad es ligeramente más alta que Pasión y Compromiso, lo que indica que en Intimidad fue mayor la diversidad de las respuestas.

Tabla 10 Medidas Estadísticas por componente de la Escala Triangular del Amor de Sternberg, por pareja

	Mínimo	Máximo	Media	DE
Intimidad	66	146	120	19.1
Pasión	53	149	110	18.3
Compromiso	74	147	125	18.4

En la figura 1 se puede apreciar que por componente, la mayor parte de las parejas registraron nivel alto en los tres componentes, siendo, Pasión el menor de los tres.

Figura 1 Distribución por niveles de los componentes de la Escala Triangular del Amor de Sternberg en pareja



En cuanto a la correlación de Pearson entre componentes del amor en pareja, en la Tabla 11, se observan correlaciones positivas altas entre los tres factores, con nivel de significancia <0.01 , presentándose la correlación más alta entre Intimidad y Compromiso, seguida por Intimidad y Pasión.

Tabla 11 Correlación de Pearson entre componentes del Amor, por pareja

	Intimidad / Compromiso	Intimidad / Pasión	Pasión / Compromiso
Correlación	0.875**	0.808**	0.763**

**Nivel de significancia <0.01

Ahora bien, de acuerdo a la Teoría Triangular del Amor de Sternberg (1986) la estabilidad de una pareja depende de la presencia de los tres componentes (Intimidad, Pasión y Compromiso), los cuales hacen que el amor de la pareja sea un amor completo.

Como se aprecia en la Tabla 12, la variable Estabilidad, determinada por la suma de la puntuación de Intimidad, Pasión y Compromiso de la pareja, presenta una desviación estándar que refleja una amplia variabilidad de las respuestas. Cabe señalar que conforme a la puntuación de la Escala la variable podría alcanzar un máximo de 450 puntos y un mínimo de 90.

Tabla 12 Medidas Estadísticas de la variable Estabilidad por pareja

Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
193	429	355	52.2

Por lo que respecta a la variable Límites, de acuerdo a lo definido por Sánchez (2004), la Escala va en un continuum en donde a menor puntuación corresponden límites más rígidos o difusos y a mayor puntuación corresponden límites más claros.

En la Tabla 13, se observa que, en el valor mínimo por género hay una notable diferencia de prácticamente el 50% menos de la puntuación del hombre respecto de la mujer, situación que no se observa en el valor máximo en donde ambos son similares. Se infiere entonces que, en la muestra, las mujeres están manejando mayor proporción de límites claros respecto a los que manejan los hombres; También se puede observar que, los valores de la media, en ambos géneros, son similares. Como referencia tenemos que, el máximo posible por pareja es de 500 puntos.

Tabla 13 Medidas estadísticas de la variable Límites

	Mínimo	Máximo	Media	DE
Límites Mujer	109	238	185	32.7
Límites Hombre	54	245	189	33.6
Límites Pareja –suma-	235	470	375	60.4

En lo que se refiere a la Correlación de Pearson, por componente, por género y por pareja, en la Tabla 14, se observa que existe correlación positiva de cada componente del amor respecto de la variable Límites, las correlaciones más altas se presentan entre Intimidad y Límites tanto en mujeres como en pareja; seguida por Compromiso y Límites de pareja.

Tabla 14 Correlación entre Componentes del Amor y la variable Límites por género y por pareja

Correlación de Pearson	Intimidad/ Límites	Pasión/ Límites	Compromiso/ Límites
Mujeres	0.718**	0.506**	0.591**
Hombres	0.591**	0.590**	0.618**
Pareja	0.751**	0.612**	0.673**

**Nivel de significancia <0.01

En la Tabla 15, se presenta la correlación que se obtuvo entre las variables Estabilidad y Límites de la pareja, que es lo que dará respuesta a la pregunta de investigación planteada, determinándose que la Correlación de Pearson que existe entre ambas variables es de 0.726, con un nivel de significancia <0.01. Esta correlación se cataloga conforme a los criterios señalados por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como positiva considerable.

Tabla 15 Correlación de Pearson entre las variables Estabilidad de la pareja y Límites

