



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El concepto de amor en las mujeres y la repetición de patrones en su elección de pareja”

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
LESLY MARIANA ISLAS ISLAS

Director: Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle

Dictaminadores: Lic. José Esteban Vaquero Cázares

Lic. María Salomé Ángeles Escamilla

Los Reyes Iztacala Edo de México Agosto 2015





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIA

A veces solía correr sin dirección,
solía dormir sin tranquilidad huyendo de mis propios pasos.
Hoy tengo mi vida en orden, en acción y con mejores pensamientos.
Hoy me llevo el conocimiento y la sabiduría.
Hoy me llevo el éxito y la fortaleza.
Hoy me llevo la tranquilidad y el entendimiento.
Hoy me llevo lo que soy y puedo decirme:

¡Gracias por acompañarme siempre!

Mamá gracias por tu apoyo y tus consejos en los momentos más difíciles, por alentarme a seguir adelante, impulsándome a que me preparara para enfrentarme a todo. Hoy se ven culminados mis esfuerzos iniciando una nueva etapa de mi vida junto a ti. Siempre estarás en mi corazón. Gracias por todos tus esfuerzos pero principalmente GRACIAS por la vida misma.

Papá esta meta concluida es un testimonio de mi aprecio y agradecimiento por toda una vida de esfuerzos y sacrificios, por tus consejos y exigencias que en algún momento me llevaron por el camino recto de la vida. Gracias por enseñarme a que debo luchar por lo que quiero. Con toda mi gratitud para ti.

Tío Beto, por haber sabido guiar mis pasos hacia el conocimiento y haber sembrado en mí la vocación de prepararme y ser mejor cada día en todos los aspectos. Por todo tu apoyo brindado y por todas las otras cosas. Deseo de todo corazón que mi triunfo como profesionalista lo sientas también como el tuyo propio. Con cariño y admiración. GRACIAS.

A mis hermanos Jaqueline y Fernando quiero compartir con ustedes este logro agradeciéndoles inmensamente por llenar mi vida de alegría y demostrarme lo que significa la familia y el amor incondicional. Sé que para ustedes es grato verme convertida en profesionalista, para mí lo es tenerlos como hermanos. Quiero que sepan que no los voy a defraudar y que pueden contar conmigo siempre. Deseo lo mejor para su vida. Son la compañía más valiosa para mí. Los quiero.

A mis sobrinas Melany y Yoselin, sé que aún son pequeñas pero espero que al paso de los años tomen este logro como ejemplo para luchar por sus sueños y que nada las detenga. Sus risas y travesuras fueron parte muy importante de toda mi trayectoria como estudiante y sobre todo le dieron alegría y motivación a mi vida con solo existir. Les haré ver que pueden contar conmigo en cada paso que den. Las amo.

Donovan la ayuda que me has brindado ha sido sumamente importante, no sabes cuánto. Estuviste a mi lado en los momentos de desánimo y en las situaciones más complicadas siempre ayudándome. No fue sencillo culminar con este proyecto, sin embargo siempre fuiste muy motivador. Me ayudaste hasta donde te fue posible, incluso más que eso. Mil gracias por tu amor, tus consejos, tu ejemplo y tu paciencia, pero sobre todo GRACIAS por la confianza que me has transmitido día a día con tan solo creer en mí desde que estamos juntos. Te amo.

AGRADECIMIENTOS

A la *UNAM* por ser mi hogar desde hace ya varios años. En un orgullo pertenecer a ella.

A la *Fes Iztacala* por abrirme sus puertas y darme las herramientas y los conocimientos para dedicarme a lo que más me apasiona en la vida: La psicología.

A mis colegas y amigos *Marlen, Luis, Berenice, Kitzia y Wendy* a quienes jamás encontraré la forma de agradecer el cariño, el apoyo y la comprensión en mis peores rachas y el ánimo en los momentos de alegría. Ustedes son parte de este logro obtenido y por la forma en que lo hemos compartido, quiero que sepan que estarán siempre en mi corazón.

A *Dulce, Yareli y Juan* por acompañarme todos estos años. Quiero que sepan que mis ideales llevan un poquito de ustedes. Gracias por toda su ayuda, sé que realmente cuento con ustedes por más complicado que todo parezca y qué decir de los momentos de diversión, son únicos para mí. Siempre me brindaron su apoyo sin pedirme nada a cambio, simplemente gracias por tener en ustedes a mis mejores amigos.

A *Judith* porque aunque ahora todo vaya a ser distinto estuviste presente en este largo camino mostrándome que por más duro que todo sea, soñar y luchar es lo que hace la diferencia. Gracias por todos los años compartidos. Que tus decisiones y tu vida estén llenas de más éxitos que fracasos.

A mi asesor *Marco Vinicio Velasco del Valle*, porque aprender y querer avanzar un poco más es algo que podemos hacer solos, pero la mayoría de las veces necesitamos de una guía, de alguien que nos enseñe a descubrir y valorar los secretos de sabiduría que encierra el camino y usted lo hizo excelente. Fue un placer haber sido su alumna.

A mis sinodales, profesor *Esteban Vaquero* y profesora *Salomé Ángeles* por hacer un espacio en su vida y ayudarme a cumplir con mi más preciado sueño.

GRACIAS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1.- DEFINICIÓN DEL AMOR (ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL)	5
1.1 Conceptos generales del amor	5
1.2 Antecedentes del estudio del amor en la psicología	8
1.3 Interpretación del concepto de amor para la psicología	10
1.4 Algunas teorías psicológicas del amor y sus elementos	13
2.- LA CONSTRUCCIÓN DEL CONCEPTO DE AMOR EN LAS MUJERES	18
2.1 Creencias sobre el amor para la realización de las mujeres	18
2.2 Enseñanza del amor a las mujeres en distintos contextos	21
2.3 La idealización del amor para las mujeres	26
2.4 Factores para el desarrollo del concepto de amor en las mujeres	28
3.- ESTABLECIMIENTO DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN LAS MUJERES	31
3.1 Experiencia del noviazgo en las adolescentes	31
3.2 Estructura del noviazgo y comportamiento de las adolescentes	34
3.3 Importancia del noviazgo para las mujeres jóvenes adultas	37
3.4 Características de una pareja para las mujeres jóvenes adultas	40
4.- REPETICIÓN DE PATRONES EN LAS MUJERES AL ELEGIR PAREJA	45
4.1 Relaciones de pareja disfuncionales y la violencia en el noviazgo	45
4.2 Dependencia en las relaciones de pareja	50
4.3 Autoestima y asertividad para la elección de pareja de las mujeres	56
4.4 La psicología cognitivo-conductual y la elección de pareja en las mujeres	59
CONCLUSIONES	65
REFERENCIAS	68

INTRODUCCIÓN

Al hacer mención del estudio de las emociones y de los sentimientos, debe tomarse en cuenta que aunque se realiza a partir de una amplia variedad de ciencias, la dimensión afectiva del ser humano se ha convertido desde hace varias décadas en objetivo de análisis de la psicología, por lo que los estudios que esta disciplina realiza sobre los sentimientos han aumentado de forma considerable. Desde un punto de vista psicológico, la palabra sentimiento quiere decir literalmente algo que se siente.

Los sentimientos son simplemente señales de que algo ocurre en el cuerpo. Se trata de la evaluación consciente que las personas hacen de la percepción de su estado corporal durante una respuesta emocional. Para Caraballo y Rodríguez (2007) los sentimientos son conscientes, son objetos mentales idénticos a los estímulos que desencadenan las emociones, tales como imágenes, sonidos, percepciones físicas, etc. La continuación y la intensidad de este estado emocional se debe al proceso cognitivo consecuente con el estímulo que lo desencadena. De este modo los sentimientos generados, pueden extinguirse, mantenerse o amplificarse. El proceso comienza con el desencadenamiento de la emoción seguida de su evaluación para la generación de los posibles sentimientos. Explicado de un modo más sencillo, los sentimientos son los contenidos íntimos de las personas, mismos que cuando entran en relación con los sentimientos de otras personas, se convierten en afecto.

Al hablar de la vida afectiva de las personas, un sentimiento de vital importancia es el amor y los estudios e investigaciones que se realizan sobre el, han despertado un gran interés en la psicología, debido a que es un tema en el que puede indagarse ampliamente desde diversas teorías debido a su difícil comprensión.

Dentro de las teorías existentes de la psicología, el enfoque cognitivo-

conductual, ha demostrado su interés en abordar el tema del amor argumentando por medio de distintos autores, que puede dar, además de una sustentación teórica lógica, una utilidad práctica a las investigaciones que realice en torno a ese tema, ya que tiene como principal objetivo esclarecer lo que las personas piensan acerca de sí mismos, de otras personas y del mundo que los rodea, interpretando de un modo racional, que lo que la persona hace y piensa, influye directamente a sus pensamientos y emociones. De este modo, retoma los pensamientos (cognitivo) y las acciones (conductual) de las personas, por lo que puede tomar como punto de partida ambos elementos y de este modo analizar el desarrollo de los sentimientos.

Como base a lo mencionado anteriormente, la psicología cognitivo-conductual alude que, para que los sentimientos surjan, deben existir diversos elementos que fomenten la expresión de afecto en las personas. Esto se manifiesta por medio de acciones, creencias y emociones. El conjunto de estos elementos forjan una conducta afectiva como lo es el amor. Para el estudio de este sentimiento, debe mencionarse que es un sentimiento aprendido y reforzado socialmente tomando como referencia los roles de género. Es decir, no se enseña del mismo modo a hombres y mujeres lo que es el amor.

Las familias, enseñan a sus hijas a que deben buscar un amor ideal, el cual llene sus necesidades y expectativas por completo, creando en ellas un concepto de amor perfecto pero inexistente. Sin embargo, a medida que las mujeres tienen experiencias amorosas, ese concepto de amor se aleja cada vez más de la realidad, dándose cuenta que es difícil encontrar una persona que las complemente totalmente como les enseñaron, teniendo menos esperanza de sentirlo alguna vez o simplemente conformándose con lo que sus parejas les brinden (Barrios y Pinto, 2008).

Evidentemente el proceso de enamoramiento y la forma en como una mujer ve la relación de pareja, o el tipo de persona de la que se va a enamorar varía de acuerdo a sus vivencias. Así verá de una u otra manera al amor como

sentimiento y como modo de vincularse con sus parejas. Las primeras experiencias del amor que tengan las mujeres, afectarán la forma en que asuman las relaciones afectivas a lo largo de su vida, lo que tendrá un efecto en lo referente a su autoestima, a sus valores y a sus creencias.

Para determinar el concepto de amor en las mujeres, son de particular importancia, la relación que ellas hayan tenido con sus padres, sus vivencias en la primera infancia y sus primeras experiencias en la adolescencia y juventud. Es mediante las relaciones románticas de la adolescencia, en que se intercambian diversos sentimientos o conductas afectivas como confianza, intimidad, respeto, compromiso y seguridad. Generalmente los patrones conductuales que desarrollen las adolescentes en sus primeras relaciones de pareja, definirán mayoritariamente lo que busquen a lo largo de su vida para sentir que aman y son amadas (Tuñón, 2010).

La psicología se ha ocupado del estudio del amor en más proporción que otras disciplinas que lo han hecho de forma irregular e insuficiente. Con el paso del tiempo la conceptualización del amor ha adquirido un significado diferente ya que se ha encontrado que el concepto de amor guarda un contenido psicológico que surge como un proceso psíquico importante en el desarrollo de las mujeres. Resulta interesante realizar un estudio para analizar los factores que determinan el concepto de amor en las mujeres y su elección de pareja. De este modo se podrá contar con información sobre los factores que influyen en las mujeres para la elección de una persona con quien establecer un vínculo afectivo y sentimental. Esto permitiría dar una posible explicación a esa elección y en la medida de lo posible, podría ayudar a implementar estrategias que eviten las relaciones conflictivas en las que las mujeres desarrollan dependencia o sufren violencia en lugar de vivir el amor como una experiencia plena.

El punto de partida que se tiene para dicha problemática, retoma la idea de que las mujeres jóvenes eligen a su pareja considerando el concepto de amor que desarrollan de acuerdo al entorno en el que crecieron, por lo que en su mayoría

repiten patrones de su hogar que en la mayoría de los casos son benéficos para ellas ya que pueden construir relaciones que afecten su calidad de vida y crecimiento personal y profesional, por lo que al analizar el concepto de amor que desarrollan, desde una perspectiva psicológica, podría mejorar el conocimiento teórico de este tema para darle una utilidad práctica utilizando a la psicología como factor de apoyo ya que en la actualidad existen muy pocos estudios que indagaran en este tema.

De este modo, busca sustentarse que el desarrollo del concepto de amor en las mujeres jóvenes surge conforme a esquemas cognitivos y creencias que aparecen de acuerdo al vínculo familiar y las vivencias en su historia de vida, lo que se relaciona con la repetición de patrones y repertorios conductuales en su elección de pareja. El objetivo de este proyecto intenta valorar la construcción del concepto de amor en las mujeres jóvenes para la elección de una pareja, así como analizar los elementos que las conllevan a repetir patrones al involucrarse sentimentalmente.

Por lo que en el capítulo 1 se habla de la definición del amor y de su estudio desde la psicología cognitivo-conductual, mencionando algunas teorías psicológicas. En el capítulo 2 se retoma la construcción del concepto de amor en las mujeres indagando en las creencias sobre este sentimiento, la enseñanza del amor en distintos contextos y los factores que intervienen en su concepto de amor. En el capítulo 3 se habla del establecimiento de la relación de pareja en las mujeres, analizando las experiencias y las características del noviazgo en las adolescentes y la importancia del noviazgo para las mujeres jóvenes adultas. En el capítulo 4 se explica la repetición de patrones en las mujeres al elegir pareja, analizando la violencia, la dependencia, la asertividad y la autoestima, mencionando así el papel de la psicología como factor de sensibilización y prevención ante esta problemática desde un punto de vista cognitivo-conductual.

1.- DEFINICIÓN DEL AMOR (ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL)

*“No estoy en contra del amor ¿Cómo estarlo?
Estoy en contra del mal de amor, del amor indigno,
de la adicción al amor, de su patología.”*
Walter Riso

La psicología cognitivo-conductual es la disciplina que estudia el comportamiento y su incidencia en las creencias y los pensamientos. Hablando desde un punto de vista cognitivo-conductual, puede hacerse el análisis de distintos temas como lo es el caso de los sentimientos de un modo racional. Se considera que hombres y mujeres cuentan con una gama de afectos como resultado de su crianza y completados con su interacción social, por lo que se espera que por género, demuestren sus sentimientos de forma distinta. No existen los sentimientos buenos o malos, positivos o negativos, todos comparten el mismo origen psicológico, sólo tienen la connotación de deseabilidad social que se les da, como pasa con el sentimiento del amor.

Los patrones de referencia sobre el amor que en un tiempo eran válidos para la relación entre dos personas se han modificado, ya que en la realidad actual ya no son los mismos para la constitución de una pareja, por lo que resulta de utilidad definir el amor desde un enfoque cognitivo-conductual. Así en este primer capítulo se aborda la definición del amor y su estudio desde la psicología, la interpretación del concepto de amor para el enfoque cognitivo-conductual y se mencionan algunas teorías psicológicas sobre el amor y los elementos que lo conforman.

1.1 Conceptos generales del amor

El concepto de amor que ilustra la Real Academia Española en su 22ava edición, es entendido en sus primeras cuatro definiciones como:

(Del lat. *amor*, -ōris).

1. m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.
2. m. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
3. m. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.
4. m. Tendencia a la unión sexual.

Aun así, al tratarse de un tema tan abstracto y complejo, es difícil establecer una definición precisa del amor. Según Castro (2008) al escuchar la palabra amor se piensa, invariablemente, en una pareja o en el amor romántico. Todos parecen estar familiarizados con este concepto, sin embargo, es más complicado definir el amor como idea o incluso como sentimiento. El amor no ha sido siempre el mismo: las costumbres, la cultura, el tiempo, lo han matizado y han hecho que varíe de significado.

Desde tiempos muy remotos existía una gran dificultad para dar un significado al amor. Por ejemplo, para Platón el amor era el producto de una tensión entre la abundancia y la necesidad, de ahí su plenitud pero también su carencia. Ciertamente, entre los mismos griegos no existía un acuerdo respecto a la naturaleza del amor o “eros” como lo llamaban. Esto fue expresado en la obra “El Banquete” de Platón. Según la noción platónica del amor, este era un deseo que buscaba su satisfacción y en esa búsqueda imprimía sus huellas existenciales dolorosas, concluyendo que era imperfecto. Los griegos pensaban que existían dos tipos de amor: amor Eros, que consiste en el deseo, y amor Philiás, que alude a la amistad. Los filósofos medievales llamaron respectivamente a estas dos variantes: amor concupiscente y amor benevolente (Attali, 2005 citado en Sánchez, 2007).

Iturralde (2003 citado en Sánchez, 2007) define al amor como algo limpio, sincero, inteligente y que busca siempre el bien de la persona que se ama. La

experiencia del amor es tan intensa, tan inefable, incluso tan irracional, que el lenguaje humano se queda corto para describirla. Para algunos el amor es un concepto abstracto, por tanto subjetivo, de fácil y lógica interpretación, que se puede vivir en determinados momentos de la vida. Más que un concepto, el amor es una vivencia, quizás la más compleja, bella e intensa de todas las vivencias humanas, que no puede definirse, sino compartirse, y más con el lenguaje no-verbal y corporal que con las palabras.

Lo que ha quedado claro con el paso de los años es que el amor puede tener más significados que no se limiten meramente a lo filosófico, demostrando puede ser visto como un instinto, una pasión, pero también es un sentimiento que requiere conocimiento y esfuerzo. Es por ello que la conceptualización del amor ha adquirido un significado diferente, con un contenido psicológico, siendo un proceso psíquico importante en el desarrollo del ser humano.

Desde este punto de vista, el amor puede ser considerado como un conjunto de comportamientos y actitudes que resultan desinteresados e incondicionales, y que se manifiestan entre seres que tienen la capacidad de desarrollar inteligencia emocional. Esto quiere decir que el amor sólo puede ser experimentado por los seres humanos. El amor es selectivo y requiere que las personas entiendan, conozcan y se interesen de verdad por el ser amado y por su mundo. Aunque se nace con la capacidad de amar la disposición hacia el amor se adquiere, se aprende y se desarrolla con la práctica y el tiempo (Estrella, 2011).

Todas las personas tienen un concepto de amor diferente. Bien escribía Voltaire (s/a citado en: Sánchez, 2007) que empleamos las mismas palabras “amor” y “odio” para describir mil amores y mil odios totalmente diferentes”. El amor es como la inteligencia, caracterizada como una esfera indiferenciada de emociones que se experimentan en una relación afectiva. Otros entienden el amor como la presencia simultánea de un conjunto de afectos, cogniciones y motivaciones que convergen en esa experiencia global e intensa que llamamos amor.

El amor es la experiencia de se da cuando dos personas se unen formando “uno solo”. El amor incluye sentimientos de solidaridad, de apoyo, y de comprensión y se conjuga con la eroticidad. En la pareja enamorada, su cuerpo, sus manos, su aliento, forman parte importante del amor; hay un deseo de compartir, de sentir, de mirarse. Es por tanto, una energía creativa vital (Alcántara, 2011 citado en: Ferrer y Bosch, 2013).

Para iniciar la experiencia del amor se necesitan dos personas ya que no se puede dar de forma unilateral. Se tiene que experimentar la necesidad de sentirse amado. En ocasiones no sólo es necesaria la atracción física, acompañada de las respuestas fisiológicas y psicológicas del enamoramiento, también entran en el proceso y la capacidad de intimidad, la coincidencia de algunos aspectos de su vida, la representación de las vivencias tanto del mundo interior como exterior, la similitud en la forma de sentir, la combinación de la fantasía con la realidad, etc. (Bosch, 2007).

El problema con la definición del amor es que a través de la poesía, las novelas y la misma sociedad se han elaborado paradigmas erróneos sobre el amor. Hoy la mayoría de las personas confunden el amor con el sentimiento de enamoramiento de la pareja, y muchas veces se confunde también con las relaciones sexuales. Para Riso (2012) mientras más se ame a una persona, más importarán sus necesidades y por tanto se hará todo cuanto esté al alcance para ayudar a satisfacerlas sin importar como la persona se sienta. Así, al amar, se está teniendo la capacidad de haber aprendido la autosuficiencia emocional, y por lo tanto se está en condiciones de amar sin condiciones, sin exigir, sin dominar, sin sumisión, sin mentiras, se está en condiciones de amar desde el respeto, desde la confianza, desde la sinceridad sin dejar de aprender.

1.2 Antecedentes del estudio del amor en la psicología

El estudio científico del amor en psicología inicia en la década de los setenta. Luego en la década de los ochenta, la psicología social mantuvo un rol

activo en el desarrollo de investigaciones de manera sistemática y organizada. Se realizaron investigaciones que definían el amor desde un contexto teórico. Posteriormente, fue en la década de los años noventa que la psicología conductual comenzó con la realización de estudios para analizar las diferencias existentes en el amor, los distintos estilos de amar y sus posibles consecuencias (Valdivia, 2005).

Para empezar a hablar de un sentimiento como el amor, es necesario mencionar a la evidencia empírica sobre emociones y sentimientos que ha llegado a confirmar la vinculación de lo emocional con lo cognitivo, esto, según los estudios que se realizaron utilizando como base a gorilas, chimpancés, orangutanes y seres humanos, en los cuales se halló que la conciencia se origina al tener una experiencia sentida y vivida subjetivamente en el aquí y ahora, por lo que el ser humano desarrolla, a diferencia de los primates, una alta complejidad en su nivel de autoconsciencia a través de la construcción de experiencias emocionales. Lo anterior sólo es posible en un mundo social en que se desarrollan y se adquieren constructos, que posteriormente se vinculan con significados compartidos o sentimientos que representaran contenidos afectivos, como sucede con el amor (Mahamud, 2012).

Para comprenderlo de un modo más sencillo, se puede retomar lo mencionado por García (2007) quien argumenta que el amor es un sentimiento y un afecto que depende en gran parte de los contenidos de la ideología asimilados e incorporados durante la crianza de las personas. Cada persona inviste los contenidos simbólicos de sus sentimientos de una manera particular, eso explica tantas visiones distintas del amor. Por este hecho, el producto final es un contenido psicológico con una concepción particular, con significados diferenciados para cada persona de acuerdo a la lógica de la interpretación de su realidad y por tanto, de su vida cotidiana. Este aprendizaje se da dentro de la familia. En concreto, se da cuando se desarrolla en ella una de las primeras conductas, que es la de apego, lo que se define como la “búsqueda de protección

ante amenazas externas”, para después instaurar de modo implícito una idea de lo que es el amor.

Retomando las ideas de Meléndez, Henales y Sánchez (2011) para entender el concepto del amor, es necesario entender que con la modernidad, las sociedades devienen más complejas y ante esto, la dinámica de los afectos también ha cambiado ya que se manifiesta con nuevas facetas. Como la mayoría del actuar humano se basa en el entorno social, éste dicta cómo se debe expresar el amor, que debe ser para los hombres y que para las mujeres y así, se produce una mezcla donde convergen la ideología, la objetividad, la subjetividad, los sentimientos, el mundo interno, las historias de vida y no la simple expresión del afecto entre dos seres como se creyó durante muchos años.

1.3 Interpretación del concepto de amor para la psicología

Para Vecina (2006) el estudio de los sentimientos desde la psicología es sin duda, un valioso recurso terapéutico y también en un poderoso recurso para entender y evaluar la vida de muchas personas y darle así, un valor plenamente satisfactorio y con sentido.

Las personas son resultado de un proceso dialéctico, es decir, es un centro integrador de elementos biológicos, psicológicos y sociales que están en constante movimiento. Por tal razón, las diferentes relaciones que establece el individuo a lo largo de su vida resultan importantes. En este proceso, la presencia de las personas es primordial ya que ayudan a la construcción de diversos aspectos como la personalidad o los sentimientos (Carracelas, et al. 2004).

En la tradición de la psicología conductista, los sentimientos se entienden como respuestas condicionadas que se generan cuando un estímulo neutro se asocia con un estímulo que es capaz de producir una respuesta emocional intensa. La psicología ha priorizado el estudio de todo aquello que desarrolle estrategias eficaces para entender los sentimientos como algo inevitable y a la vez

útil desde el punto de vista evolutivo. El interés consciente de los psicólogos por estudiar los sentimientos ha contribuido notablemente a mejorar la eficacia de los tratamientos psicológicos, por lo que en este sentido, es adecuado además de útil, estudiar un sentimiento tan complejo como el amor (Melero, 2008).

La psicología como ciencia ha buscado la definición adecuada para el concepto de amor, sin embargo, todavía no se llega a una sola postura, ya que para los psicólogos, existen diferentes tipos de amor y estos dependen de factores como el entorno, el físico, la personalidad, la crianza, etc. Es por esto que se han llevado a cabo múltiples estudios intentando buscar una explicación del concepto de amor desde un enfoque psicológico.

Mazadiego y Garcés (2011) mencionan que aunque pueden encontrarse escritos sobre el tema del estudio del amor desde finales del siglo pasado, ha faltado un fundamento psicológico que se desarrolle más ampliamente y con mayores ventajas. En el campo concreto del amor, se ha señalado que se requiere una proyección más práctica para indagar en dicho tema. Así podría señalarse que el enfoque que lo desarrolla de un modo más eficaz, es la psicología cognitivo-conductual, esto debido a que plantea fundamentos de gran utilidad y puede incluir, explicar y resolver problemas relacionados con el amor y que se describen como cada vez más complejos.

Los psicólogos cognitivo conductuales consideran que esta perspectiva lo hace de una forma más lógica y que su estructura teórica ha evolucionado haciéndose más flexible e incluyente. Pese a que la psicología cognitivo-conductual ha sufrido cierto desprestigio al intentar estudiar a las emociones y a los sentimientos, estos han sido examinados con un alto grado de intuición científica y de observación analítica. En el estudio de los sentimientos, en definitiva, deben abordarse las cuestiones del funcionamiento corporal y neurológico, el comportamiento social y las relaciones sociales (Cosacov, 2004 citado en Boch, 2007).

Hasta hace pocos años, la psicología no había tratado este tema por considerarlo un concepto banal o por la dificultad para su medición, pues no se contaba con instrumentos para medir el amor, ya que no solo se trata de un asunto entre dos personas como comúnmente se cree. En este concepto que parece tan obvio, está representada la familia, la cultura, la sociedad, las etapas tempranas del desarrollo y la historia personal, de la misma manera, como el amor constituye una de las experiencias más íntimas e individuales, no hay un mecanismo único para lograr entenderlo y explicarlo.

Al respecto de esto, Mora (2011) menciona que para la psicología el amor es una necesidad fisiológica, un impulso que puede provocar conductas imprevisibles. Un ejemplo de esto es la sensación de enamoramiento y todos los elementos que conlleva como mariposas en el estómago, cosquillas en el pecho, taquicardia, sudoración, etc. El amor es un sentimiento que indica que la persona ha aprobado las cualidades morales y/o físicas de una persona, y que lo considera una buena opción como pareja. Las diferencias entre enamoramiento y amor son químicas y temporales: el enamoramiento está condicionado por reacciones químicas (hormonales-neurotransmisores). El amor, es un proceso del tiempo, vivencias, entendimiento mutuo, etc. El amor ayuda a crecer y desarrollarse emocional, social y anímicamente al ser humano a lo largo de su vida. Actualmente la psicología ha descubierto que ser emocional, capacita al individuo a la hora de desenvolverse en la vida para volverse personas más intuitivas, receptivas y empáticas que sienten las emociones con más intensidad.

El amor en términos generales, es definido como una fuerte inclinación emocional hacia otra persona. Definir amor es bastante complicado porque existen al menos dos definiciones; una de tipo técnica y otra subjetiva de acuerdo a los valores inculcados a la persona. La definición técnica de amor asegura que éste es un conjunto de sentimientos que se manifiestan entre los individuos capaces de desarrollar emotividad. Decimos que una pareja está enamorada cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante en algún

nivel. El amor no es otra cosa que un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras como cognitivas y emocionales. Puede inferirse que el amor estará ciertamente ausente si el refuerzo potencial de uno de ellos llega a ser mínimo. Por medio de esto se desarrolla la definición subjetiva del amor en cada persona (Costa y Serrat, 1985).

En el proceso de su desarrollo, los niños y las niñas deben aprender lo que significa enamorarse ya que las normas sociales también especifican el amor y fijan algunas de las condiciones que facilitan e inhiben el enamoramiento. Para entender esto, definamos el aprendizaje según Domjan (1998, citado en: Marino, 2005) como un cambio relativamente permanente en la conducta o en la probabilidad de la misma que tiene su origen en la experiencia. Si el amor se aprende, el sentirse amado en una necesidad psicológica de primer orden ya que el deseo de dar y recibir afecto, mejora el propio organismo, por lo que de este modo, la psicología como ciencia puede analizar al amor y su efecto en las personas como objeto de estudio.

1.4 Algunas teorías psicológicas del amor y sus elementos

Actualmente, son muchas las aproximaciones que se han realizado al estudio del amor desde un enfoque psicológico sin poder converger en un criterio único o en una única definición. Para explicar las teorías existentes sobre el amor, pueden tomarse como base dos términos básicos del estudio del amor: amor romántico y amor maduro.

Para Villegas (2008) el término aplicado al amor romántico se desarrolló en el ámbito literario y cinematográfico, convirtiéndose en sinónimo de amor exagerado, arrebatado o impregnado de fuertes sentimientos, capaces de imponerse por la fuerza de la pasión a todos y cada uno de los obstáculos que puedan interponerse en su camino y atribuyéndose la idea de que “el amor todo lo supera”. Independientemente de las situaciones históricas y de los gustos de cada época, lo que caracteriza al amor romántico es su dimensión fantástica o exaltada.

Para este mismo autor, el amor maduro se valora entre personas adultas con la capacidad de construir con el tiempo una relación profunda permitiendo conservar la integridad y la individualidad propia. Este concepto de amor maduro niega la teoría de la media naranja ya que el amor por la otra persona no puede sustituir nunca la propia identidad de la persona. La problemática que se encuentra en el aprendizaje del amor en este punto, se basa en que el cine, la poesía y las canciones exaltan el amor romántico lleno de celos, pasiones, amores y desamores que ofrecen una reactividad emocional inmediata que es lo que alimenta el pensamiento erótico de las personas y fomenta en ellas la idea de un amor perfecto. Este amor romántico que caracteriza de forma natural la fase de enamoramiento entre las personas, favorece la confusión con la única forma de amor verdadero sin entender su función preparatoria (enamoramiento) para la construcción de la relación amorosa estable.

Varios autores consideraron esencial explicar al amor y propusieron de este modo distintas aproximaciones teóricas. Un autor que aportó información considerable para el entendimiento del amor fue Fromm (1959) quien concluyó que el amor es un sentimiento específico arraigado en la productividad, significa comprometerse sin garantías, entregarse completamente con la esperanza de producir amor en la persona amada. Así este autor distingue tres tipos de amor:

1.- Amor romántico: Se define como la proyección de las necesidades de un individuo sobre un objeto de amor. El amor romántico es la búsqueda de un compañero ideal. Este compañero ideal personifica todas las perfecciones y atributos que el propio individuo cree necesitar.

2.- Amor maduro: Se produce después del conocimiento del compañero amado y de la experiencia con él. En ocasiones puede surgir a raíz de un “periodo de desilusión” abriéndose camino a través de él hasta llegar a un nuevo concepto del amor, basado no en necesidades proyectadas sino en una valoración realista mutua así como en personas únicas y distintas.

3.- Amor profano y falsificado: La falsificación del amor puede reconocerse cuando

la relación es degradable, explotadora, posesiva, violenta, antisocial, irresponsable, sádica y masoquista.

Este autor sostiene que existen elementos comunes para todas las formas de amor:

- a. Cuidado. Preocupación por la vida y el crecimiento de lo que amamos.
- b. Responsabilidad. Estar listo y dispuesto a responder ante cualquier situación con la pareja.
- c. Respeto. Tener conciencia de la individualidad única del ser que amamos, preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. Sólo existe sobre la base de la libertad.
- d. Conocimiento. Participación activa en la otra persona, en la que la unión satisface su deseo de conocer.

Estos cuatro elementos son indispensables en cualquier forma de amor, pero concibe a uno como el más importante para que se puedan dar los otros tres: "El conocimiento del objeto amado". No podemos amar a alguien que no conocemos plenamente porque no podríamos cuidar, respetar y responsabilizarnos de aquellos que no sabemos quiénes son.

Sternberg (1986 citado en Villegas, 2008) formuló una teoría en la cual mencionaba tres componentes diferenciados en el amor:

- Pasión: Deseo de estar con la otra persona y que el sexo con ella sea gratificante.
- Intimidad: Capacidad de compartir nuestros deseos, sentimientos y secretos con la otra persona.
- Compromiso: Certeza de que pase lo que pase esa persona no nos olvidará.

Para este mismo autor, la vivencia amorosa se entiende en términos de tres pares de factores:

Compañía – Intimidad
Emoción – Pasión
Decisión - Compromiso

Desde el punto de vista psicológico, el primer componente actúa en la esfera social de la personalidad, el segundo, en la motivacional y el tercero en la cognitiva. El primer componente, compañía-intimidad, es el sentimiento de simpatía, de necesidad de presencia física en la relación amorosa. El segundo componente, emotivo-pasional, surge de la motivación psicofisiológica y de la excitación, de los impulsos que conducen al romance, al acercamiento, a la participación del espacio físico, a la relación sexual y puede describirse como el intenso anhelo de estar con el otro, de unirse a él, emoción que conduce del romanticismo a la experiencia de la pasión e interactúa con la intimidad en las relaciones románticas, por cuanto que la intimidad favorece la pasión, y la satisfacción sexual estimula la comunicación íntima.