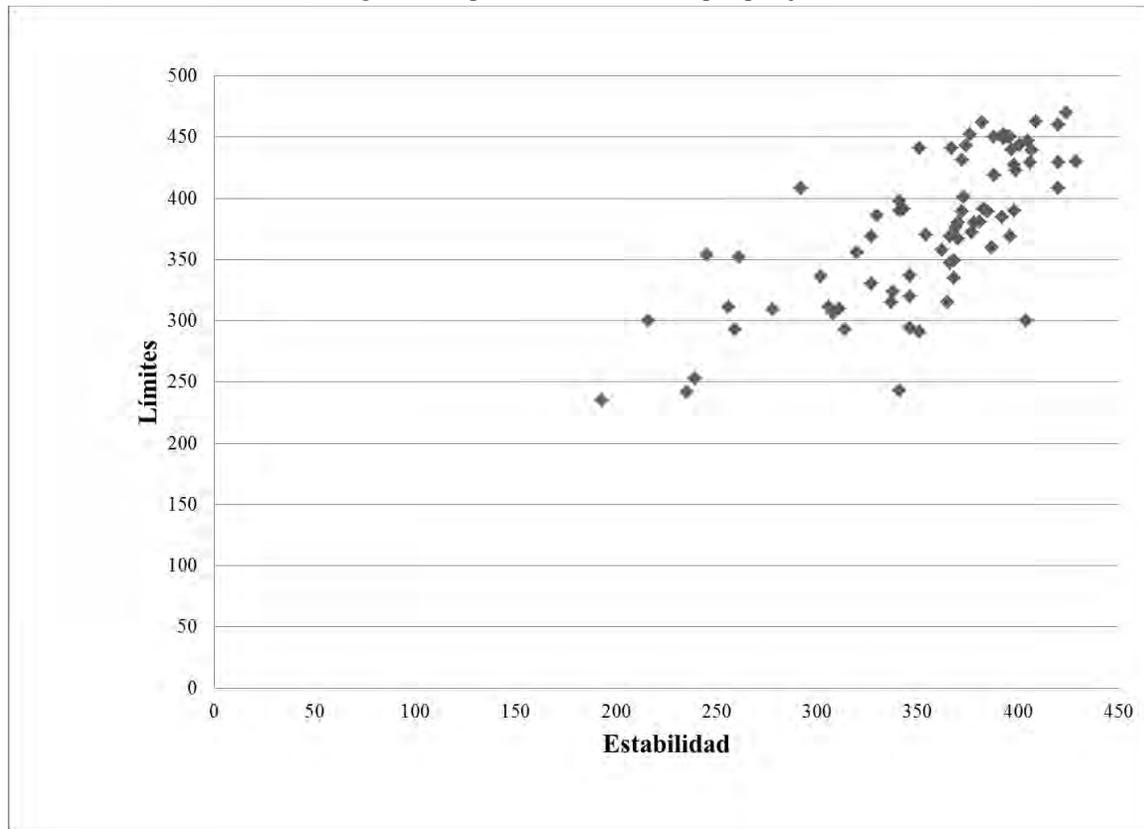
		Estabilidad de la pareja	Pareja Suma de Límites
Estabilidad de la pareja	Pearson Correlation	1	.726**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	76	76
Pareja Suma de Límites	Pearson Correlation	.726**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	76	76

**Nivel de significancia <0.01

Con lo anterior, se comprueba claramente, que en la muestra que se analiza, a mayor Estabilidad de la pareja corresponde mayor puntuación en Límites y en función a que la correlación se presenta con un alto nivel de significancia (<0.01), es posible aseverar la confiabilidad del resultado.

En la figura 2 se puede apreciar la correlación de las variables Estabilidad y Límites en la dispersión que presenta la muestra.

Figura 2 Dispersión de la muestra por parejas



En cuanto a la confiabilidad de los instrumentos utilizados, el Alfa de Cronbach resultó elevada para las dos escalas. En la tabla 16 se presentan las medidas correspondientes a la aplicación conjunta:

Tabla 16 Confiabilidad de las Escalas (Alfa de Cronbach)

Instrumento	Alfa de Cronbach
Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1986)	0.976*
Límites (Sánchez, 2004)	0.965*

*Intervalo de confianza del 95%

Finalmente, en lo que se refiere a la asociación de las variables con los datos demográficos de la muestra, se encontraron diferencias en el tipo de relación, entre los grupos “casado civil y religioso” y “unión libre” respecto del componente Compromiso y respecto de las variables Estabilidad y Límites. Como puede observarse en la Tabla 17, las medias en Compromiso, Estabilidad, Límites y Tiempo de Relación, son menores en el grupo de unión libre respecto del grupo de casados por lo civil y religioso.

Tabla 17 Tabla comparativa por tipo de relación en dos grupos y variables

	Tipo de relación	Media	DE	Valor de t (1)	Grados de libertad (1)	Nivel de significancia (1)
Compromiso	Casado Civil y R.	123	17.96	2.711	16.590	p<.05
	Unión Libre	109	22.62			
Estabilidad	Casado Civil y R.	364	49.26	2.700	23.454	p<.05
	Unión Libre	324	59.45			
Límites	Casado Civil y R.	388	61.68	2.240	17.050	p<.05
	Unión Libre	342	50.35			
Tiempo de relación	Casado Civil y R..	17	8.12	3.425	24.323	p<.01
	Unión Libre	9.8	6.40			

(1)Para valores en que no se asumen varianzas iguales.

En los grupos restantes por tipo de relación no se encontraron variaciones significativas.

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación, en cuanto a puntuación por componentes del amor por género, difieren de lo reportado en la investigación realizada por Pinto (2008) en el sentido de que los hombres puntúan más alto en Pasión que las mujeres, ya que en la presente muestra las medias entre componentes no registraron diferencias estadísticamente significativas. Podemos suponer que la variación en el comportamiento de las muestras se debe a que la media de edad en el estudio de Pinto (2008) es de 21 años, bastante menor a la media en este estudio (41 en mujeres y 43 en hombres).

El comportamiento de esta muestra, difiere respecto de lo obtenido por Mazadiego y Garcés (2011) en el sentido de que en dicho estudio, los hombres puntúan más alto en intimidad que en compromiso, mientras que en la presente investigación, las medias de dichos componentes son similares y no registran diferencia significativa. Se puede inferir que la variante entre el comportamiento de componentes de dichas muestras, puede derivar del hecho de que la muestra de Mazadiego y Garcés (2011) corresponde a estudiantes universitarios en relación de pareja, con un rango de edad de 19 a 31 años, lo cual permite suponer que el tiempo de relación de pareja de dicha muestra es notablemente inferior a la media de tiempo de relación que en el presente estudio es de 15 años.

Mazadiego y Garcés (2011) encontraron que los estudiantes se rigen por el amor donde predomina la intimidad y la pasión, sin el compromiso respecto de las consecuencias que puedan traer sus conductas amorosas; en cambio, en la presente muestra, se observa que las medias de intimidad, compromiso y pasión son similares, lo que podría hacernos pensar en que de acuerdo a Sternberg (1986) la media de la muestra tiende a un amor más completo y por otra parte, el hecho de que la media de Pasión, sea la menor de las tres medias, en coincidencia con que la media de años de relación sea de 15, refleja lo que Sternberg (1986) denomina factor de temporalidad en el componente pasión, el cual al principio de la relación es más alto, como sucede en la muestra de estudiantes de

Mazadiego y Garcés (2011), y luego presenta una meseta seguida de un descenso –con valores medios y bajos- como en la muestra que se analiza.

Respecto a la correlación entre los componentes Intimidad, Pasión y Compromiso, los resultados de la presente investigación son coincidentes con la investigación realizada por Maureira y Maureira (2012) en cuanto a que, existe baja diferenciación entre ellos y por lo tanto, alta cohesión entre la medición de los tres componentes del amor a través de la Escala Triangular del Amor, lo que inclusive se ha planteado por Serrano y Carreño (1993) como una desventaja en el análisis, por la fuerte intercorrelación de los componentes. No obstante, para los fines de esta investigación, dicha situación permite comprobar que los tres componentes se encuentran íntimamente relacionados en la relación de pareja, por lo que la suma de ellos es un buen indicativo de la estabilidad de la pareja, pues ninguno de los componentes se desarrolla aisladamente.

En ese sentido, también es importante recalcar que en la muestra analizada la correlación de Pearson más alta entre componentes, se da entre Intimidad y Compromiso (.863), situación coincidente con lo señalado por Sternberg (1986) en el estudio realizado para validar la Escala Triangular, en el cual recabó información de parejas con un rango de edad de 18 a 71 años y una media de 31 años; en dicha muestra encontró que la Intimidad superó a la Pasión y al Compromiso y la más alta correlación se dio entre Intimidad y Compromiso. Cabe señalar que, en el estudio realizado por Maureira y Maureira (2012) la mayor correlación se presentó entre Pasión y Compromiso, seguramente influido por el factor de temporalidad ya mencionado anteriormente, en función a que la media de edad de los participantes fue de 20 años.

Sternberg (1986) señala que la Intimidad al referirse a los sentimientos de cercanía, conexión y vinculación guarda estrecha relación con el ejercicio de la voluntad que conlleva el compromiso y el deseo de permanencia. De ahí, la estrecha correlación que se presenta entre dichos componentes. Correlación que pudo ser comprobada en este estudio y que tiene coincidencia con lo expresado por Tapia (2007) en el sentido de que la intimidad tiene tres dimensiones: cognitiva, porque involucra hacer y escuchar confidencias; emocional, referida a los cuidados del uno al otro; y conductual, que conlleva a la

comodidad de la cercanía y el contacto físico. Lagarde (2005) señala que se llega a la intimidad por las experiencias que permiten crear un sitio privilegiado de cercanía, de conocimiento y conexión subjetiva, que obviamente se relacionan con el deseo y la decisión que querer permanecer al lado del otro, lo cual se corrobora con la correlación elevada entre intimidad y compromiso.

En la muestra analizada, se observa una alta correlación no sólo en forma global entre las variables Estabilidad y Límites ($r=.726$, $p<0.01$) sino a nivel de componentes: entre Intimidad y Límites ($r=.751$, $p<0.01$), Pasión y Límites ($r=.612$, $p<0.01$) y Compromiso y Límites ($r=.673$, $p<0.01$), lo que nos permite inferir, que si una pareja aplica límites dentro del intervalo que Minuchin (2004) denomina espectro normal, evitando desligamiento y aglutinamiento de los mismos, estará propiciando un efecto positivo en la estabilidad de su relación. Las anteriores correlaciones también permiten visualizar la importancia de lo expresado por Tapia (2007) en el sentido de que los seres humanos tenemos necesidad de conexión emocional y a la vez de individualidad, es decir, que los límites manejados dentro del espectro normal que señala Minuchin (2004) permitirán la adecuada diferenciación de los integrantes y a la vez favorecerán la intimidad, pasión y compromiso que en suma darán como resultado el fortalecimiento de la estabilidad del vínculo de la pareja.