El tercer componente, decisión-compromiso, suele darse en dos momentos temporalmente diferentes: uno a corto plazo, que es la decisión personal de aceptar el amor de otro y de corresponderle y el segundo, a largo plazo, el compromiso de mantener la relación amorosa, tratando entonces de limar asperezas y de no favorecer situaciones u otros contactos capaces de ponerla en crisis.

Lee (1998 citado en Mazadiego y Garcés, 2011) propuso una teoría que describe seis diferentes estilos de amar que caracterizan a las relaciones humanas describieron una teoría que concebía el concepto de amor dividiéndolo en categorías:

1. Eros: Basada en la atracción física, la intensidad emocional y la relación apasionada.
2. Ludus: Orientada a la diversión, la promiscuidad y diversificación de las experiencias.
3. Storge: Se fundamenta en la amistad y lealtad

4. Pragma: Planteada en base a la conveniencia referida a todos los aspectos de la vida.
5. Manía: Obsesionada por la dependencia hacia el amante.
6. Ágape: Centrada en la felicidad y el bienestar de la persona amada.

Mellen (1999 citado en: Blázquez y Moreno, 2008) definió al amor como una faceta de la personalidad, como una conducta aprendida y hasta como parte de nuestra herencia evolutiva.

Para Maureira (2011) toda relación de pareja es una mezcla de aspectos biopsicosociales que se funda en el amor construido en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en sólo alguno o mezclas de estos elementos.

Para Estrella (2011), en la “sintomatología” del amor, según la cultura en la que vivimos, tenemos al dolor por la ausencia del ser amado y la alegría por su presencia. Una sensación de libertad absoluta porque la vida cobra un sentido que quizás había perdido. Ganas de tener relaciones sexuales, de comunicarse, de estar juntos, de compartir una tarde, querer y ser querido. Se sabe que se ama a una persona cuando sus fines se vuelven imprescindibles para uno mismo. Así pues, el amor es la fusión del deseo, el dolor de ausencia, el gozo por la posesión, la afirmación de la existencia ajena y la necesidad de su felicidad, querer ser amados y que el otro quiera ser amado por nosotros. El amor es algo más complejo, es actitud, disposición y voluntad, no es automático, es un pacto entre la inteligencia y los sentimientos que prolongan la admiración, se inventan pretextos para amar y por ello todo amor duradero es un esfuerzo creativo.

2.- LA CONSTRUCCIÓN DEL CONCEPTO DE AMOR EN LAS MUJERES

*“La mujer busca a través del amor la posibilidad de acceder a su mundo.
Busca la fusión con el, a fin de salir de su naturaleza incompleta.
Cuando el se vuelve escurridizo o se escapa, ella se siente perdida,
porque sin el amor, ella no es nada”
Simone de Beauvoir*

El amor es considerado como un conjunto de comportamientos y actitudes, incondicionales y desinteresadas, que se manifiestan entre seres capaces de desarrollar inteligencia emocional. No siempre es interpretado de ese modo. Es importante tomar en cuenta que el amor no surge espontáneamente, sino que deben existir condiciones previas que faciliten que este sentimiento se desarrolle y se aprenda.

En relación al concepto de amor en las mujeres, las teorías psicológicas se han interesado en contribuir y analizar esta construcción social intentando establecer el origen de este sentimiento, las conductas características del amor y la construcción del concepto como tal. En este capítulo el tema principal será el desarrollo del concepto de amor en las mujeres jóvenes adultas, así como los componentes biopsicosociales que influyen en ellas para que tal concepto se desarrolle.

2.1 Creencias sobre el amor para la realización de las mujeres

En nombre del amor se han apretado los lazos de la opresión hacia las mujeres. Socialmente se considera que la mujer no ama de la misma manera que el hombre. El amor es para el hombre una ocupación en su vida y para la mujer, puede llegar a ser la vida misma. Lo que la mujer entiende por amor no solo es consagración, es un don total del cuerpo, sin restricciones, sin ninguna clase de consideración. En la vida de la mujer, el amor desempeña un papel primordial. A la sombra del amor la mujer ha sido construida socialmente (Tuñón, 2010).

Diversas investigaciones en psicología aluden a que el amor se desarrolla en las mujeres en relación a que culturalmente se les considera personas más emocionales debido a que la sociedad se ha encargado de darles una educación cultural, conductual y moral con una influencia directa y diferenciada a la de los hombres, lo que influye de forma decisiva en la conformación de la subjetividad en muchas mujeres, entendiendo el concepto de subjetividad como “el modo en que las mujeres internalizan, actúan, y reproducen un conjunto de valores y actitudes a través de las cuales ellas mismas contribuyen a perpetuar esa situación de desigualdad respecto a los hombres” (Esteban y Távora, 2008).

Bosch (2007) considera que a las mujeres desde niñas, se les socializa para la reproducción y para permanecer en el ámbito privado, desarrollando y potenciando las cualidades y habilidades necesarias para desempeñar con éxito los roles a los que estaban destinadas: ser esposas y madres. En consecuencia, se espera de ellas que sean exitosas en dicho ámbito, se les prepara para ello y se les educa para que su fuente de gratificación y autoestima provenga del ámbito privado: el hogar.

En relación a esto se fomenta en ellas la afectividad de un modo en que repriman sus libertades, talentos y ambiciones que faciliten la autopromoción, reciben poco estímulo y bastante protección, se les orienta hacia la intimidad, hacia lo interior y hacia la dependencia. El valor del trabajo no se les inculca como una obligación prioritaria y definitoria de su condición. Así, durante el proceso de socialización las mujeres aprenden lo que significa enamorarse, qué sentimientos deben tener y cuáles no, de quién sí y de quién no deben enamorarse, qué o quién es atractivo y qué o quién no, lo cual suele coincidir con los patrones de rol de género tradicionales, cómo debe ser la relación entre los dos miembros de la pareja, etc. Así para Duque (2006 citado en: Bosch, 2007) evidentemente, las mujeres aprenden también todos los mitos sobre el amor imperantes en nuestro entorno, como las creencias sobre el amor romántico que se inculcan con más solidez.

En los últimos años la situación de las mujeres con respecto al amor, ha tenido un papel central en su configuración como mujer moderna, mediante la delimitación entre lo externo y lo interno y la toma de autoconciencia. Al respecto de esto, Sastre (2001 citado en: Meléndez, Henales y Sánchez, 2011) menciona que el amor, ayuda a crecer y a desarrollarse emocional, social y anímicamente a las mujeres a lo largo de su vida. Esto se observa de igual modo en mujeres amas de casa, con pocos estudios y en profesionistas.

Según Lagarde (2005 citado en: Bosch, 2007) a pesar de los indudables cambios en las últimas décadas, con la liberación femenina, con argumentos y asociaciones feministas, y con la equidad de género, todo lo que tiene que ver con el amor sigue apareciendo con particular fuerza en la socialización de las mujeres, convirtiéndose en muchos de los casos, su base principal y proyecto vital prioritario. Así, la consecución del amor y su desarrollo (el enamoramiento, la relación de pareja y el matrimonio) siguen siendo el eje en torno al cual gira de modo completo o casi completo la vida de muchas mujeres, hasta el punto de que sin él, su vida podría carecer de objetivos.

Sí integramos estas distintas aportaciones, es evidente que la organización de la sociedad patriarcal ha preparado durante siglos al género femenino para transitar por la vida al servicio de las necesidades ajenas. Desde pequeñas, las mujeres aprenden a entrenarse para descifrar los deseos de quienes las rodean, primero los padres y las personas de su entorno, luego sus compañeros amorosos y finalmente sus hijos/as. De tanto profundizar en los deseos ajenos, suelen perder la habilidad para descifrar los propios y, de tanto acomodarse para satisfacer aquellos, terminan haciendo propios los deseos de otros (Chóliz, 2005).

A pesar de que existen fundamentos teóricos sobre el papel del amor como sentimiento prioritario en las mujeres, es importante indagar en la influencia de estas ideas que son adoptadas y practicadas por las mujeres desde que son niñas, por lo que al llegar a la adolescencia y posteriormente convertirse en

jóvenes adultas, comienzan a tener un constructo propio de lo que es el amor. Para que esto suceda, existen diversos agentes socializadores que se encargan de fomentar y facilitar diversas creencias y conductas que ellas mismas reconocerán como amor.

2.2 Enseñanza del amor a las mujeres en distintos contextos

Para explicar el proceso de socialización en las mujeres, debe mencionarse que se inicia en el momento del nacimiento y perdura durante toda la vida, así, las niñas en interacción con otras personas, aprenden e interiorizan los valores, las actitudes, las expectativas, los comportamientos y los sentimientos característicos de la sociedad en la que han nacido y que le permiten desenvolverse adecuadamente en ella (Giddens, 2001 citado en: Bosch, 2007).

Si bien la familia es indudablemente el principal constructor de creencias y valores, otros agentes influyen en las mujeres con el mismo objetivo. Como ya se ha señalado, durante el proceso de socialización y a través de estos diferentes agentes socializadores, a las mujeres se les transmiten toda una serie de contenidos sobre aquellos comportamientos, actitudes, formas de ser y hacer, que son considerados adecuados y permitidos en el amor, influyendo así en su enseñanza. Las mujeres aprenden incluso a enamorarse, a través de modelos y a través de mensajes o mandatos y por el control social de algunos factores:

Sociedad

La sociedad actual se encarga de que durante todo el proceso de socialización en que se desarrollan las mujeres desde sus primeros años de vida, sean muchos los mensajes recibidos por ellas en relación a los roles que deben asumir en las relaciones afectivas, lo que cada una debe dar y espera recibir. Nogueira (2005 citado en: Bosch, 2007) parte del supuesto de que, tradicionalmente, la educación de las mujeres va dirigida a desarrollar las cualidades necesarias para desarrollar los roles de esposa y madre como cuidar el

aspecto físico, mantener la belleza, la capacidad de seducir, el atractivo sexual, saber agradar y complacer con objeto de atraer y mantener la atención del hombre que va a satisfacer sus necesidades y dar sentido a su existencia.

En este marco, el modelo de amor romántico que se propone como modelo de amor a las mujeres a lo largo del proceso de socialización, implica una renuncia personal, un olvido de ellas mismas, una entrega total que potencian comportamientos de dependencia y sumisión a los hombres.

La capacidad de entrega y servicio a los demás definirá la valía de la mujer. Si no es así, suelen etiquetarse de distintos modos a las mujeres que prefieren permanecer solteras, no establecer una relación, no casarse, no tener hijos y dedicarse de tiempo completo a su trabajo y a su vida. Lagarde (2000 citado en: Esteban y Távora, 2008) considera que para la sociedad, la supuesta predisposición al amor por parte de las mujeres, comprende que sólo puede considerarlas “completas” cuando pertenecen a alguien, su papel sólo está completo hasta considerar que su plenitud y satisfacción sólo puede alcanzarse a través de la maternidad y su aspecto físico determina que su belleza es lo que las hace visibles, aceptadas y valoradas socialmente.

Así pues, la consideración social de qué es ser y sentirse mujer, viene determinada entre otros rasgos, por dar una enorme importancia a las emociones, los afectos, el cuidado o las relaciones interpersonales, y en lo relativo a la atribución de responsabilidad en la creación y mantenimiento de esos vínculos. También tienen una amplia consideración de esas relaciones como esenciales para la felicidad, lo que supone una generalización de las relaciones y del amor (Romero, 2004 citado en: Esteban y Távora, 2008).

La sociedad define de este modo, el amor como eje de realización de las mujeres, estableciendo diversas pautas de comportamiento en las que el amor para las mujeres debe convertirse en su sentimiento principal y definirá su rol central a lo largo de su vida.

Familia

Al hablar del amor en las mujeres y la forma en que aprenden el significado de ese sentimiento, la psicología parte de la hipótesis de la importancia del grupo familiar y de las relaciones con sus primeras figuras significativas como elementos de mayor importancia.

El grupo social primario, es la familia, por lo que las niñas, observando lo que ocurre entre el padre y la madre, aprenden las pautas establecidas para las mujeres cuando quieren organizar su vida, valorando las relaciones de pareja como el lugar legitimado para cubrir sus necesidades afectivas. Cuando las niñas desde pequeñas observan los roles tradicionales en casa, es decir lo que su mamá hace, las mujeres, van aprendiendo su papel como cuidadoras y responsables del bienestar de otros desarrollando tareas de cuidado que, además, se realizan sin reciprocidad, sin esperar nada a cambio e incluso renunciando a las propias necesidades o deseos (Anaya y Bermúdez, 2003).

Las mujeres siempre se han dedicado más al cuidado de personas y lugares, e incluso son más inculcados en ellas los sentimientos y emociones relacionados con el cuidado: la ternura, la capacidad para dar cariño, la tristeza, la pena y el dolor (relacionados con el sufrimiento ajeno) o la estética, forjando en ellas sentimientos y actitudes que siempre se han relacionado particularmente con lo femenino. De lo masculino, se puede decir que en la medida en que se incorpora la fantasía de que a través del amor de un hombre se pueden reparar otras carencias afectivas, se produce en las mujeres una organización de sus vidas donde lo priorizado es conseguir ese objetivo por medio del amor (Esteban y Távora, 2008).

Con lo mencionado anteriormente, es evidente que las experiencias que tienen las mujeres durante su infancia conllevan a diversas consecuencias. Parece que las mujeres buscan volverse “queribles” en agradecimiento por lo que hacen con los otros y olvidan verse como personas con necesidades propias. Este

modelo no es más que un tipo de discriminación, ya que las fuerza a abandonar sus valores y adoptar los de la cultura patriarcal. Por esto muchas mujeres buscan la revalorización de los sentimientos relacionados con lo femenino.

El problema de la mala educación de las emociones en las mujeres, es muy común ya que existe una gran diferencia de género que influye directamente en la desigualdad y en la discriminación. En las mujeres se permite y se fomenta la vivencia y la expresión de algunos sentimientos que se relacionan con lo “infantil”, con la inmadurez, como determinadas manifestaciones de alegría, de espontaneidad, de sensibilidad, de fragilidad: saltar, llorar, temblar, asombrarse, emocionarse fácil y frecuentemente, demostrando que las mujeres carecen de las mismas capacidades que los hombres y no pueden controlarse (Caraballo y Rodríguez, 2007).

Cuando las mujeres crecen y empieza la construcción de su identidad, se encuentran con un impacto personal en el que al realizar tareas en su día a día, pueden percatarse de que muchas de esas tareas no están dedicadas a ellas mismas. Si de algún modo quieren modificar ese modo de actuar, se despertará en ellas una sensación de incomodidad o culpa.

Pareja

Para explorar cómo influye en las mujeres lo que aprenden en la sociedad en lo relacionado al amor, y cómo es que se potencia en las mujeres este constructo a través de la importancia del poder afectivo, también es adecuado analizar las relaciones de pareja y el proceso por el que las mujeres aprenden las pautas de comportamiento de su entorno (Esteban y Távora, 2008).

Socialmente se ha establecido que lo adecuado es que hombres y mujeres construyan un vínculo sentimental que los prepare para la vida en pareja, esto parte de la tesis de la complementariedad social mejor conocida como “la media naranja”, lo cual supone que entre dos partes incompletas se debe construir una

unidad, por lo que de este modo la mujer comienza a evadir la posibilidad de verse como una parte completa sin necesidad de una unión (Tuñón, 2010).

Yela (2000 citado en: Tuñón, 2010) menciona que el comportamiento amoroso se aprende desde pequeñas y se basa en que en la infancia las relaciones interpersonales suele ser ansiosas y egocéntricas, y van volviéndose más seguras y constructivas a medida que se alcanza la pre-adolescencia.

Con respecto a esto, Diosdado (2001 citado en Anaya y Bermúdez, 2003) menciona que desde la pubertad, la mujer espera del amor el éxito de su existencia y la realización de su destino, además todo su entorno erradicó en ella la idea de que su principal misión en este mundo es la de amar y ser amada. Todos los demás deberes impuestos por la vida le parecerán secundarios. Asimismo, el hecho de que las mujeres elijan a su pareja en función de aspectos emocionales se puede relacionar con la educación que han recibido, pues aprenden desde pequeñas a lograr sus objetivos mediante la dulzura y el cuidado, por lo que se les enseña a actuar emocionalmente.

Si se analizan los sentimientos que se relacionan más con mujeres que con varones, será notable que en la mayoría de los casos, se ven como mitades complementarias: fuerza-debilidad, dureza-ternura, valentía-fragilidad, actividad-pasividad. Tanto a varones como a mujeres se les educa como seres incompletos, que necesitan su “media naranja”. Esta separación ha hecho que se haga una separación de sentimientos más “femeninos” o más “masculinos”, como si fuera algo puramente genético (Amaro, et al. 2007 citado en: Caraballo y Rodríguez, 2007).