Respecto a la diferencia que se encontró tanto en Compromiso como en las variables Estabilidad y Límites entre los grupos de “casado civil y religioso” y “unión libre”, es posible señalar que la forma de integración de las parejas, sí tiene relación con el nivel de compromiso que las parejas asumen, el nivel de estabilidad que logran y el nivel de límites que manejan, ya que conforme a la Tabla 17, las medias de esos tres constructos fueron menores en el grupo de unión libre respecto de las medias reportadas por el grupo de casados por lo civil y religioso. Otra de las diferencias significativas es que la media del tiempo de relación, resultó inferior en el grupo de unión libre respecto del grupo de casados por lo civil y religioso (medias 17 vs. 9.8, $t=3.425$ $gl=24.323$ $p<.01$). Dichas diferencias confirman lo expresado por Beck (1990) respecto a que es una falacia pensar que se puede tener lo mejor de ambos mundos: soltería y matrimonio, pues para asegurar una relación

estable y duradera uno debe limitar las satisfacciones a las cosas compatibles con el matrimonio y renunciar a las que amenazan la relación. *“Saber qué puede esperarse de un cónyuge proporciona un sentido de estabilidad para hacer planes, manejar las crisis y tomar decisiones”* (p.93).

Por otra parte, los resultados del presente estudio han permitido confirmar que la Escala Triangular del Amor de Sternberg, con un Alfa de Cronbach de 0.976 en un intervalo de confianza del 95%, es un instrumento útil para conocer el tipo de amor en las parejas y constituye un buen predictor de la estabilidad en las parejas. Así también, la Escala de Límites de Sánchez (2004), puede ser utilizada como instrumento de indagación del nivel de límites de la pareja al reportar en la presente muestra un nivel alto de confiabilidad, con un Alfa de Cronbach de 0.965 y un intervalo de confianza del 95%.

El hecho de haber recabado en esta investigación, información por parte de ambos integrantes de la pareja, permite proporcionar un reporte más completo de la relación de pareja, pues en la mayoría de las investigaciones revisadas, la captación de la información de la pareja, se hizo sólo por el reporte de uno de sus integrantes.

Sería útil, en futuras investigaciones, realizar esfuerzos para crear o complementar instrumentos que permitan evaluar aspectos que en la dinámica actual de pareja amenazan la relación y que se han infiltrado para debilitar la conexión y vinculación de la pareja; por ejemplo, manejo de redes sociales, chats, teléfonos celulares e intervención de terceras personas que drenan tiempo, energía y recursos de la familia y que se relacionan estrechamente con el planteamiento principal de esta investigación, que es llamar la atención hacia la importancia de los límites en el funcionamiento de la estructura de pareja como subsistema del sistema familiar.

Otro aspecto que sería muy útil poder desarrollar, es el concerniente a la identificación de los límites que sean sensibles a cada uno de los campos de conflicto señalados por Beck (1990) como los que más afectan la estabilidad de las parejas (Calidad de tiempo compartido, crianza de los hijos, relaciones sexuales, problemas con presupuesto y problemas con parientes políticos) para que mediante dicha identificación pudieran

desarrollarse con éxito estrategias de intervención específicas enfocadas a cada uno de los déficits.

Ahora bien, no perdiendo de vista, el planteamiento del problema en cuanto al elevado índice de divorcios y separaciones que se dan de hecho, así como la justificación de la elección del tema, en lo referente a la importancia de encontrar formas de prevención de la ruptura y con la confirmación de la correlación entre Estabilidad y Límites, podemos retornar, en busca de alternativas de solución, al punto de vista de autores como Minuchin (2004) que señala la necesidad de que toda pareja desarrolle la capacidad de adaptación para alcanzar mayores niveles de estabilidad. Beck (1990) hace alusión a que en una relación madura, la pareja tiene que aprender a negociar y aprender a dejar a un lado sus intereses particulares por el bien de la relación. Tapia (2007) al hablar del apego en la relación enfatiza la problemática que representan estilos con excesivo desapego o excesiva preocupación. Riso (2012) señala que los pensamientos excesivamente idealizados, negativos, conformistas y catastróficos impiden el sano establecimiento de límites. Ibarra (2003) resalta la armonía necesaria en una relación de pareja como la coordinación que requiere el baile, al grado que los pasos que cada uno ejecuta son una respuesta a los pasos del compañero. Minuchin y Fishman (2011) señalan que *para formar la unidad de pareja, cada uno tiene que convertirse en parte, aceptando que la pertenencia es enriquecedora no solo limitadora* (p.37).

En ese sentido, la prevención juega un papel importante. Las consecuencias de la ruptura de parejas son innumerables y dolorosas. La experiencia en la intervención de parejas víctimas del mal manejo de límites en su relación es desalentadora, muy pocas parejas logran recuperarse y evitar la ruptura, generalmente llegan al consultorio cuando el daño que se han hecho los ha dejado exhaustos para seguir luchando, o bien, guiados por el espejismo de una nueva relación que se asoma basada en el enamoramiento volátil y ciego, con alguno o ambos integrantes de la pareja apáticos para salvar la relación.

Así mismo, existen funciones protectoras de los vínculos de la pareja a los que, un mal manejo de límites, les ha concedido flexibilidad excesiva, de tal forma que el sitio definido por Lagarde (2005) como sitio privilegiado de cercanía, conocimiento y conexión

está en muchas relaciones al punto de la extinción, pues en el espacio íntimo de la pareja, en donde la pertenencia era de dos, ahora cabe casi todo, hasta lo que en otras circunstancias se consideraba impensable y que hoy le ha dado -a un vínculo tan importante para la permanencia de la familia- demasiada laxitud en su estructura.