Al analizar estos agentes socializadores, se explica que en las mujeres se han utilizado distintas estrategias sociales, intentando hacer que ellas sientan como imprescindibles las relaciones con los otros, renunciando a una parte de ellas mismas como moneda de cambio para conseguir el amor del otro. Este objetivo se ha cumplido, logrando que las mujeres piensen y adopten una idea fija

de que el amor es el que les da el lugar y las forja como mujer, y que al no encontrarlo en el grupo familiar lo hallarán en otras relaciones.

2.3 La idealización del amor para las mujeres

Las mujeres se caracterizan por mostrar una idealización del amor y una entrega incondicional a la relación amorosa, una valoración de la autorrenuncia con el fin de satisfacer a otras personas, un elevado sentimiento de protección y cuidado del otro por encima de la satisfacción de sus propias necesidades e intereses, y sobre todo, tienen un concepto del amor que implica sacrificio de ella misma, entrega total a sus demandas, y un deseo de conservar los vínculos de pareja por encima de cualquier otro tipo de consideraciones.

Burin (2003 citado en Sánchez, 2007) establece como causa para explicar la adjudicación del poder de los afectos a las mujeres, la de sostener y garantizar el cuidado de los hombres. Ellos cumplen la función de proveedores económicos en el ámbito doméstico, por lo que ellas deben convertirse en proveedoras de afectos, al interior del hogar, en los vínculos de intimidad. A los hombres entonces les corresponde el poder racional, a ellas el poder de los afectos. Estos elementos de la conformación del concepto de amor en las mujeres promueven el desarrollo de un sistema de valores que hace surgir deseos específicos en ellas como la creación de un ideal maternal como ideal constitutivo de su subjetividad y feminidad. La adscripción al poder afectivo llevará a las mujeres a establecer un tipo de relaciones íntimas que van a convertirse en la principal fuente para construir sus identidades.

Al respecto de esto, Bosch (2007) argumenta que es posible afirmar que las mujeres tienden a practicar y adquirir como patrón repetitivo, las características del amor romántico, recordando que se denomina de esta forma al amor como un sentimiento cautivo, limitando las expectativas vitales de ella como persona. La sociedad ha impuesto que las mujeres enamoradas deben desempoderarse, encerrarse en un entramado de prejuicios miedos y frustraciones como perder al

ser amado, a que la relación fracase, a que no alcance a cubrir las expectativas puestas en él, etc.

Se puede decir de este modo que las mujeres han adquirido un conjunto de creencias sobre la idea de que es el amor el que les da el lugar en la sociedad. Así, la necesidad de ser querida, la angustia por no serlo y la dificultad para aceptarlo van a estar presentes a lo largo de las distintas relaciones que las mujeres establezcan en los diferentes ámbitos de sus vidas, con el sometimiento como una manera de asegurar el amor del otro. Para ellas la búsqueda del amor comprenderá en gran parte una estabilidad emocional y económica brindada por su pareja. Martínez (2004 citado en: Meléndez, Henales y Sánchez, 2011) afirma que las mujeres desean un varón con capacidad económica, estatus social, edad, ambición, laboriosidad, formalidad, estabilidad, inteligencia, compatibilidad, estatura, fuerza, buena salud, amor y compromiso. A cambio de obtener la mayoría de estas demandas, son capaces de entregarse sin reservas al hombre que aman.

En la mayoría de los casos este comportamiento se debe a que desde niñas sus familias de origen les enseñaron los roles y estereotipos de género que deben cumplir, los cuales están aprobados por la cultura y les ejercen distintas presiones sociales. Siendo un estereotipo común de que el éxito de una mujer radica en que forme un hogar para toda la vida. Es por ello que la mayoría de las veces tienden a buscar relaciones duraderas y estables en las que puedan desarrollar la intimidad y establecer un futuro (Barrios y Pinto, 2008).

Las mujeres crean para ellas mismas un sentido de lo que es el "estar enamorada", esto lo hacen mediante la participación en conjuntos de significados construidos e interpretaciones hechas en su entorno a través del aprendizaje. Por lo general tenderán a cohibirse e inhibirse desde niñas, ya que la sociedad les ha enseñado a que deben reprimir sus emociones, que deben portarse como damas y que nunca deben dar el primer paso, serán discriminadas en la sociedad y ante ellas mismas. No podrán expresar sus emociones, deseos y fantasías con libertad.

No solo la sociedad se encarga de definir la importancia del amor como factor primordial para la realización de las mujeres, también pueden influir otros elementos del entorno en que ellas se desarrollen, lo cual será definitorio en la construcción de su personalidad y de sus sentimientos. Tal puede ser el caso de la familia, las primeras parejas sentimentales, los amigos, los medios de comunicación, etc.

2.4 Factores para el desarrollo del concepto de amor en las mujeres

La construcción de la personalidad de las mujeres está determinada en parte por el entorno en que se desarrollan. Cuando son niñas, aprenden del hogar los primeros elementos que van a definir en gran medida sus sentimientos y emociones. Esto está determinado en cada familia de acuerdo a los roles sociales o de género que practiquen, es por ello que la sociedad también determina parte de las creencias e ideologías que las mujeres se apropian y practican. Desde un punto de vista cognitivo-conductual, existen factores individuales que las mujeres irán desarrollando desde la infancia y durante la adolescencia.

El enfoque cognitivo-conductual plantea que en el caso del desarrollo del concepto de amor en las mujeres, existen distintos elementos que favorecen la construcción de este constructo y la determinación de este sentimiento. En ocasiones se aprenden creencias inadecuadas, debido a la modificación de esquemas cognitivos que aprenden en su entorno, volviéndose creencias y prácticas disfuncionales o irracionales. En el caso del amor, se considera que dicho sentimiento debería fomentar creencias y esquemas de procesamiento a un deseo que no genere malestar emocional. Por lo tanto, en el desarrollo del concepto de amor en las mujeres, influyen diversos aspectos.

Así, se retoman a la autoconciencia, autoestima, automagen y autovaloración como factores que las mujeres aprenden a lo largo de su vida, y que definirán en su juventud, el modo en que se relacionen sentimentalmente. Estos factores deben influir de un modo adecuado para que ellas generen conductas y

emociones adaptadas y/o racionales sobre el amor. Raghavan (2006) lo describe del siguiente modo:

La *autoconciencia* se desarrolla bajo la sociedad, es decir que al relacionarse con los demás, las mujeres comienzan a darse un valor propio. Dentro de la autoconciencia se encuentran procesos vinculados con ella que son denominados subsistemas, entre los que se encuentran: la autoestima, la autoimagen y la autovaloración.

La *autoestima* se puede definir a partir de dos puntos de vista diferentes. El primero considera que la autoestima es la evaluación que las mujeres dan a su propio valor; mientras que el segundo afirma que esta se deriva del cumplimiento de las tareas culturales prescritas y las normas, por lo que se sugiere que la autoestima sólo puede ser significativa si las tareas definidas en la realidad cultural se ejecutan adecuadamente, si no es así, las mujeres tendrán un autoestima deteriorada.

La *autoimagen* es un proceso regulador de la imagen corporal, siendo un proceso de construcción en el cual interviene el contexto social y la presión para tener una imagen corporal estética como lo marca la sociedad, lo cual influye en la manera de desarrollar la autoaceptación de las mujeres, por lo que la autoimagen puede ser conceptualizada como una respuesta multidimensional y de construcción propia que representa atributos físicos de las mujeres.

La *autovaloración* incluye diversas formas de manifestación consciente, como son las cualidades, capacidades e intereses que participan activamente en la formación de los deseos que están comprometidos con las aspiraciones de las mujeres. La autovaloración es producto de las normas, valores, cogniciones, convicciones, deberes, tendencias, y compromisos sociales de las mujeres consigo mismas y con los demás, tales como la fuerza de voluntad, la modestia y la reflexión. Así, en la adolescencia, la función valorativa adquiere mayor complejidad y generalidad, abarcando todos los aspectos de la personalidad,

siendo considerada como un elemento determinante en la regulación y orientación de la conducta.

Así, se cree que la idea de autonomía que no se les inculca a las mujeres, puede ocasionar que en la adolescencia y juventud, se fomente un vínculo afectivo como dependencia emocional, originando disfunciones como la autosuficiencia emocional y confundiendo la necesidad de vinculación amorosa con dependencia, por lo que al amor se le deja de considerar una necesidad humana básica y si bien la teoría del afecto menciona que el amor es parte integral del desarrollo humano, actualmente se sabe que al igual que la compañía y el matrimonio no son necesarios para la felicidad y la autoestima, del mismo modo tampoco son suficientes.

3.- ESTABLECIMIENTO DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN LAS MUJERES

“Niñas que quieren un amor como el de Romeo y Julieta, sin saber que fue un romance de tres días y seis muertos”

Anónimo.

La manera en que las mujeres jóvenes adultas establecen una relación de pareja, da inicio no sólo con el hecho de tener varias relaciones de noviazgo en su juventud, es más bien un conjunto de valores y creencias forjadas a lo largo de su infancia y cuyas experiencias en la adolescencia son un elemento primordial para la construcción de su ideal de pareja y de su modo de definir el amor como sentimiento. Durante la adolescencia, las mujeres utilizan los mensajes sobre el amor ideal para reflexionar sobre cómo son las relaciones reales y verdaderas, sin embargo se basan únicamente en el concepto de amor romántico que no les permite debatir con ellas mismas sobre la presencia de conflictos con su pareja.

Las mujeres adquieren diversos patrones de comportamiento con sus parejas y cuando culminan con su adolescencia y se convierten en jóvenes adultas, tienen ya definidas varias características de lo que buscarán en una pareja para que cumpla sus necesidades, esto en función de lo que aprendieron en su casa y en sus primeras experiencias de noviazgo, todo esto sin forjar un concepto de amor más maduro y menos romántico, por lo que podrían tomar una mala elección y podrían inmiscuirse en relaciones poco funcionales y dañinas. Para analizar esto a fondo se retomarán diversos aspectos fundamentales de la elección de pareja en adolescencia y en la juventud en las mujeres.

3.1 Experiencia del noviazgo en las adolescentes

La adolescencia es una etapa en la que comienzan una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que corresponden a una preparación para alcanzar la adultez. Dicha etapa marca un cambio crucial en donde se comienzan a dejar de lado las conductas infantiles para continuar con una madurez emocional

que contribuya a la elaboración de un proyecto de vida que prepara a las personas para las siguientes etapas de la vida. En el caso de las mujeres, este periodo va de los 11 a los 19 años y conlleva grandes cambios corporales y psicológicos como el descubrimiento de la sexualidad, la construcción de la personalidad y el desarrollo de aptitudes y habilidades sociales, etc. (Morales y Díaz, 2013).

Las adolescentes necesitan establecer relaciones de amistad y de noviazgo para el reconocimiento y goce de su sexualidad y el desarrollo de su identidad. Para Rodríguez y Barajas (2001 citados en Raghavan, 2006) la adolescente toma conciencia de su cuerpo y de sus sentimientos por lo que va descubriendo sus cambios día a día y comienza a dar soluciones para las nuevas experiencias que se le presentan. Una de ellas es el noviazgo, la cual refiere a la vivencia romántica de intimar por primera vez con una pareja, a través de una gama de conductas afectivas.

Para Vera, Pimentel y Batista (2005 citados en: Morales y Díaz, 2013) el significado psicológico atribuido al noviazgo se basa primordialmente en el amor, mismo que se considera como un elemento prioritario en las relaciones de pareja de las adolescentes. Así, tratan de reconocer qué comportamientos son considerados normales dentro de un noviazgo, generalmente al observar las situaciones que les ocurren a sus amigas y analizan cómo son los novios de otras mujeres. La influencia de los mensajes transmitidos por los medios culturales, y por el grupo de iguales se hará de este modo imprescindible para evaluar esa “normalidad” de los comportamientos de sus primeras parejas sentimentales.

Es a esta edad que mantienen sus primeras experiencias afectivas y tienen un conocimiento irreal o idealizado sobre el amor, influido por la cultura del amor romántico que se transmite en la música, las revistas juveniles, las redes sociales o las series de televisión. Las adolescentes comienzan sus primeras relaciones de pareja, probando y experimentando sentimientos encontrados y frustraciones nuevas, explorando emociones novedosas y agradables, y otras experiencias no tan agradables. Esto es debido a que sin un conocimiento o información adecuada

que les permita reconocer las características de relaciones de pareja sanas, van retomando de dichos ejemplos la información que consideran adecuada para intentar dar respuesta a la gran duda de si lo que ocurre en su relación es normal. Tal y como menciona Duque (2006 citado en: Bosch, 2007) al seguir mayoritariamente el ejemplo del amor romántico, van recibiendo ideas como que “el amor todo lo puede”, que “no hay nada imposible”, que “el amor hace sufrir”, que “si las celan es porque las quieren”, que “todos los hombres son iguales” o incluso que “los hombres que las tratan bien son aburridos”. Así van construyendo un concepto de amor que podría ser no del todo benéfico para ellas.

Muchas adolescentes expresan que en diversas ocasiones el sentimiento de amor les ha llevado a admitir cosas que no hubieran admitido no estando enamoradas. Las ideas más frecuentemente encontradas en este sentido han sido la creencia de que el amor ciega y no deja ver la realidad, y que no se puede decidir de quién se enamoran. Así, para buena parte de ellas, el amor es irremediable, y afirman que a pesar de saber que algo no les conviene, tienen dificultades para tomar decisiones pensando con la cabeza, y no dejándose llevar por el corazón (Castaño, 2002 citado en Bosch, 2007).

En cuanto al amor, es importante considerar que dicha definición es la que se mantiene a medida que la adolescente crece teniendo como influencia su vínculo familiar. Sin embargo esta situación no es definitoria ya que existen cambios en la construcción del significado atribuido al noviazgo y al amor conforme la adolescente madura sentimentalmente. El identificar el significado que otorga el adolescente a dicho constructo, resulta relevante puesto que permite profundizar en las prácticas cotidianas y cruciales de su desarrollo social, psicológico y emocional, mismas que son vulnerables a una transformación (Collins, 2003 citado en Raghavan, 2006).

Durante la adolescencia, el amor es conceptualizado por las adolescentes como uno de los principales vínculos que se establecen debido a la atracción física, la necesidad de acompañamiento y la experiencia romántica. A través del

noviazgo, se satisfacen necesidades afectivas y sociales como la de enamorarse y sentir amor por primera vez. Así, más bien se suele conceptualizar al noviazgo como una etapa de preparación y ensayo de habilidades para el noviazgo en la adultez joven o relaciones más estables a futuro como la unión libre o el matrimonio.

3.2 Estructura del noviazgo y comportamiento de las adolescentes

Hoy en día las adolescentes crean grandes expectativas alrededor del noviazgo, como lo son el amor incondicional, el cuidado, el apoyo y la comprensión. El significado psicológico que se construye en la adolescencia sobre el noviazgo, determina las respuestas con respecto a la creencia que tienen sobre el amor. Cabe destacar que dicha atribución está dada de acuerdo al desarrollo del pensamiento y de las creencias que se forjan en las experiencias amorosas junto a los cambios que ocurren a lo largo del desarrollo adolescente, en la forma de organizar tanto los elementos afectivos como los conceptuales.

Es decir, en la adolescencia para las mujeres, el amor romántico está basado en idealizaciones, lo que genera que no se le preste importancia a las peleas, los malos tratos y manifestaciones de violencia, por miedo a perder la relación y la frustración que esto conlleva. Estas situaciones, a menudo, no son identificadas por las adolescentes ya que, el noviazgo es algo que compromete sus sentimientos, encontrado una satisfacción fuera del vínculo familiar que en esta etapa de su vida suele tenerlas en desacuerdo, por lo que es frecuente que perciban que tienen en su pareja el apoyo y la seguridad que necesitan.

Para Medina, González y Sánchez (2005) en el noviazgo adolescente, suele predominar el amor romántico, idealista e idealizado, con mezcla confusa de motivos somáticos y posesivos. Durante esta etapa la mayoría de las jóvenes carecen del conocimiento de sí mismas, así como de sus propias motivaciones y, desde luego, de la personalidad de su pareja, aún no tienen consolidada la propia identidad, dependen en buena parte de la que sus padres les han impuesto, y la

pareja trata de imponerles otra. Como consecuencia, estas creencias sobre el amor y el noviazgo, pueden ejercer un efecto destructor sobre su personalidad ya que se provoca que los comportamientos violentos hacia la pareja se consideren como normales y las adolescentes no se percaten que son agresores o víctimas de violencia.

Retana (2007) argumenta que en esta etapa se podría describir a las relaciones de las adolescentes como vínculos que se caracterizan por ser más una etapa de enamoramiento y una forma de elaboración de la identidad que les permita ir construyendo un comportamiento más sólido pero no tan benéfico, por lo que a las jóvenes que viven relaciones tormentosas se les dificulta darse cuenta de dicha situación, y puede llegar a un punto en el que el noviazgo se convierta en una relación disfuncional para la adolescente en donde puede estar presente la violencia o la dependencia.

Es importante conocer las diferentes características o necesidades que las adolescentes desean satisfacer y encontrar en sus relaciones de pareja durante la adolescencia. Diversos autores plantean distintos elementos que encontraron en diversos estudios realizados. Por ejemplo, en un estudio con jóvenes puertorriqueñas Walters (2005 citado en Retana, 2007), encontró que el respeto es el principal atributo que define al amor. Además, estas jóvenes identificaron otros aspectos de índole afectiva como: confianza, comunicación, comprensión, fidelidad, cariño, alegría, amistad, sinceridad y amor.

Para Ostrowsky et al. (2005) las características de jóvenes mexicanas cuando están enamoradas comprende una serie de pensamientos y emociones con respecto a la pareja entre los que se encuentra una necesidad de empatía, cercanía y solidaridad con el ser amado. La sexualidad fue un elemento significativo al igual que en el trabajo de Guevara (2001 citado en Ostrowsky, 2005), obteniendo diferencias por género, siendo los hombres quienes le brindan mayor importancia al aspecto sexual mientras que, para las mujeres es lo emocional y la amistad.

García (2007) encontró que las adolescentes consideran más significativos los atributos de felicidad, cariño y expresiones afectivas. En otro estudio, Graviz, Odelfors y Becerra (2008) encontraron otros atributos como: respeto, fidelidad y celos, expresando las jóvenes una concepción del amor romántico, en donde es significativo el encuentro con una pareja con la que se proyecta un futuro deseado y estar involucradas afectivamente.

En cuanto a los patrones conductuales con los que las adolescentes definen una relación de pareja, Bueno (2006 citado en García, 2007) encontró que generalmente una relación de noviazgo se caracteriza por ser un amor con las siguientes características:

- Vínculo posesivo y existen celos exagerados.
- Idealización de la pareja, no le encuentran defectos.
- El amor es prohibido o presenta muchas dificultades u oposiciones.
- Da mayor importancia a los sentimientos intensos como palpitaciones y nerviosismo, entre otros.
- Viven en el momento sin pensar en las consecuencias.
- Piensan que no puede vivir sin la otra persona
- Mayormente tiene más peso la atracción física y a los atributos físicos de la pareja.
- A menudo incluye fuertes peleas, discusiones y malos entendidos.
- La relación se enfoca en obtener ventajas personales.
- Suele incluir sentimientos de culpa, inseguridad y frustración.
- Ejerce efecto destructor sobre la personalidad.

Así, se puede interpretar que el amor romántico no permite identificar acciones violentas que afectan la autoestima de la adolescente agredida de manera tal que se pierde el respeto y se utiliza el control y la manipulación para ejercer dominio sobre la pareja o permitirlo sobre ellas mismas. Estas actitudes a corto y a largo plazo van a influir de manera negativa sobre la personalidad y la

identidad de género de quien ha estado sujeto o sujeta a agresiones, lo que tendrá como consecuencia, el desarrollo de relaciones amorosas con pocas ventajas para las adolescentes y posteriormente en la adultez como se mencionará a continuación.

3.3 Importancia del noviazgo para las jóvenes adultas

Después de los 20 años, se considera que las mujeres dejan de ser adolescentes y se convierten en jóvenes adultas, esto depende de la madurez emocional de cada una de ellas pero generalmente se tiene dicha creencia. En esta etapa de su vida, se cree que la pareja con la que tengan una relación estable, puede convertirse en una figura importante para el funcionamiento de sus sistemas de apego, afiliaciones y sexualidad para formar una familia.

Ostrowsky et al. (2005) menciona que como punto de partida para entender las relaciones de pareja en las mujeres jóvenes adultas, se debe considerar que son importantes las necesidades de reproducción, compatibilidad física y biológica. Zubieta (2001 citado en: Morales y Díaz, 2013) considera que además de los elementos mencionados, a esta edad la gran mayoría de las jóvenes, perciben al amor romántico como un elemento deseable para conformar una pareja estable y toman como base el concepto de amor que desarrollaron en la adolescencia, se enamoran bajo ese patrón.

Las experiencias que las mujeres tuvieron en sus relaciones a lo largo de la adolescencia y el modo en que se desarrollaron en ellas podría ser un factor decisivo que influirá en la manera en que sigan desarrollando vínculos emocionales con una pareja con quien deseen formar algo estable. Es necesario mencionar que las jóvenes ven elementos como el afecto, el apego, el cuidado, el cariño, la compañía y el amor, como necesidades básicas determinantes para establecer una relación de noviazgo ya que el afán por el amor representa el fundamentalismo de la modernidad (Díaz y Sánchez, 2004 citados en: Graviz, Odelfors y Becerra (2008).

Para las mujeres jóvenes adultas, el noviazgo, más que un concepto, es un principio que refiere a la experiencia romántica de vinculación, compromiso y apoyo de una pareja, en el marco de un contexto social y cultural. El amor romántico para las mujeres jóvenes adultas puede seguir teniendo una influencia determinante en sus noviazgos ya que se han aferrado a este sentimiento desde la niñez hasta la edad avanzada. De acuerdo a Sainz y Posada (2013) han sido moldeadas por el ambiente que les rodea por el trato y la formación que reciben. En comparación con el hombre, la mujer mantiene un sentimiento de inferioridad por el poco reconocimiento y valoración, por parte de ella y de los otros, de las capacidades que posee y sólo alcanzará la plenitud hasta encontrar una pareja.

La visión y el concepto que la sociedad tiene de la mujer, es la de una persona con pocas capacidades y muchas debilidades sin respetar clase social ni formación académica u ocupación. Así es como las mujeres que experimentan este sentimiento de inferioridad se aferran a creer que no pueden hacer nada para cambiar, se encierran tanto en esta etiqueta que se les hace difícil reconocer las capacidades que poseen para forjar una relación de pareja sana que rompa con las creencias de que una mujer necesita una relación para cumplir con su rol femenino y tener un objetivo de vida como el matrimonio y la crianza de sus hijos, todo esto se da de manera inconsciente para la mayoría de ellas.

La ideología de muchas mujeres jóvenes adultas en cuanto la importancia de tener una pareja gira en torno a que muchos ven en ellas poca capacidad para desenvolverse fuera del hogar, por lo que las relaciones de noviazgo son vistas en esta etapa de su vida como una atracción natural entre ambos sexos, y esta atracción tiene como finalidad el conocer la propia capacidad de dar y recibir afecto, lo que es parte de las enseñanzas que se les inculca a las mujeres como necesidad y obligación propias de su sexo y de su rol de género.

Desde un punto de vista biológico, la obligación de reproducción es también un factor importante que impulsa a las mujeres a establecer vínculos estables con

una pareja ya que debido a la necesidad de afiliación, son orilladas a buscar la compañía de otras personas, ya que tienen como función primordial garantizar su supervivencia. De igual modo, la meta que orienta la satisfacción de deseos sexuales se relaciona con la conformación de parejas y la reproducción, en tanto que los vínculos románticos están asociados con el sistema de apego para lograr que las relaciones interpersonales les brinden seguridad y apoyo, pero sobre todo que se mantengan en el tiempo (Casullo, 2006).

La elección de una pareja en las mujeres jóvenes adultas debería estar caracterizada por una maduración en la capacidad de amar. Según lo mencionado por Olaizola (2007) en la adolescencia predominan los sentimientos a flor de piel y nuevas emociones desconcertantes, pero en la esta etapa de juventud, el amor se va haciendo más profundo y más fuerte centrándose mejor en su pareja y aceptando defectos y virtudes de manera realista, o esto se esperaría de ellas. Es en este momento en el que se tiene la madurez necesaria para pensar en el matrimonio o en un proyecto a largo plazo.

El proceso de elección de pareja para las mujeres jóvenes adultas, se basa en la atracción interpersonal que puede ser entendida como el juicio que hacen sobre otra persona a lo largo de una dimensión actitudinal, cuyos extremos son la evaluación positiva (amor) y la negativa (odio). Diamond (2003 citado en: Sánchez, 2007) señala que es necesario diferenciar entre vínculos románticos y deseos sexuales así como tener presente que la orientación sexual no es el único factor determinante de la consolidación de vínculos o la reflexión sobre criterios de elección de pareja. A pesar de que el deseo sexual y el amor romántico pueden experimentarse como indiferenciados, están gobernados por sistemas psicosociales diferentes.

Para este mismo autor, el noviazgo consta de cinco etapas antes de convertirse en una relación estable:

1. Atracción: que puede ser física y/o emocional. 2. Incertidumbre: se presenta la

duda de si la pareja elegida es la adecuada. 3. Exclusividad: permite salir solo con una persona. 4. Intimidad: ambos se entregan a la relación, comienzan a mostrar sus aspectos positivos y negativos. 5. Compromiso: la relación se torna más profunda y existe la convicción de que se está con la persona correcta para una relación más formal.

Un punto importante que hay que resaltar es que actualmente se considera que una mujer instruida tiene mejores oportunidades sociales y puede dejar tener como principal objetivo ser una esposa monótona. Se convierte en alguien que se desarrolla integralmente. Aun así, se sabe que las mujeres jóvenes y profesionistas no tienen creencias tan distintas a la de mujeres con menos formación académica y mantienen, de igual modo, el objetivo de formar una familia como prioridad en muchos de los casos.

En la actualidad, a las mujeres jóvenes adultas que prefieren no involucrarse sentimentalmente, se les juzga socialmente. Con un cambio de mentalidad y de percepción sobre la desvalorización hacia la mujer, habría un giro en el concepto que se tiene de la mujer como el sexo débil y que únicamente sirve para ser una esposa o una madre. Aunado a esto se modificaría su concepto de amor dejando de ser mayoritariamente romántico siendo un sentimiento y afecto que les orientaría a cumplir sus metas, siendo así un amor maduro que les permitiera tomar mejores decisiones para mejorar de este modo su calidad de vida.

3.4 Características de una pareja para las mujeres jóvenes adultas

El principal objetivo del noviazgo en las mujeres jóvenes adultas es que debe ser una escuela que perfeccione el amor que vivenciaron en la adolescencia. Una escuela en la que cada una de ellas aprenda a conocerse a sí misma en el aspecto sentimental, y que con su pareja, aprendan a conocerse mutuamente, a convivir y a enfrentar diversas situaciones y en donde se hagan conscientes de que en algún momento podrían consolidar su relación viviendo en pareja. Para

Barber y Eccles, (2003 citados en: Sainz y Posada, 2013) las relaciones de pareja al inicio de la adultez, tienen un efecto en lo referente a la autoestima, valores y otros aspectos como enamorarse, la intimidad psicológica y la vivencia de la sexualidad.

Según Salovey y Mayer (2001 citados en: Anaya y Bermúdez, 2003) los miembros de la pareja deben transmitirse su amor, intimidad y compromiso para que por medio de ello, se desarrolle y mantenga un equilibrio que se pueda experimentar dentro de la relación amorosa, la cual está relacionada con el apoyo emocional, la forma de compartir intereses y como las parejas afrontan los conflictos. Para estos mismos autores, los elementos que deben considerarse primordiales para la conformación de una pareja, y en los cuales las mujeres tienen más interés son los siguientes:

1. Edad. Para la vida en pareja, las mujeres se fijan con más frecuencia en hombres mayores, ya que se tiene la creencia de que ella madura antes que él y eso logrará un equilibrio emocional.

2. Cultura. Es preferible que el nivel cultural de los novios sea semejante, ya que de esto depende la vida que tendrán día con día, la educación de los hijos, la convivencia social, la relación con las familias de ambos, etc.

3. Relación con los padres. Es necesario identificar la relación que los novios tienen con sus respectivas familias. Un problema puede ser la dependencia a la madre o al padre, ya que será difícil separarse para hacer su propia vida. Otro problema es permitir que la familia tome decisiones sobre la vida de los novios, algo que si no se resuelve desde el principio, traerá consigo problemas en la pareja.

4. Intereses. Es importante tener intereses, gustos y metas en común para compartir esos momentos. Aunque también es sano que cada uno tenga sus propias aficiones para compartir con la pareja de diferente manera.

5. Autoestima. La valoración que cada uno tenga sobre sí mismo es importante porque así como es en un principio, así será en el futuro. Cuando la autoestima es un problema en el noviazgo, y si no se resuelve, seguirá siendo un problema al paso del tiempo. Es recomendable que la autoestima de la pareja esté equilibrada para evitar problemas.

Existen varios estudios que describen con mayor detalle lo que las mujeres jóvenes adultas buscan en una pareja para tener una relación estable. Ocampo y Valdez (2001 citados en: Sainz y Posada, 2013) encontraron que las mujeres consideran muy importantes los aspectos emocionales en la elección de su pareja, así como el humor, la intimidad, la personalidad y los valores de la persona a quien eligen, aunque su pareja no sea físicamente atractiva.

Para Martínez (2004 citado en: Sainz y Posada, 2013) las mujeres desean un varón con capacidad económica, estatus social, ambición, laboriosidad, formalidad, estabilidad, inteligencia, compatibilidad, estatura, fuerza, buena salud, amor y compromiso. En la elección de pareja, las mujeres muestran una clara preferencia por compañeros amables y comprensivos. La mujer moderna valora los recursos económicos en su pareja mucho más que el hombre. Las mujeres no consideran las buenas perspectivas financieras como absolutamente indispensables, pero sí importantes.

Maté y Acarín (2011 citados en: Sainz y Posada, 2013) realizaron un estudio sobre las características que se valoran para tener una pareja estable en las mujeres universitarias, encontrando que paralelas son importantes el compromiso, la amabilidad, la sinceridad y la comprensión en general y dan una gran importancia a la posición social junto con la sinceridad, la inteligencia, la amabilidad y los recursos económicos que les puedan brindar. Para las mujeres jóvenes adultas, la sinceridad indica que su pareja es capaz de comprometerse. Los recursos, el compromiso y la protección, junto con el valor que las mujeres conceden a la salud masculina, asegura que los hombres podrán aportar tales

beneficios durante un largo tiempo. Buscan como pareja a quien tenga valores políticos y sociales similares, inteligencia similar y por tanto existe semejanza en las características de la personalidad. De este modo implican a los valores, las emociones y la personalidad como requisitos básicos, y mencionan como elemento menos importante al aspecto físico. Psicológicamente todas estas características tienen una finalidad común: la de satisfacer sus necesidades propias de afiliación.

Para Mora (2011) el amor como sistema para la elección de pareja en las mujeres contempla tres elementos fundamentales:

-Amor romántico: No es una emoción sino un sistema motivacional, un impulso y se caracteriza por la sensación de euforia y obsesión del amor temprano. Tiene la función de enfocar la atención hacia un individuo a la vez, para ahorrar tiempo y energía.

-Impulso sexual: Motiva la búsqueda de una amplia gama de compañeros reproductivos para satisfacer el impulso por satisfacción sexual. El período de enamoramiento dura de 1 a 3 años, a veces más, pero al final la atracción bioquímica decae. Con el tiempo el organismo se va haciendo resistente a los efectos de sustancias cerebrales como la dopamina y la oxitocina y se establecen lazos duraderos con el apego.

-Apego: Este factor incrementa los sentimientos de tranquilidad, seguridad, comodidad social y unión emocional con un compañero reproductivo de larga duración. Se caracteriza por el mantenimiento de proximidad, la ansiedad ante la separación, tareas paternales compartidas y gestos de afiliación.

Para Caponni (2013) los elementos que deben ser tomados en cuenta y desarrollarse en las mujeres para la elección de una pareja estable son: el tener que construir una identidad profesional, personal, y una independencia económica y afectiva. Esta elección debe realizarse de la mejor forma posible ya que no se

elige pareja a través de un instrumento científico, calculando, sino con un instrumento intuitivo que se enriquece y afina por medio de las experiencias que poco a poco las llevan a buscar una pareja que tenga más que ver con lo que cada una de ellas necesita.

Una elección de pareja sana, requiere que las involucradas hayan tenido experiencias suficientes como para llegar a ella lo mejor preparadas posible. Para que esto pase debe existir otro elemento fundamental: El tránsito del enamoramiento al amor sexual estable, al amor maduro. Esto implica un duelo: el duelo de renunciar a todas las cualidades idealizadas que las mujeres creían que su pareja tenía, e ir reemplazando estas virtudes por su verdadera realidad. Y es el amor hacia esa realidad la que les va a permitir construir el vínculo apasionante que caracteriza al amor maduro (Yogev, 2002 citado en: Caponni, 2013).

4.- REPETICIÓN DE PATRONES EN LAS MUJERES AL ELEGIR PAREJA

“La psicología de la mujer hasta el momento, representa en realidad un depósito de los deseos y las decepciones de los hombres”
Karen Horney.

Las mujeres crean grandes expectativas alrededor del noviazgo, como lo son el amor, el cuidado, el apoyo y la comprensión, por lo que a las jóvenes que viven relaciones tormentosas se les dificulta darse cuenta de dicha situación, y puede llegar a un punto en el que el noviazgo se convierta en una relación disfuncional para ellas, en donde puede estar presente la violencia y la dependencia.