En muchos de los casos, las parejas llegan al punto de la ruptura pues la falta de límites los ha conducido por un lado, a descuidar la relación con la pareja y por el otro, a relacionarse inadecuadamente con terceras personas, con las cuales, el involucramiento emocional y físico drena de forma muy importante los recursos emocionales que debieran estar destinados al mantenimiento del vínculo familiar.

Quienes han experimentado, el llamado “*paso de la muerte*” (Baizán, 2007) producto de la infidelidad emocional y física de la que muy pocas parejas sobreviven, quizá lamenten no haber puesto límites a tiempo. Es necesario recordar que “*El amor es una condición necesaria, pero no suficiente para ser fiel. La fidelidad también es una decisión. Un acto de la voluntad que exige atención despierta y capacidad de discriminación para mantenerse alejado de lo que teóricamente no queremos hacer*”. (Riso, 2012, p.19 y 68)

En consecuencia, es pertinente hacer énfasis en la importancia de la intervención de tipo preventivo, retomando las palabras ya citadas de Escobar (1998), quien siendo psicoterapeuta y hablando del matrimonio imperfecto y feliz, dice: “*He vivido este fracaso y he palpado el dolor de mis hijos, y no quisiera que nadie se separara jamás*”. (p.5)

Cuán bueno sería que las parejas buscaran y recibieran ayuda a tiempo, ayuda que les permitiera desarrollar habilidades para un manejo conveniente de límites claros; para con ello, proteger su relación de manera decisiva y reflexiva.

Se requiere del ejercicio de la voluntad y de un gesto noble del corazón para desprenderse del egoísmo que promueve, en las parejas actuales, la búsqueda de la satisfacción inmediata de las pretensiones personales, aun a costa de la disolución del vínculo familiar; circunstancia que quita a los hijos la oportunidad de obtener la seguridad emocional, que proviene del disfrute de la presencia conectada e íntima de sus padres.

Las propuestas de intervención encaminadas a fortalecer la variable Límites tendrían que ir enfocadas a superar los déficits de las relaciones, por lo que sería de suma utilidad diseñar instrumentos por ejes de la relación, que permitieran realizar la evaluación diagnóstica de las parejas sujetas de una intervención y con ello, detectar las áreas en que los límites no existen, son difusos o aglutinados; consecuentemente, eso permitiría que la intervención se enfocara al desarrollo de habilidades para manejar límites más claros y superar los déficits. En ese sentido, la intervención podría aplicarse con carácter preventivo con estrategias grupales o bien, quizá de manera un poco ilusoria, en la intervención individual proporcionada en consulta privada, en aquellos pocos casos en que quizá se busque la ayuda del profesional de la psicología en forma preventiva a la ruptura de pareja.

Enseguida, a grandes rasgos, se esbozan los puntos de intervención que sería útil aplicar por eje de la relación:

Afectividad. Intervención enfocada a la adquisición de habilidades para el control emocional y manejo del estrés, actividades para el restablecimiento de la cercanía deseable en la pareja y fortalecimiento de la conexión a través del reconocimiento de los momentos significativos con la pareja. Redefinición de límites que favorezcan la intimidad emocional.

Administración del Tiempo. Reestructuración del uso del tiempo en función de prioridades y objetivos estratégicos de la pareja. Acomodación de horarios. Acuerdos que permitan cantidad y calidad de tiempo compartido.

Economía. Revisión de creencias sobre el uso del dinero. Revisión del nivel de endeudamiento de la pareja. Reestructuración del presupuesto familiar.

Respeto y aceptación. Revisión y reestructuración de límites en la relación de pareja que provocan incomodidad, rechazo o causan ofensas a la pareja.

Resolución de problemas y toma de decisiones. Entrenamiento en habilidades para el análisis de los problemas y la toma de decisiones. Entrenamiento en habilidades para tomar acuerdos.

Sexualidad. Entrenamiento en habilidades para conocer sus necesidades y reconocimiento de la importancia que tiene para la relación el nivel de satisfacción sexual.

Tareas del hogar. Entrenamiento en habilidades para la negociación de aspectos relacionados con el funcionamiento de la casa.

Aspectos laborales. Definición de límites que la pareja puede acordar para proteger su relación en el ambiente laboral de cada uno.

Relación con familia extensa. Revisión de creencias y mitos que permean en los límites de la pareja. Delimitación de subsistemas. Establecimiento de límites que protejan la relación.

La contribución realizada por esta investigación puede juzgarse como modesta y a la vez importante; modesta en virtud de que la dimensión de la problemática que aborda es sumamente compleja; importante, porque toca fibras sensibles de una relación primordial que merece seguir siendo considerada vital para el desarrollo humano.