En los últimos diez años, la psicología ha desarrollado una gran variedad de investigaciones con un gran sustento teórico, en el que demuestra cómo es que puede brindar apoyo respecto a las temáticas relacionadas a las relaciones de pareja, ya que como base se cuenta con diversas investigaciones que ayudan a identificar los principales agentes a los que debe prestarse atención para así actuar por medio de distintas herramientas que tendrán como función la sensibilización y prevención de relaciones dependientes en las adolescentes y en las jóvenes, brindando así de una manera práctica diversos tipos de información y actividades diseñadas desde el enfoque cognitivo-conductual que pueden ser llevadas a cabo por profesionales de la salud mental como son los psicólogos.

4.1 Relaciones de pareja disfuncionales y la violencia en el noviazgo

La violencia en el noviazgo es descrita como los esfuerzos sistemáticos, por parte de la pareja, para controlar, dominar y atemorizar a través de actos de violencia física, abuso emocional, coerción sexual y aislamiento social. En la pareja, la violencia se caracteriza por ser un fenómeno altamente complejo en donde interactúan antecedentes, situaciones, relaciones interpersonales y disposición de ciertas variables que facilitan la agresión en la pareja (Simpson y Christensen,

2007).

Para varios autores, la violencia dentro del noviazgo es un tema que en los últimos años ha adquirido más trascendencia por la gravedad que representa, ya que al brindar información a las mujeres desde la niñez y adolescencia, pueden evitarse en ellas malestares tanto físicos como emocionales y puede prevenir que se conviertan en futuras víctimas de este suceso.

Se afirma que la violencia en las adolescentes y en las jóvenes ocurre con más frecuencia y se ha identificado que es en el noviazgo en donde empiezan a desarrollarse distintas conductas que traen consigo graves consecuencias como lo son: depresión, baja autoestima, aislamiento, fracaso escolar o bajo rendimiento laboral, deserción escolar, trastornos alimenticios, embarazos no deseados, agresiones físicas que atentan contra la salud física y emocional, infecciones de transmisión sexual y expresión extrema de suicidio o intentos del mismo (Ramírez y Núñez, 2009).

Para Forbes et al. (2005) en general, la violencia en el noviazgo tiende a pasar desapercibida por las jóvenes, sin embargo en las relaciones de noviazgo que se establecen entre los 15 y 20 años hay expresiones de violencia de muy distinto tipo y en diferentes grados:

-La violencia psicológica se describe como aquella en donde están presentes las humillaciones, el menosprecio, el encierro, la destrucción de objetos personales, ser vigiladas, ser víctimas de amenazas por la pareja con ser abandonadas, con matarlas o con el suicidio de su pareja.

-La violencia económica se manifiesta en reclamos por parte de su pareja por la forma en que gastan el dinero. Se les puede prohibir trabajar o estudiar, o pueden también quitarles dinero. De igual modo este tipo de violencia se da por medio de manifestaciones como hacer que se tenga que dar todo tipo de explicaciones cada vez que se gasta dinero, disponer del dinero, privar

vestimenta, comida, transporte o vivienda.

-La violencia física es la más común de todas y va desde jalones, pellizcos, empujones, patadas, puñetazos, cachetadas, y golpes causados con las manos o algún objeto. En casos más graves su pareja puede golpear, amarrar, patear, tratar de ahorcar o asfixiar, o agredir con un arma.

-La violencia sexual es la agresión menos percibida por las jóvenes. Es evidente cuando les han exigido o han sido obligadas a tener relaciones sexuales por sus propias parejas, sin que ellas quieran, o las han obligado a hacer cosas que no les gustan. La violencia sexual se refleja a través de acosos, manoseos, violaciones y realizar actos de índole sexual sin el consentimiento de la otra persona.

Las adolescentes y las jóvenes son quienes más creen aquello de “quien bien te quiere te hará sufrir”, y cuando son víctimas de malos tratos no se alarman porque habitualmente su agresor les recompensa después con flores, regalos o justificaciones del estilo “me enojo porque te amo”. Esta situación de violencia se hace crítica en la actualidad, ya sea que tenga en su origen el estilo de crianza, el ritmo de vida actual, o la influencia de los medios masivos, en el fondo se trata de adolescentes víctimas de violencia en el noviazgo (Sainz y Castro, 2007).

La presencia de la violencia en el noviazgo está muy presente en las relaciones de pareja desde la adolescencia tal como se encontró en el estudio realizado por Casique (2010) donde participó una muestra de 100 estudiantes de preparatoria de Chiapas y en donde se encontró que de las participantes el 5.2% sufrían de violencia física, 15.2% de violencia psicológica y 2% sufrían de violencia sexual en sus relaciones de noviazgo.

En estudios recientes, se ha observado que la violencia durante el noviazgo es un problema que afecta a casi la mitad de las mujeres adolescentes. En la “Encuesta sobre la dinámica de las relaciones en el noviazgo entre las estudiantes

de bachillerato y preparatoria” llevada a cabo en el año 2006 por el instituto nacional de las mujeres (INMUJERES) en donde participaron 5,143 estudiantes de sexo femenino en varios estados del país, se encontró que el 25% de las estudiantes sufría violencia emocional; 16% física; 3% sexual y 2% económica.

Para dar una idea más general de la gravedad de este problema, el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) llevó a cabo la “Encuesta nacional de violencia en las relaciones de noviazgo” en sus tres levantamientos: 2003, 2006 y 2011. Esta encuesta permitió conocer los distintos tipos de violencia contra las mujeres mayores de 15 años en los ámbitos psicológico, económico, físico y sexual donde encontraron que en cuanto a la violencia de pareja en México, el 46.1% de las mujeres de más de 15 años sufrió algún incidente de violencia por parte de su pareja durante su última relación.

Al hablar de violencia psicológica se encontró que en México el 42.4% habían sido víctimas de este tipo de violencia. En la violencia económica se mostró que el 24.5% la han padecido. En la violencia física fue alarmante que en México el 13.5% han padecido agresiones de este tipo. Finalmente en la violencia sexual fue evidente que el 7.3% reconocieron haber sufrido algún tipo de abuso sexual por parte de su propia pareja. Estas cifras son un factor alto de riesgo ya que se ha demostrado que la violencia durante el noviazgo puede ser un precursor de la violencia durante la vida marital.

De acuerdo a Bosch (2007) algunas señales que las adolescentes podrían tomar en cuenta para percatarse de que están dentro de una relación violenta son las siguientes:

- Uso de apodosos o ser llamadas de maneras que le desagraden, sobre todo en público.
- Haber sido chantajeadas sentimentalmente, o sido víctima de mentiras y engaños.
- Han tratado de controlar sus actividades, con quién salen, revisan su celular

e incluso le hacen prohibiciones de todo tipo.

- Existen celos y le insinúan que mantienen otra relación con alguien más, o es comparado con sus ex parejas.
- Le han destruido alguna posesión (cartas, regalos, ropa, fotos, etc.).
- Identifica que es manoseada o le hacen caricias agresivas.
- La han golpeado argumentando que es “de juego”.
- Ha ocurrido violencia física: pellizcos, cachetadas, empujones, patadas hasta puñetazos.
- La han amenazado con golpearla, encerrarla, dejarla o incluso con matarla.
- Es obligada a tener relaciones sexuales.

De igual modo las adolescentes deben aprender a identificar cuando su relación de noviazgo tiene probabilidad de convertirse en una relación destructiva. Esto se puede hacer fácilmente si toman en cuenta el “Violentometro” desarrollado en el año 2009 por la Unidad politécnica de gestión con perspectiva de género (UPGPG) del IPN el cual fue elaborado con el objetivo de definir las tres fases en las que se identifica la evolución gradual de las manifestaciones violentas:

1ra etapa. Maltrato psicológico y emocional: bromas hirientes, burlas, infidelidades, humillaciones y prohibiciones.

2da etapa. Agresión física: destrucción de artículos personales, golpes de broma y después reales.

3ra etapa. Integridad física en peligro. Encerrar o aislar, amenazar, violación y asesinato.

De igual modo, uno de los aspectos más importantes que las adolescentes deben conocer es que la violencia desaparece y reaparece en diferentes momentos. Primero se acumula mucho malestar y se producen roces permanentes entre los miembros de la pareja. Después ocurre el acto más violento, en el que explota todo ese malestar y se produce la mayor agresión, que puede ser física o verbal. Finalmente, se genera una situación llamada luna de

miel, en la que el agresor se arrepiente, pide disculpas y le promete que nunca más volverá a violentarla. Pasado cierto tiempo, este ciclo vuelve a repetirse.

Todo esto se debe a que en el noviazgo se confunden muchas actitudes como actos o pruebas de “amor” lo que dificulta que las adolescentes reconozcan cuando padecen violencia dentro de sus relaciones sentimentales ya que si no se conocen las características del noviazgo adolescente, esto podría representar un grave peligro por la violencia que se pudiera incrementar en todas las relaciones de pareja que tengan a lo largo de su vida.

4.2 Dependencia en las relaciones de pareja

Las mujeres tienden a unirse en una relación de pareja por intereses comunes, sin embargo, hay una gran posibilidad de que dejen de ser independientes, perdiendo en ocasiones, o incluso muchas veces, su individualidad. Pierden su identidad y se fusionan con su pareja, por decirlo de algún modo, lo cual las impulsa a un grado de sólo necesitar a su pareja sin tener claro, lo que realmente quieren como mujer. Es así que adoptan una manera más cómoda de vivir a expensas del otro. Este modo de relacionarse tiene que ver con diversos factores ya que no se da en todos los casos ni les pasa a todas las mujeres. Depende en gran parte de su personalidad, de su carácter y de características propias de cada mujer como su historia de vida, sus experiencias sentimentales previas, el apego que desarrollan, su autoestima y su autonomía.

Para entender los vínculos emocionales que las mujeres construyen con una pareja, debe realizarse un análisis de cuestiones relacionadas con la afectividad, tal y como define la teoría del apego. La forma en que las mujeres establecen una relación con sus padres, definirá en gran medida la manera en que se involucre sentimentalmente en la juventud. La teoría del apego es reducible a las conductas manifestadas por los niños en función de las contingencias ambientales. Dicho de otro modo, las respuestas emitidas por los padres ante determinadas conductas infantiles las refuerzan, generando unos patrones

interactivos típicos que definen su patrón de conductas de apego. La respuesta parental es, por tanto, un determinante claro del apego a largo plazo (Gewirtz, 2000 citado en: Melero, 2008).

Como ejemplo de esto puede mencionarse que en la etapa de la adolescencia se hacen presentes las inseguridades y necesidades de aprobación, es común encontrar relaciones en que la mujer deposita su confianza en la pareja esperando recibir aprobación y compañía por parte de él, especialmente en la intimidad y exploración de su sexualidad. Murillo y Núñez (2010) consideran que dicho fenómeno de dependencia, se ve reflejado en la vida de las mujeres en el momento en que no logran expresar de manera real su propia vida ya que se enfocan en mantener una imagen socialmente aceptable, situación que conduce al individuo a manifestar comportamientos de evasión, omisión y sumisión, entre otros, por lo que se considera que las manifestaciones de dependencia son un problema actual que afecta de manera individual la vida de las mujeres, así como a sus relaciones de pareja.

Estas formas de dependencia afectiva pueden ser altamente destructivas, al requerir todo el empleo de la energía psicológica en el mantenimiento de la relación misma, que cada vez se vuelve más exigente hasta la entrega o sometimiento completo y total. La entrega se convierte en la base para la dependencia, que idealmente se concibe como interdependencia o dependencia complementaria entre los miembros de una pareja, pero que con demasiada frecuencia termina por dar lugar a una relación de dominancia-sumisión (Villegas, 2008).

Por su parte Cubas et al. (2004 citado en: Murillo y Núñez, 2010) definen a la dependencia como un trastorno adictivo, en el que el objeto que provoca la adicción es la relación de pareja. De esta forma, la persona asume comportamientos dirigidos a evitar algunos eventos privados valorados de forma negativa y así, termina siendo controlado por su necesidad del otro y por las sensaciones, pensamientos y emociones asociadas a estímulos específicos o

contextos, que anticipen una amenaza para la relación o predigan la posible pérdida del ser amado.

A muchas mujeres desde pequeñas se les arraiga la idea de que necesitan a un hombre a su lado. De igual modo crecen con la convicción de encontrar a su media naranja, por lo que la idea de autonomía no es sinónimo de plenitud para ellas. La autonomía tiene que ver con la capacidad que tiene cada mujer para actuar y decidir libremente, de manera independiente y sin la influencia de terceras personas. La autonomía tiene múltiples dimensiones y es independiente en cada ámbito en que se desenvuelven las mujeres.

Para las teorías basadas en el paradigma cognitivo-conductual, la idea de autonomía en las relaciones de pareja sostiene que si una mujer es más independiente, no está obligada a estar sola, simplemente poseería la capacidad de sentirse feliz cuando vive sin pareja y sería capaz de diferenciar así entre el deseo de estar con alguien y la necesidad (Blázquez y Moreno, 2008).

Parece que hay mujeres que se enamoran siempre de personas que necesitan ayuda, pero no para amarles sino para sentirse útiles y queridas. Estas relaciones son problemáticas y se convierten en destructivas; cuando es así, están inmersas en una relación de dependencia. Esta situación de dependencia puede darse en las mujeres como dependientes o inversamente, en los hombres como los dependientes. El dependiente emocional considera a su pareja como el ser que le da sentido a su existencia, sus actividades y conductas, están en función del otro y para mantenerlo a su lado está dispuesto a dar su vida y puede ser capaz de dañarlo si considera que es necesario para retenerlo.

Castello (2005 citado en: De la Cruz, Luviano y González, 2010) definió el concepto de dependencia como la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja, así mismo es un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales, no obstante esta búsqueda está

destinada al fracaso o en el mejor de los casos al logro de un equilibrio precario.

Según Rivera (2007) la dependencia dentro del noviazgo gira en torno a que como parte de las pruebas de amor se tienen las falsas creencias de que el amor es ser celoso, es llamar a la pareja en cada momento, es siempre estar en contacto por celular, vigilarlo, es tener relaciones sexuales por obligación, es criticar a sus amigos y familia para “aconsejar”, por mencionar solo algunos ejemplos. De este modo hay quienes confunden amor con dependencia afectiva de otra persona. El problema de este tipo de pruebas de amor es el sacrificio por el otro. Las pruebas de amor, el olvido de la propia vida son conductas riesgosas. Cuando las adolescentes o jóvenes dejan de cuidarse a sí mismas con el fin de procurar únicamente al otro, su pareja puede cometer abusos de todo tipo. Si en una relación de pareja se les obliga a estar probando constantemente su amor incondicional, están involucrándose en una relación violenta y dependiente.

Según Villegas, (2008) cuando las mujeres son dependientes necesitan dar continuamente para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo, miedo, etc. Necesita dar, sentirse necesarias para tener autoestima. Está dominada por sentimientos débiles. El amor humano debe ajustarse a la razón y las dependientes se dejan llevar solamente por sus sentimientos. Su autoestima depende del comportamiento de las personas. En una relación dependiente las mujeres buscan hacer feliz a su pareja a costa de su propia felicidad, lo cual resulta dañino y contraproducente.

La dependencia emocional se origina en la niñas por no ser queridas ni cuidadas de forma apropiada por las personas más significativas para ellas, por lo que en la adolescencia y juventud, la dependiente emocional recrea situaciones en las que asume un papel sumiso intentando siempre complacer a los demás con el don de mantener el vínculo con los otros a toda costa y evitar un posible rechazo.

Es fácil alimentar la dependencia emocional toda la vida cuando la persona carece de lucidez necesaria para no dejarse impactar por las expectativas creadas

por la sociedad, y es que la dependiente emocional acepta desprecios y maltratos como algo normal y tiende a sentirse atraído por personas que aparentan una gran seguridad en sí mismas y que tiene una personalidad dominante. El dependiente emocional no ha conocido lo que es el amor genuino entre dos personas que se respetan y se intercambian afecto, tiene dificultad en tomar las riendas de su vida y espera que aparezca esa persona especial que la hará feliz y acabará con su soledad y angustia (Sánchez, 2009 citado en: De la Cruz, Luviano y González, 2010).

Las características de las mujeres dependientes son las siguientes

1.- Baja autoestima

- No se ven como personas con valor ni sienten amor hacia sí mismas.
- Se sienten heridas fácilmente.
- Se sienten incómodas cuando les hacen cumplidos.
- Se sienten solas y vacías.
- Su deseo de hacer las cosas perfectas las lleva a desesperarse.
- Se juzgan a sí mismas con severidad.
- Autocríticas: nada de lo que hacen las satisface por completo.
- A menudo se comparan con otros u otras.

2. Control

- Dificultad para expresar ciertos tipos de sentimientos (dolor, amor, rabia, miedo).
- Les cuesta reconocer sus errores.
- Les cuesta pedir ayuda.
- Tienen miedo a perder el control.
- Su autoestima aumenta cuando ayudan a otros a resolver sus problemas.
- Sienten resentimiento cuando otros no siguen sus consejos o no les permiten ayudarles.