REFERENCIAS

- Acevedo, V.E.; Restrepo G.L., y Tovar J.R. (2007) Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico*, 3(8), 85-107. Recuperado el 22 de agosto de 2013 de: <http://www.redalyc.org/pdf/801/80130808.pdf>
- Baizán B.M.A. (2007) El paso de la muerte en la pareja: De la fidelidad a la infidelidad. En Eguiluz, L.L. (Comp.) *Entendiendo a la Pareja*. México: Editorial Pax México. 143-168
- Beck A. (1990) *Con el amor no basta*. España: Editorial Paidós.
- Cole, T. (2006). Why do men and women cheat? Artículo disponible en la red en: www.truthaboutdeception.com
- Döring, M.T. (Comp.) (2005) *La pareja, hasta que la muerte nos separe ¿un sueño imposible?* México: Editorial Fontamara.
- Echeburúa O.E. y Corral P. (1998) *Manual de violencia familiar*. España: Editorial Siglo XXI.
- Escobar, I.G.A. (1998) *Matrimonio Imperfecto y Feliz: Una guía para evitar la separación*. México: Editorial Trillas.
- Flores R.G. (2008) La fórmula química de Cupido. *Revista Digital Universitaria*, 11 (9). Recuperado el 20 de agosto de 2013 de: <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art90/int90.htm>
- Fontana A.M. y Fernández D.M.J. (2011) Evaluación de la Satisfacción Conyugal e Interacción padres-hijos en familias de la comunidad de Madrid. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 511-520. Recuperado el 22 de agosto de 2013 de: http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen2/INFAD_010223_511-520.pdf

- García, B. y Rojas O. (2001) Las uniones conyugales en América Latina: Transformaciones en un marco de desigualdad social y de género. *Publicaciones CEPAL Naciones Unidas* Recuperado el 23 de agosto de 2013 de: <http://www.eclac.cl/publicaciones/xml/9/22069/lcg2229-p3.pdf>
- García H.J.(2002) La estructura de la pareja: Implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 89-125. Recuperado el 24 de agosto de 2013 de: <http://www.incosame.com.mx/uploads/material/87-216-51d2fb87b9357.pdf>
- Gottman J. y Silver N. (2012) *¿Qué hace que el amor perdure?* España: Editorial Paidós.
- Ibarra, M.A. (2003) La familia y sus creencias: Relaciones y significados. En Eguiluz, L.L. (Comp.) *Dinámica de la familia: Un enfoque psicológico sistémico*. México: Editorial Pax México. 55-68.
- INEGI (2013) Estadísticas a propósito del 14 de febrero, matrimonios y divorcios en México. Recuperado el 23 de agosto de 2013 de: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2013/matrimonios0.pdf>
- Lagarde M. (2005). El papel cambiante de la mujer dentro de la pareja: Mito y deseo, normas y experiencias de las mujeres. En Döring, M.T. (Comp.) *La pareja, hasta que la muerte nos separe ¿un sueño imposible?* México: Editorial Fontamara. 127-160.
- Lemieux R. y Hale J. (2000) Intimacy, Passion, and Commitment among Married Individuals: Further testing of the Triangular Theory of Love. *Psychological Reports*, 87, 941-948. Disponible para consulta en: <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.2000.87.3.941>
- López A. L. M. (2009) Guía metodológica para la asistencia a mujeres víctimas de violencia. *MediSur*, 7(5) 62-83. Recuperado el 6 de marzo de 2013 de: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1800/180014819012.pdf>

- Loyácono, I. (2006) Inestabilidad del vínculo conyugal. *Perspectivas sistémicas Artículos "On line"*. Recuperado el 31 de agosto de 2013 de: <http://www.redsistemica.com.ar/loyacono.htm>
- Maureira C.F y Maureira C.Y. (2012) Características de los componentes del amor de pareja en una muestra de estudiantes chilenos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 206-217. Recuperado el 18 de octubre de 2013 de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/30911>
- Mazadiego, I.T. y Garcés, J.R.N. (2011) El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 22, 1-10. Recuperado el 31 de agosto de 2013 de: <http://psicolatina.org/22/seccion1/amor.pdf>
- Minuchin, S. (2004) *Familias y terapia familiar. Un modelo familiar*. México: Editorial Gedisa Mexicana.
- Minuchin, S. y Fishman H.Ch. (2011) *Técnicas de terapia familiar*. México: Editorial Paidós Mexicana.
- Ojeda N. y González F.E. (2008) Divorcio y separación conyugal en México. *Revista Mexicana de Sociología*, 70(1), 111-145. Recuperado el 25 de agosto de 2013 de: <http://www.ejournal.unam.mx/rms/2008-1/RMS008000104.pdf>
- Ortiz M.P. (2005) La pareja como fenómeno social: Sus mitos. En Döring, M.T. (Comp.) *La pareja, hasta que la muerte nos separe ¿un sueño imposible?* México: Editorial Fontamara. 63-82.
- Pérez T.C., Davins P.M., Valls V.C. y Aramburu A. I. (2009) El divorcio: una aproximación psicológica. *La Revue du REDIF*, 2, 39-46. Recuperado el 18 de septiembre de 2013 de: <http://www.upcomillas.es/redif/revista/volumen2/Univ.%20Ramon%20Lull.pdf>

- Pinto T.B. (2008) Amor y personalidad en Universitarios. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Recuperado el 19 de octubre de 2013 de: <http://hera.ugr.es/tesisugr/17658974.pdf>
- Prieto-Ursúa M., Carrasco G.M.J., Cagigal G.V., Gismero G.E., Martínez D.M.P.y Muñoz S.R.I. (2012) El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. Universidad Pontificia Comillas de Madrid, España. *Clínica Contemporánea*, 3(2), 121-134. Recuperado el 25 de agosto de 2013 de: <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinicacontemporanea/cc2012v3n2a1.pdf>
- Riso, Walter (2003) *Deshojando margaritas*. México: Editorial Océano de México.
- (2012) *Los límites del amor*. México: Editorial Océano de México.
- (2012) *La fidelidad es más que amor*. México: Editorial Océano de México.
- Romero P.A., Rivera A.S. y Diaz L.R. (2007) Desarrollo del inventario multidimensional de infidelidad. *RIDEP*, 1(23), 121-147. Recuperado el 28 de agosto de 2013 de: http://www.aidep.org/03_ridep/R23/R237.pdf
- Sánchez M.A.M.(2004) *Asertividad en el establecimiento de Límites en la Pareja: Una Propuesta Psicoterapéutica* (Tesis Doctoral). Disponible para consulta en: http://www.ametep.com.mx/investigaciones/doctorado_sanchez_moreno.htm
- Serrano M.G. y Carreño F.M. (1993) La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis Empírico. *Psicothema*, 5, 151-167. Recuperado el 25 de agosto de 2013 de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1135>
- Sternberg, R. (1986) Una teoría triangular del amor. *Psychological Review*, 93(2), 119-135
- (1990) *El triángulo del amor: Intimidad, Pasión y Compromiso*. España: Editorial Paidós.

- Tamara T.G. y Ojeda G.A.(2009) El Compromiso y la Estabilidad en la Pareja: Definición y Dimensiones dentro de la Población Mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 17(1), 38-47. Recuperado el 23 de agosto de 2013 de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133912613005.pdf>
- Tapia V.L. (2007) Terapia de pareja y sexualidad: entre el cuidado y el deseo. En Eguiluz, L.L. (Comp.) *Entendiendo a la Pareja*. México: Editorial Pax México. 109-141.
- Tapia V.L. y Poulsen G. (2009) La evaluación del ajuste marital. *Series de Investigación Clínica en Terapia de Pareja*, 1, 1-50. Recuperado de: http://www.researchgate.net/publication/215550351_La_evaluacin_del_ajuste_marital
- Vallejo O.R., Sánchez-Barranco V.F. y Sánchez-Barranco V.P.(2004) Separación o divorcio: Trastornos psicológicos en los padres y los hijos. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* [online]. 92, 91-110. ISSN 0211-5735 <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n92/v24n4a06.pdf>

APÉNDICE: Instrumento aplicado



Universidad Nacional Autónoma de México
 Facultad de Estudios Superiores de Iztacala
 División del Sistema de Universidad Abierta y a Distancia
 Licenciatura en Psicología



ESTABILIDAD Y LÍMITES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

El objetivo del presente cuestionario es recabar información para una investigación de carácter académico relacionada con la estabilidad y manejo de límites en la relación de pareja. La información proporcionada es anónima y confidencial. Te agradeceremos contestar con sinceridad pues será de gran utilidad para la investigación.

DATOS GENERALES:

Folio: _____

Hombre () Mujer () Edad: _____ Último grado de estudios _____

Tiempo de relación con la pareja: Años _____ Meses _____

Tipo de relación:

Casado -civil y religioso- ()	Trabaja:	No ()	
Casado -sólo civil- ()		Sí, medio tiempo ()	
Unión libre ()		Sí, tiempo completo ()	
Encuentros esporádicos, no vivimos juntos ()	Vive en:	Casa propia ()	
Otro especifique _____		Casa rentada ()	
		Casa prestada ()	

Número de parejas que ha tenido _____

Núm. de hijos _____

INSTRUCCIONES:

A continuación se le presentan 45 afirmaciones, el espacio en blanco (---) representa a la persona con quien usted mantiene actualmente una relación de pareja. Al lado de cada afirmación hay cinco espacios en blanco que corresponden a una escala de 1 a 5, en la cual 1 corresponde a “nada”; 2 a “algo”, 3 a “poco”, 4 a “bastante” y 5 a “mucho”.

	1	2	3	4	5
1. Apoyo activamente el bienestar de ---					
2. Comparto información profundamente personal acerca de mí mismo/a con ---					
3. Fantaseo con ---					
4. El sólo hecho de ver a --- me emociona					
5. Yo sé que me preocupo por ---					
6. Siempre sentiré una gran responsabilidad hacia ---					
7. Aún en los momentos en que resulta difícil tratar con ----- permanezco comprometido con nuestra relación.					
8. Encuentro a --- muy atractivo/a.					
9. --- puede contar conmigo en momentos de necesidad.					
10. Me siento próximo a ---					

1 corresponde a “nada”; 2 a “algo”, 3 a “poco”, 4 a “bastante” y 5 a “mucho”