3. Necesidad de complacer

- Compromete sus propios valores e integridad para complacer a otros.
- No sabe decir "no" y si lo hace se siente culpable.
- A menudo mantiene relaciones sexuales cuando en realidad no quiere.
- Gasta mucho tiempo fingiendo que todo va bien.
- Piensa que hacer cosas para sí misma es egoísta.
- Siempre antepone las necesidades de los demás a las propias.
- Hace lo que su pareja o amigos quieren que haga en vez de lo que ella quiere.
- No le dice a los demás que está enfadada.
- No expresa sus verdaderos sentimientos porque le preocupa la reacción de los demás.

4. Relaciones

- La gente que es agradable con ellas les resulta aburrida.
- Piensa que sus problemas se resolverán si consigue que su pareja cambie.
- No puede sentirse bien consigo misma cuando su relación de pareja no va bien.
- Se siente incompleta sin pareja.
- Cree que los demás controlan sus sentimientos: pueden hacerle feliz, triste, etc.
- Miedo al abandono o al rechazo.
- Se siente responsable de los sentimientos de otros.
- Necesita proteger a otros y sentirse necesitada.

Parece ser que aquellas mujeres cuyo maltrato era de mayor frecuencia e intensidad a lo largo de su infancia, desarrollan una mayor indefensión y deterioro de su autoestima que las incapacita para tomar la decisión de abandonar una relación en la que son dependientes. De ahí la importancia a que las adolescentes y jóvenes por medio de un profundo proceso reflexivo personal o psicoterapéutico, tengan un verdadero conocimiento de sus necesidades, deficiencias y cualidades personales, situación que les permitirá la elección de una pareja con mayor claridad y madurez (King, 2009 citado en: De la Cruz, Luviano y González, 2010).

Así las mujeres al elegir pareja, deben entender que dejar de depender no significa frialdad, indiferencia, ni dejar las emociones de lado. Es aprender a vivir un amor que no esclaviza, es amar sin miedos, sin angustias. Entender que la persona que aman es importante para ellas pero no la única en la vida. En una relación de pareja el amor debe ser recíproco, depende de los dos y no únicamente de una parte.

4.3 Autoestima y asertividad para la elección de pareja de las mujeres

Para Con (2012) la autoestima y asertividad en ambas partes del noviazgo son elementos muy importantes para construir una relación de pareja sana. En el caso de las mujeres estos elementos son un poco decadentes ya que culturalmente hay aspectos que las definen con menos capacidad de poder expresarse y sentirse bien con ellas mismas sin experimentar culpas. Habitualmente el hombre, la persona más fuerte y con más recursos, trata de controlar a su pareja, arremetiendo física, psicológica y sexualmente contra ella, a la vez que la percibe como vulnerable e indefensa y la convierte en fuente de desahogo de sus frustraciones cotidianas.

A la mujer le han etiquetado como un ser de un carácter y de personalidad pasiva, un ser que para no lastimar a los demás, no expresa lo que piensa o lo que siente. Constantemente se generan cambios en la actitud, en la conducta, en la cognición de la persona, debido mayormente a las experiencias y la reflexión que vive diariamente (Güell, 2005 citado en: Con, 2012).

Cuando las mujeres se basan en el amor romántico para establecer una relación, pueden existir diversas presiones en el noviazgo. Al principio todo puede parecer romántico y bello antes de que aparezca un estado de presión. No se quiere decir que todos los noviazgos pasen por una etapa de presión, sin embargo muchas mujeres lo viven, lo que en parte se debe a la falta de comunicación asertiva de la pareja y de carencia de autoestima en la mujer. Es importante que

las mujeres desde la adolescencia tengan convicciones e ideas en su vida y que los den a conocer a los demás, en especial a su pareja.

La asertividad es una de las formas más efectivas de comunicación, ya que plantea de una manera más adecuada y sincera los pensamientos, sentimientos, emociones e ideas. Las mujeres que poseen esta actitud también manifiestan respeto hacia las opiniones de los demás, encuentra una manera más apropiada de resolver conflictos y mantienen buenas relaciones interpersonales. La persona que es asertiva respeta a los demás, busca ser respetada y respetarse. Muchas mujeres que tenían una conducta pasiva y que se han vuelto más asertivas, lo han hecho conforme perciben y analizan la importancia de expresar adecuadamente sus emociones, sentimientos, pensamientos, e ideas (López, Caparros y Montero, 2006 citados en: Con, 2012).

Estos mismos autores aseguran que la conducta asertiva fortalece la seguridad, el amor propio, la responsabilidad de los actos, la propia dignidad y la ajena. La buena comunicación tiende a resolver problemas de manera más inteligente, se tiene más libertad y autoafirmación en decir y hacer las cosas. No busca lastimar sino defender de manera inteligente los derechos individuales. Saber decir no cuando es no, y si cuando es sí. La mujer asertiva un estilo de vida adecuado y de acuerdo a sus exigencias, necesidades y deseos. La firme decisión en opiniones y expresión ayuda a mantener y mejorar la confianza y la autoestima.

Para Pérez (2004 citado en Casullo, 2006) en el caso de la autoestima en las mujeres, es importante mencionar que la valoración que tengan en su persona, juega un papel importante en la manera en la que se relacionen con los demás. La autoestima contribuye a que las mujeres tengan sus criterios claros sobre lo que desean y aceptan en una relación. Para establecer una relación de respeto se requiere que tengan claro lo que desean. La autoestima es perjudicada cuando la mujer no maneja o responde adecuadamente ante el transcurso de algunos cambios eventuales y existenciales. La satisfacción que se tenía anteriormente se desvanece.

Dentro del grupo de mujeres que no tienen estudios o son amas de casa se sabe que algunas de ellas experimentan mucha ansiedad en las relaciones interpersonales, debido a que no saben expresar las necesidades o pensamientos propios y a reaccionar o responder ante los otros de manera asertiva, especialmente con su pareja. La comunicación inadecuada y la mala expresión de los sentimientos provoca en ellas insatisfacción y favorece estar mal con los demás y con ellas mismas, por este motivo la autoestima decae. La mujer que experimenta este sentimiento de inferioridad se aferra a creer que no puede hacer nada para cambiar, se encierra tanto en esta etiqueta que se le hace difícil reconocer las capacidades que posee (Asensi, 2007 citado en: Blázquez y Moreno, 2008).

Para este mismo autor, contrariamente, una mujer instruida tiene mejores oportunidades sociales, deja de ser únicamente una pareja o esposa monótona. Se convierte en alguien que se desarrolla integralmente, esto sucede en muchos casos ya que la mayoría de las mujeres con estudios profesionales desarrolla una asertividad muy fundamentada y practicada, lo que logra como consecuencia, un crecimiento personal y social sin mayor conflicto. También existen casos en que aunque la mujer se desarrolle profesionalmente, tiene diversos problemas de autoestima y asertividad en su relación de pareja por lo que es importante fomentar un cambio en esos aspectos para una mejor elección de pareja y posteriormente para formar algo estable, ya que se ha demostrado que la persona que aprende a ser asertiva puede reducir su estrés y aumentar su autoestima, desarrolla la capacidad de hacer valer lo que cree sin cambiarlo o si no conviene hacerlo, y actúa por iniciativa propia.

De este modo Blázquez y Moreno (2008) consideran que la autoestima y la asertividad son condiciones necesarias para prevenir la violencia en las relaciones de pareja. Porque a medida que las mujeres tengan una imagen valiosa de ellas mismas, se van a reconocer como una persona única, sabrán cuáles son sus fortalezas y debilidades y podrán decir “no” cuando duden de sus acciones y de

las de su pareja.

En una pareja cada integrante es una persona con derechos. Es importante recordar que no hay amores genuinos hasta que no exista un amor propio verdaderamente sano. Si las mujeres no se aman a ellas mismas, no pueden amar a nadie de manera sana y todo lo que dan a los demás será dañino, o solo servirá para ayudar a crecer a la otra persona. De ahí la frase común que dice: “Nadie da lo que no tiene”.

Según como se encuentre la autoestima en las mujeres, esta influirá en muchos de sus fracasos y éxitos sentimentales ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de “sí misma”, potenciará la capacidad de las mujeres para desarrollar habilidades tales como la asertividad y aumentará el nivel de seguridad personal. Para Branden, 2003 citado en: Murillo y Núñez, 2010) a través de la forma de amar, las mujeres expresan su propio nivel de seguridad y sentido de valor personal con que cuentan. Y cuanto más alto sea este nivel de autoestima, más probabilidades se tendrá de encontrar un amor a través del cual, ellas se expresen de manera satisfactoria y enriquecedora.

4.4 La psicología cognitivo-conductual y la elección de pareja en las mujeres

En el caso de las relaciones de pareja, las mujeres que son víctimas de abuso, suelen sentirse avergonzadas e insuficientes, ya que su desgaste psicológico ataca su identidad, disminuyendo así su identidad y autoestima. Existen dos problemas con los que tiene que lidiar la mujer que quiere salir de una relación poco funcional. Por un lado, enfrentarse a la decisión de poner fin a la relación, y por el otro, asumir las dificultades existentes para abandonar a la pareja. Se han realizado diversos estudios sobre esta temática. Echevarría (2001 citado en: Davins, 2010) halló en las mujeres maltratadas una tolerancia a las relaciones con algún componente violento que podría producirse por experiencias de maltrato vividas en la familia de origen. Se ha mostrado que mujeres que han

experimentado malos tratos en la infancia se han visto involucradas posteriormente en relaciones de violencia con su pareja.

El desarrollo de este tipo de relaciones se debe en parte a la familia en que se desarrolló la persona. Lammoglia (2003) menciona que muchas familias, son generadoras de una serie de problemas emocionales tales como la violencia, con la cual se aprende a convivir y se considera parte de la vida de la mayoría de las mujeres que la padecen, quien en lo sentimental tiende a formar vínculos con personas que las hagan víctimas de un abuso que han vivido durante toda su vida empezando en la niñez. Para Riso (2012) los problemas de dependencia emocional hacia las mujeres, provienen desde la infancia, cuando la persona es sobreprotegida y genera la creencia de que el mundo es hostil y cruel, al no haberse enfrentado a la frustración y el estrés. El terminar una relación de este tipo, genera en las mujeres miedo, malestar y apego al pasado. Esta es una respuesta de la incapacidad de renunciar y demuestra una carencia de autocontrol. A menudo, cuando la mujer crece, refleja este aprendizaje en sus relaciones con quien más tarde formará una familia y recomenzará ese ciclo. Según Torres (2010) cuando en una relación de pareja se cae en vínculos de dependencia, la misma relación y la vida de los miembros de la pareja se vuelven una maraña de culpas y recriminaciones.

En las mujeres, existen diversas creencias de que el amor y la relación de pareja es lo que da sentido a sus vidas o de que renunciar al amor es un fracaso, lo que puede retrasar la decisión de terminar esa relación o de buscar ayuda. La creencia en que el amor todo lo puede, llevaría a considerar erróneamente que es posible vencer cualquier dificultad en la relación y/o de cambiar a su pareja, lo que llevaría a perseverar en esa relación violenta.

Considerar que la violencia y el amor son compatibles justificaría los celos, el afán de posesión y los comportamientos de control como muestra de amor, y trasladaría la responsabilidad del maltrato a la víctima por no ajustarse a dichos requerimientos. Las relaciones de pareja constituyen un fenómeno universal

asociado a la salud psicológica, por lo que las mujeres felices son aquellas que se encuentran satisfechas con su vida amorosa y disfrutan de las relaciones cercanas, teniendo como resultado la capacidad de enfrentar diversas fuentes de estrés (Buss, 2005 citado en Blázquez y Moreno, 2008).

Aunque es normal que las relaciones pasen por etapas donde haya tanto aspectos positivos como negativos debido a distintos intereses, deseos y personalidades, mantener una relación sólo tiene sentido cuando aporta cosas positivas la mayor parte del tiempo. Para Varela (2004), algunas de las características de una relación sana en las que tienen que poner atención y trabajar por ello las adolescentes y las jóvenes, son las siguientes:

- Sentirse a gusto haciendo cosas juntos.
- No permitir que la otra persona imponga siempre sus deseos, acordar las cosas que quieren hacer, y no hacer siempre lo que quiera la otra persona.
- Realizar actividades por separado.
- Mantener su espacio, con sus aficiones, amistades y familia.
- Apreciar sus cualidades y aceptar sus defectos.
- Las opiniones de los dos son igual de importantes, aunque sean diferentes.
- Cuando discutan o se tengan problemas, buscar soluciones satisfactorias para ambos, a través del diálogo y la negociación, sin usar la imposición, la amenaza o el chantaje afectivo.
- La confianza mutua y la honestidad son ingredientes básicos de la relación.
- Poder hablar de cualquier tema y expresar los sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.
- Utilizar la comunicación asertiva, expresándose con respeto.
- Controlar y evitar las expresiones violentas de agresividad o coraje.
- Respetar los límites de la otra persona, aunque no estén de acuerdo con ellos.
- Tener relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo de ambas partes.
- Si uno de los dos decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo,

sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.

- No esperar que la otra persona las haga siempre feliz o les resuelva todos sus problemas. Cada uno asume la responsabilidad de su vida.
- Respetar que son personas diferentes.
- Tener en cuenta las opiniones e ideas de la otra persona.
- Apoyar sus proyectos y decisiones.
- Reconocer el derecho de la otra persona a la libertad y a cuidarse por sí mismo.

Estas características no son relevantes para las relaciones de pareja de muchas adolescentes y jóvenes ya que desconocen la forma de llevar una relación sana. Por lo general, siguen ejemplos marcados por la sociedad y el amor romántico.

El campo de la psicología integra ciencia, teoría y práctica para predecir y entender el desequilibrio, la invalidez y la incomodidad en las personas en los aspectos emocionales de su vida. La psicología tiene entre sus funciones la tarea de la sensibilización y prevención entre las adolescentes que están construyendo un vínculo afectivo. Ante esta descripción surge una interrogante sobre las posibilidades de la psicología cognitivo-conductual y de las herramientas con que cuenta, y si es factible que con esos elementos teóricos y prácticos, se puedan ofrecer respuestas eficaces a una gama tan amplia y compleja de problemas sociales como la violencia y la dependencia en las relaciones sentimentales (Avellaneda, 2012).

Dentro de los noviazgos existen actitudes que detectadas oportunamente pueden evitar situaciones de riesgo por lo que el desarrollar estrategias para evitar este tipo de circunstancias, le compete a los psicólogos quienes cuentan con los conocimientos y las herramientas necesarias para poder orientar a las adolescentes a evitar relaciones así, o resolver un evento de este tipo cuando ya

son mujeres jóvenes que han elegido a una pareja más estable para formar una familia o compartir proyectos más definitorios para su futuro.

La activación conductual es un aspecto clave utilizado por la psicología por lo que se puede hacer énfasis en la relación entre la actividad y el estado de ánimo de las adolescentes y las jóvenes. Un modo de hacerles llegar esta información, es por medio de seminarios, conferencias, cursos y talleres diseñados por psicólogos en los que se abarquen temas como:

- Autoestima
- Comunicación y habilidades sociales
- Violencia en el noviazgo
- Igualdad de género
- Valores
- Duelo
- Sexualidad y métodos anticonceptivos
- Orientación vocacional y proyecto de vida
- Solución de problemas, etc.

Para promover dichas temáticas, se puede tomar como base el enfoque cognitivo-conductual que parte de la reestructuración cognitiva como técnica fundamental para el cambio, pero al mismo tiempo incluye una variedad de técnicas conductuales que tienen como finalidad ayudar a completar dicho cambio. La intervención se centra en la modificación de conductas disfuncionales, pensamientos negativos distorsionados asociados a situaciones específicas y actitudes desadaptativas relacionadas con el objeto de intervención, que puede ser en la dependencia o en la violencia (García, 2007).

En estas actividades se pueden plantear diversos objetivos dirigidos a las mujeres que asistan a dichos eventos para prevenir una elección de pareja inadecuada o que existan malos tratos en el noviazgo como por ejemplo:

- Identificar aspectos importantes en su relación de noviazgo que puedan propiciar violencia en ella.
- Reconocer una relación de noviazgo los tipos de violencia, así como formas de evitarla.
- Reflexionar sobre la elección de pareja y las implicaciones de las relaciones afectivas.
- Fomentar y fortalecer la autoconciencia sobre el contacto corporal afectivo y respetuoso en las relaciones de noviazgo.
- Analizar alternativas y estrategias de búsqueda de apoyo entre las jóvenes que ejercen o han sido receptoras de violencia.

Así por medio de la psicología puede promoverse el conocimiento sobre relaciones de pareja, de una forma práctica, eficaz y adecuada por lo que se brindaría a las adolescentes y a las jóvenes de modo implícito, información de temas no muy comunes como el significado del amor, los sentimientos adecuados en el amor, implicaciones del amor, metas a alcanzar en la búsqueda del amor, expresiones adecuadas del amor, acciones sanas en el amor y valores en la relación de pareja.

Es por todo esto que si los psicólogos difunden información de la manera antes mencionada, se puede implementar el desarrollo de relaciones sanas en las adolescentes quienes podrán, en un futuro, elegir una pareja con la cual compartir sus planes y proyectos de vida y que no resulte una mala experiencia de la que después ya no puedan salir tan fácilmente por la dependencia que podrían llegar a desarrollar y vivir de ese modo la mayoría de su vida.

CONCLUSIONES

Para finalizar, cabe mencionar que el objetivo de la presente investigación teórica se cumplió satisfactoriamente al valorar la construcción del concepto de amor en las mujeres para la elección de pareja, así como analizar los elementos que las conllevan a repetir patrones al involucrarse sentimentalmente, identificando que las mujeres eligen a su pareja basándose en el concepto de amor que desarrollan de acuerdo al entorno en el que crecieron, por lo que en su mayoría repiten patrones de su hogar que no son benéficos para ellas ya que pueden construir relaciones que afecten su calidad de vida y crecimiento personal y profesional.

En los últimos diez años una gran diversidad de autores han dado cuenta de que la construcción del concepto de amor en las mujeres surge conforme a esquemas cognitivos y creencias que aparecen de acuerdo a su vínculo familiar y a sus vivencias, lo que da pauta significativa a la repetición de patrones y repertorios en su elección de pareja. Para explicar esto, es indispensable aludir a que el amor como sentimiento ayuda a crecer y desarrollarse emocionalmente a las mujeres a lo largo de su vida, esto por el peso social que les han impuesto sobre el valor del amor y de la relación de pareja. Cuando son niñas, las mujeres aprenden del hogar los primeros elementos que van a definir en gran medida sus sentimientos y emociones, y que en lo posterior, va a definir parte de su concepto de amor.

Con respecto a esto, debe mencionarse la importancia de las relaciones familiares para la construcción del concepto de amor en las mujeres. Este tipo de vínculo por ser el primero en el que ellas se ven involucradas, debe de estar basado en la sana comunicación para garantizar enlaces más sanos y confiables entre los miembros de la familia. El padre y la madre deben crear bases sólidas de educación, fomentar normas y valores, saber escuchar a sus hijas cuando lo necesiten y permitir que tomen sus propias decisiones para generarles confianza e

independencia. De este modo, las relaciones de pareja que las mujeres construyan a partir de la adolescencia, estarán constituidas de un modo más adecuado sin dañar así su salud psicológica.

Se concluye que en la elección de pareja, las adolescentes necesitan establecer relaciones de noviazgo para el desarrollo de su identidad. Para las mujeres jóvenes, el amor, más que un simple concepto, es un principio que refiere a la experiencia romántica de vinculación, compromiso y apoyo de una pareja. A esta edad la gran mayoría de las jóvenes, perciben al amor como un elemento deseable para conformar una pareja estable y toman como base el concepto de amor que desarrollaron en la adolescencia.

Es posible argumentar que lo que las mujeres deben aprender es, que amar sin apegos, es amar sin miedos. Es asumir el derecho que ellas tienen a explorar el mundo sin necesidad de una pareja, es demostrarles que pueden hacerse cargo de ellas mismas y pueden buscar un sentido de vida diferente al que la sociedad les atribuye como mujeres. Sería favorable que las mujeres tomaran en cuenta la idea de renunciar a la idea del eterno enamoramiento y aprendan de modo racional que este sentimiento lleno de euforia y ansiedad debe convertirse en un amor maduro y estable, lo que las haría crecer como personas y les serviría para enriquecer su relación de pareja.

Una elección de pareja adecuada requiere que las mujeres hayan tenido experiencias suficientes como para llegar a una relación sana y estable lo mejor preparadas posible. Son muchas las variables que intervienen en esto como haber tenido experiencias amorosas constructivas en la adolescencia y tener una autoestima adecuada, ya que sí eligen con mucha ansiedad, lo más probable es que se trate de una elección muy impulsiva por miedo a la soledad o a sentirse incompletas y sin muy buenos resultados en su futuro. Habitualmente las mujeres se enamoran pocas veces en la vida, pero la experiencia de haberse enamorado de alguien, y que esa relación no haya resultado, permite en las mujeres un conocimiento profundo de ellas mismas.

Como psicólogos nos concierne todo lo referente a dicha problemática, por lo que como parte de las propuestas que podrían hacerse, se debe tomar en cuenta que a través de su labor como profesionistas de la salud mental, se pueda concientizar y respaldar la enseñanza de normas y valores que puedan prevenir los comportamientos y las actitudes que conduzcan a la violencia contra las mujeres y a la enseñanza de un concepto de amor que no sea dañino para ellas.

El amor puede estar hecho a la medida de quien ama. Si las mujeres son libres y mentalmente sanas, su vida afectiva será plena y saludable. Los psicólogos deben difundir a las mujeres adolescentes y jóvenes, información de calidad desde el enfoque cognitivo-conductual, que les brinde un mejor panorama del amor y de la elección de pareja, y lograr que no perciban a una pareja como un complemento, sino alguien que va a acompañarlas en el aquí y ahora, por lo que para que sus relaciones funcionen, se tiene que estar bien principalmente con ellas mismas y que el amor romántico no es el mejor cimiento para una relación sana. Para que esta se dé, debe existir complicidad, amistad y apoyo. El amor maduro es más tranquilo y menos eufórico. Por lo que resulta más funcional a largo plazo al estar construido en la realidad.

Los psicólogos cognitivos-conductuales pueden darle utilidad práctica a la psicología implementando un nuevo concepto y una nueva ética del amor que enseñe a las mujeres a aceptarse, el respeto hacia una misma y hacia su pareja, que les enseñe que el amor como cualquier otro sentimiento, está sujeto a un proceso de desarrollo y que su mantenimiento requerirá de esfuerzo y voluntad a fin de mantener vivas la ilusión, el deseo y el compromiso sin dolor, ni sacrificios. El amor es un sentimiento que no lastima y para que esto tome un mejor rumbo y sea cada vez más constante, es necesario informar que una buena relación de pareja debe fundamentarse en el autorrespeto, la autoestima, la comunicación asertiva, los gustos, la ideología, el humor, la sensibilidad, las creencias y muchos más elementos que las mujeres deben dar y recibir para sentirse plenas.

REFERENCIAS

- Anaya, V. y Bermúdez, J. (2003). Introducción a la relación de pareja. *Revista de la Universidad de las Américas de Puebla*. 41(1), 1-14. Recuperado de: http://Anaya.udlap.mx/u_dl_a/tales/relaciondepareja/documentos/lps/_m_l/1.pdf
- Avellaneda Gutiérrez, M. (2012). Mujeres profesionales y sus narrativas de violencia en las relaciones de pareja. (Tesis de Maestría: Universidad Nacional de Colombia). Recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/9786/1/mireyaavellanedagutierrez.2012.pdf>
- Barrios, A. y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Revista de la Universidad Católica San Pablo*. 6(2), 145 – 164.
- Blázquez, A. y Moreno, M. J. M. (2008). *El maltrato psicológico en la pareja: Educación y Prevención emocional*. Madrid: EOS. Recuperado de: <http://www.inefoc.net/pdfs/15.pdf>
- Bosch, E. (2007). *Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja*. España: Instituto de las mujeres. Recuperado de: <http://centreantigona.uab.cat/izquierda/amor%20romantico%20Esperanza%20Bosch.pdf>
- Caponni, R. (2013). *¿Puede durar el amor?* Chile: Estudios públicos. 131-146. Recuperado de: http://www.cepchile.cl/1_5580/doc/puede_durar_el_amor.html#.VT2ilyF_Oko
- Caraballo, Q. M. y Rodríguez, R. N. (2007). *¿Cómo aprendemos a ser mujeres?: propuesta para una des-educación alternativa*. Madrid: Kala.
- Carracelas, R. J., Rodríguez, T. R., Hernández, C. M. R. y Notario, L. V. (2004). La correlación de lo biológico y lo social como problema metodológico de las ciencias médicas. *Revista médica electrónica*. 25(5), 684-724 Recuperado de: <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20medica/vol5%202004/tema02.htm>
- Casique, I. (2010). *Factores asociados a la violencia en el noviazgo en México*. Canadá: Asociación de Estudios Latinoamericanos, Recuperado de: <http://lasa.international.pitt.edu/members/congress-papers/lasa2010/files/1973.pdf>
- Castro, L. B. (2008). El amor como concepto filosófico y práctica de vida. Entrevista con Edgar Morales. *Revista digital universitaria*. 9(11), 1-9. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art92/art92.pdf>
- Casullo, M. M. (2006) Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. *Psicodebate: Psicología cultura y sociedad*. 1(1), 39-56. Recuperado de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico4/4%20PSICO>

%20003.pdf

- Chóliz, M. M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Revista de Historia de la Psicología*, 15(2), 89-94. Recuperado de: <http://www.uv.es/=choliz/ExpresionEmociones2.pdf>
- Con, Tzep. V. C. (2012). *Asertividad en mujeres profesionales y amas de casa: estudio realizado en el municipio de santa Catarina Ixtahuacán, Sololá*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar). Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Con-Carolina.pdf>
- Costa, M. y Serrat, C. (1985). *Terapia de parejas: Un enfoque conductual*. Madrid: Alianza.
- Davins, M. (2010). Mujeres maltratadas y calidad de la relación de pareja: Diferencias en la percepción de la satisfacción con la relación de pareja en un grupo de mujeres maltratadas en función de la duración y tipo de maltrato. *Aloma*. 27(1), 265-278 Recuperado de: <http://www.raco.cat/index.php/Aloma>
- De la Cruz, M. T., Lubiano, M. K. y González, A. G. (2010). La dependencia emocional en la relación con el apego. *Universidad Autónoma del Estado de México*. 14(3), 176-193 Recuperado de: <http://www.facico-uaemex.mx/conten/pdf/10.pdf>
- Esteban, M. L. y Távora, A. (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: Revisiones y propuestas. *Anuario de psicología*. 39(1), 59-73. Recuperado de: <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/99354/159761&q=entre+mujeres+haciendo+el+amor+romantico&sa=X&ei=6c4ZUKTTNMSQhQeSi4C4Cg&ved=0CBUQFjAA>
- Estrella, R., N. (2011). Significado del Amor en la Adolescencia Puertorriqueña. *Acta de Investigación psicológica. UNAM*. 1 (3), 473-485.
- Ferrer, P. V. y Boch, F. E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Universidad de las Islas Baleares*. 17(1), 105-122. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev171ART7.pdf>
- Forbes, G. B., Jobe, K. B., White, E. B. y Adams E, L. (2005). Percepciones de violencia: La traición de la confianza. *Sex Roles*, 52(3-4), 165-173.
- Fromm. E. (2000). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- García, H. J. A. (2007). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Redalyc: Clínica y Salud*. 13(1), 89-125. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- Graviz, A., Odelfors, B. y Becerra, V. Nuria. (2008). Concepciones acerca de las relaciones de amor y el conocimiento de las necesidades del otro u otra: un

estudio con adolescentes y jóvenes con objeto de entender y prevenir el maltrato en las relaciones de pareja. *Instituto de la mujer*. 2(8), 1-14. Recuperado de: <http://publicacionesoficiales.boe.es/detail.php?id=006780309-0001>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. *Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo, 2007*. México. Recuperado de: http://www.inegi.gob.mx/est/contenidos/espanol/metodologias/encuestas/hogares/manual_ent_envin07.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres. *Encuesta sobre la dinámica de las relaciones en el noviazgo entre las estudiantes de bachillerato y preparatoria, 2006*. México. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100906.pdf

Lammoglia, E. (2003). *El amor no tiene por qué doler*. México: Debolsillo.

Mahamud, K. (2012). Emociones y sentimientos: coordenadas históricas y multidisciplinares de un campo de estudio clave para las ciencias de la educación. *Revista de la asociación de inspectores de educación*. 16(2), 12-19. Recuperado de: http://www.adide.org/revista/index.php?option=com_content&task=view&id=446&Itemid=72

Marino, J. (2005). *La Psicología: Objeto de Estudio y Problemática Contemporánea*. México: UNAM.

Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. México: *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(1), 321-332. Recuperado de: www.revistas.unam.mx/index.php/rep

Mazadiego, I. T. J. y Garcés, J. R. (2011). El amor medido por la escala triangular de Sternberg. *Psicolatina*. 22(1), 1-10. Recuperado de: <http://psicolatina.org/22/seccion1/amor.pdf>

Medina, V. J. L., González, I. N. y Sánchez, V. P. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Redalyc*. 10(2), 355-367.

Meléndez, C. J., Henales, M. C. y Sánchez, B. C. (2011). El amor desde un enfoque psicológico. *Medigraphic*. 25(2), 99-108. Recuperado de: <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=76&IDARTICULO=31057&IDPUBLICACION=3367>

Melero Cavero, M. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. (Tesis de doctorado, Universidad de Valencia). Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf;jsessionid=6079D5D0FA3AF7C416957AAB5F1903E5.tdx1?sequence=1>

- Mora, T. E. (2011). *Química del enamoramiento*. Colombia: VI jornada Psicopedagógica.
- Morales, R. M. y Díaz, B. D. (2013). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Uaricha*. 10(22), 20-31.
- Murillo Cárdenas, S. y Núñez Ríos, Y. (2010). *La autoestima como factor de dependencia en una relación de noviazgo*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo). Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/124403615/tesis-dependencia#scribd>
- Olaizola, J. (2007). *La duración de los noviazgos*. Barcelona: Seminario de Valores. Recuperado de: www.actiweb.es/psie/relacionesdepareja.html
- Ostrowsky, R., Medina, V. J., Arratia, G. N. I. y Sánchez, V. P. A. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 10(2), 355-367.
- Raghavan, C. (2006). Un estudio de los valores y competencias culturales: la autoestima. *Teoría y Práctica*. 2 (8), 111-138.
- Ramírez, A. R. y Núñez, L. A. (2009). Violencia en la relación de noviazgo en jóvenes universitarios: un estudio exploratorio. *Enseñanza e investigación en psicología*. 15(2), 273-283. Recuperado de: http://www.cneip.org/documentos/revista/CNEIP_15_2/Carlos-Arturo-Ramirez-Rivera.pdf
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.^a ed.). Recuperado de: <http://www.rae.es/rae.html>
- Retana Goñi, M. F. (2007). *Formas en que se puede manifestar y reproducir conductas violentas hacia la pareja en las relaciones de noviazgo*. (Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica). Recuperado de: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-2007-01.pdf>
- Riso, W. (2012). *¿Amar o depender? Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. México: Océano.
- Rivera, G. (2007). *La violencia durante el noviazgo*. México: Elementos.
- Sainz, M. y Posada, K. I. (2013). Amor romántico, amor patriarcal y violencia machista. Una aproximación crítica al pensamiento amoroso hegemónico de occidente. *Instituto de investigaciones feministas*. 12(3), 3-50. Recuperado de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/329-2013-12-17-TFM%20M%C3%B3nica%20Saiz.pdf>
- Sainz, Y. E. y Castro, M. G. (2007). Violencia en el noviazgo adolescente. *Revista internacional de psicología*. 8(2), 1-29. Recuperado de: <http://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/46/43>

- Sánchez, A. R. (2007). Significado Psicológico del amor pasional: lo claro y lo obscuro. *Redalyc*. 41(3), 391-402. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28441314>
- Simpson, M. y Christensen, G. (2007). Terapia integral de pareja. *EduPsykhé*. 5(2), 273-286 Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/101347360/Terapia-Integral-Conductual-de-Pareja#scribd>
- Torres, G. (2010). Aprendiendo a vivir o aprendiendo a no depender. EUA: Liberty drive.
- Tuñón, J. (2010). *La construcción del género: mujer, tu nombre es ¿amor?* México: (s.e.) Recuperado de: <http://www.debatefeminista.com/PDF/Articulos/lacons292.pdf>
- Unidad Politécnica de Gestión en Perspectiva de Género. *Violentómetro y Semáforo de la Violencia, 2009*. México. Recuperado de: http://www.genero.ipn.mx/Materiales_Didacticos/Paginas/Violentometro.aspx
- Valdivia, J. (2005). Tipos de parejas y objetivos terapéuticos. *Revistas de familias y terapias*. 20(2), 43-49. Recuperado de: http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/Tipos_de_pareja_y_objetivos.pdf
- Varela, P. (2004). *Relaciones y parejas saludables: como disfrutar del sexo y el amor*. Sevilla: Consejería de Salud. Recuperado de: <https://asociacioninteriuris.files.wordpress.com/2011/06/cuadernillo-de-relaciones-y-parejas-saludables1.pdf>
- Vecina., J. M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del psicólogo*. 1(27), 1-13. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1280>
- Villegas, B. M. (2008). Amor y dependencia en las relaciones de pareja. *Revista de psicoterapia*. 12(68), 2-60. Recuperado de: <http://www.herdereditorial.com/media/3450/13.%20Dependencia.pdf>