	1	2	3	4	5
11. No puedo imaginarme la vida sin ---					
12. Estoy seguro de mi amor por ---					
13. Prefiero estar con --- antes que con ninguna otra persona.					
14. Doy considerable apoyo emocional a ----					
15. Estoy comprometido/a en mantener mi relación con -----					
16. Considero mi relación con --- una buena decisión.					
17. Disfruto especialmente del contacto físico con ---					
18. No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como ---					
19. No dejaría que nada se interpusiera en mi compromiso con ---					
20. Siento responsabilidad hacia ---					
21. Tengo una cálida relación con ---					
22. Recibo considerable apoyo emocional por parte de ---					
23. Existe algo casi “mágico” en mi relación con ---					
24. Siento que realmente comprendo a ---					
25. Siento que realmente puedo confiar en ---					
26. Espero que mi amor por --- se mantenga durante el resto de mi vida.					
27. Debido a mi compromiso con --- no dejaría que otras personas se interpusieran entre nosotros.					
28. Mi relación con --- es muy romántica.					
29. Puedo contar con --- en momentos de necesidad.					
30. Estoy dispuesto a entregarme y a compartir mis posesiones con ---					
31. Tengo confianza en la estabilidad de mi relación con ---					
32. Me comunico bien con ---					
33. Considero sólido mi compromiso con --					
34. No hay nada más importante para mí que mi relación con ---					
35. Adoro a ---					
36. Valoro a --- en gran medida dentro de mi vida.					
37. Cuando veo películas románticas y leo libros románticos, pienso en---					
38. Tengo una relación cómoda con ---					
39. Idealizo a ---					
40. No puedo imaginar la ruptura de mi relación con ---					
41. Siento que --- realmente me comprende					
42. Planeo continuar mi relación con ---					
43. Considero mi relación con --- permanente					
44. Mi relación con --- es pasional.					
45. Me encuentro pensando en --- frecuentemente durante el día					

Enseguida elige la opción que más se acerca a la realidad que vives con tu pareja:

TD= Totalmente en desacuerdo D= Desacuerdo

I= Indiferente

A= Acuerdo

TA= Totalmente de acuerdo

	TD	D	I	A	TA
1. Cuando nos enfrentamos a un problema, discutimos juntos la solución					
2. Contribuyo activamente en la solvencia de los gastos del hogar					
3. De común acuerdo compartimos las labores del hogar					
4. Mi pareja me ayuda en las responsabilidades de la casa					
5. Mi pareja acepta tener relaciones sexuales cuando yo lo deseo					
6. Cuando necesito sentirme amado (a), al pedírselo a mi pareja, terminamos en fuertes discusiones					
7. Siento que mi pareja no comprende mi desgaste laboral					
8. La mayor parte de las decisiones que se toman son de común acuerdo					
9. Tenemos discusiones constantes por los gastos en el hogar					
10. Siento que mi pareja compite conmigo por el cariño de nuestros hijos					
11. Las relaciones sexuales con mi pareja son satisfactorias					
12. Para evitar una discusión prefiero ceder ante mi pareja aún y cuando no esté de acuerdo.					
13. El mayor problema con mi pareja es su falta de afectividad					
14. Siento que mi pareja no valora mi trabajo					
15. Me siento con libertad para hablar de sexualidad con mi pareja					
16. Decidimos juntos el número de hijos que íbamos a tener					
17. Mi pareja se muestra comprensiva conmigo ante alguna dificultad					
18. Constantemente discutimos sobre las decisiones con respecto a la mejor educación para los hijos (o temas importantes)					
19. Es muy poco el tiempo que destinamos a platicar sobre los asuntos familiares					
20. Considero de igual importancia las responsabilidades que no son compartidas					
21. Mi pareja evade tomar decisiones en la disciplina establecida con los hijos o en la organización de la casa					
22. Juntos decidimos compartir los deberes con los hijos de forma equitativa					
23. Mi pareja no comprende mis decisiones en la educación de nuestros hijos (o en la organización del hogar)					
24. Mi pareja siempre me da mi lugar y respeta mis puntos de vista					
25. Mi pareja ignora mis puntos de vista cuando tenemos alguna diferencia					
26. Cuando cruzamos alguna dificultad económica la responsabilidad es exclusivamente de mi pareja					
27. Tomamos de forma equitativa las responsabilidades económicas del hogar					

	TD	D	I	A	TA
28. Es muy difícil llegar a un acuerdo con mi pareja					
29. La respuesta de mi pareja es agresiva cuando diferimos en algún punto de vista					
30. Siempre alguno de los dos tratamos de imponer nuestro punto de vista sobre el del otro					
31. Si tomo alguna decisión, la respuesta de mi pareja es una crítica					
32. Mi pareja no comprende mi esfuerzo al aporte económico					
33. Mi pareja y yo decidimos juntos el método anticonceptivo más conveniente					
34. La base de nuestra relación es el amor					
35. Consulto hasta los detalles más pequeños con mi pareja					
36. Ambos dedicamos el mismo tiempo a la educación de nuestros hijos					
37. El distanciamiento de mi pareja ha ocasionado fuertes fricciones					
38. La mayor parte de las decisiones las tomo yo porque mi pareja tiende a equivocarse					
39. Me siento orgulloso (a) de mi pareja por sus logros					
40. Permito que mi pareja frecuente amistades propias					
41. Siento el apoyo de mi pareja en las responsabilidades del hogar					
42. Cada vez que intento hablar con mi pareja terminamos riendo					
43. Mi pareja no se muestra expresiva en cuanto al afecto					
44. Tenemos algunas discusiones importantes debido a la intervención de mi familia					
45. Cuando mi pareja se disgusta por alguna falta mía, pierde el control					
46. Me cuesta mucho trabajo comunicarme con mi pareja					
47. Acepto tener relaciones sexuales con mi pareja cuando ésta lo desee					
48. Me molesto porque los familiares de mi pareja intervienen en nuestras decisiones					
49. Cuando tengo que decidir algo, pienso en el bienestar de mi pareja					
50. Como mi pareja tiene más responsabilidades, él (ella) es quién toma las decisiones más importantes					