UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

AUTOESTIMA Y RELACIÓN DE PAREJA EN MUJERES

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

FERNÁNDEZ ILLESCAS BLANCA VERÓNICA

JURADO DE EXAMEN

DIRECTOR: MTRO. JUAN CRISÓSTOMO MARTÍNEZ BERRIOZABAL
DR. JOSÉ MARCOS BUSTOS AGUAYO
DR. RODOLFO HIPÓLITO CORONA MIRANDA
MTRA. JULIETA MONJARAZ CARRASCO
LIC. LEONEL ROMERO URIBE

MÉXICO, D.F. **OCTUBRE 2015**

Universidad Nacional Autónoma de México
UNAM
Biblioteca Central
Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

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.

ÍNDICE

RESUMEN 1

INTRODUCCIÓN 2

MARCO TEÓRICO

I AUTOESTIMA

1. 1. - DEFINICIÓN 6
1. 2. - DIVERSOS ENFOQUES DE LA AUTOESTIMA 13

II AUTOESTIMA EN LA FAMILIA

2. 1. - IMPLICACIÓN PARENTAL 15
2. 2. - AUTOESTIMA Y NECESIDADES DE LOS INDIVIDUOS 18
2. 3. - ADOLESCENCIA 21

III CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

3. 1. - ELEMENTOS Y COMPONENTES 24
3. 2. - NIVEL Y DESARROLLO 28
3. 3. - FALSA AUTOESTIMA 31

IV LOS SENTIMIENTOS

4. 1 - TOMA DE DECISIONES 34
4. 1. 1. - INFLUENCIA SOCIAL Y EXPRESIÓN 37
4. 2 - DESARROLLO EMOCIONAL DEL MEXICANO 41
4. 3 - ACEPTACIÓN FEMENINA 44

V FORMACIÓN DE LA PAREJA

5. 1. - BUSQUEDA DE PAREJA 47
5. 2. - ELEMENTOS EN LA ELECCIÓN DE PAREJA 50
5. 3. - ENAMORAMIENTO 55
5. 3. 1. - ENAMORAMIENTO EN PAREJA 59
5. 4. - AMOR 62

VI RELACIONES DE PAREJA

6. 1. - DEFINICIÓN DE RELACIÓN DE LA PAREJA 68
6. 1. 1 RELACIÓN DESTRUCTIVA 71
6. 2. - LA CULTURA Y APRENDIZAJE EN LA PAREJA 75
6. 3.- ROLES EN PAREJA 78
6. 4. - TIPOS DE PAREJA COMPLEMENTARIA 82
6. 5. - FORMAS DE MANTENER LA ESTABILIDAD EN LA PAREJA 85

METODOLOGÍA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 87
HIPÓTESIS 87
DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES 87
DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES 88
TIPO DE INVESTIGACIÓN 89
POBLACIÓN Y MUESTRA 89
INSTRUMENTO 89
pROCEDIMIENTO 89

ANÁLISIS DE RESULTADOS 90

ANÁLISIS DESCRIPTIVO 90

DISCUSIÓN 100

CONCLUSIONES 106

BIBLIOGRAFÍA 108

ANEXOS 113

AGRADECIMIENTOS

Para todos aquellos seres que han llenado mi vida con su luz son estas sinceras palabras que parten del centro de mi corazón, ya que gracias a su cálida compañía mejoraron mi perspetiva de observar el universo y la forma en que se mueve. Por todo lo que me brindaron y que me dieron las bases para mi formación, recordando también a los que han estado por breves momentos y que aún así su presencia condiciono un cambio en mis sentimientos. Gracias por todos los momentos vividos y por los que faltan, gracias totales.

A mi adorada familia que me dio las bases para ser una persona honesta, responsable y apasionada por la vida, todo esto me ha llevado a encontrarme con lo que he querido, toda esa amalgama famiiar lleno de gratas sensaciones mi corazón. A mi papá que me brindo un una seguridad para vivir y que aún sigo disfrutando, con cariño a mi abuela por su energía para realizar el trabajo. Para mis tías Josita y Raquel que guiaron con gran cariño más allá de un compromiso toda la energía de mi niñez y que en lugar de estragos me dio grandes satisfacciones, gracias por su amor. A mi mamá por su tiempo, persverancia y comprensión que me brindaron la oportunidad de aprender en esta vida. Con todo cariño a Robie por su callada compañía y apoyo que siempre me ha otorgado, por su fuerte presencia que llena mis momentos. Para mis pequeños hermanos que llegaron mucho después casi no los esperaba, sin embargo son una grata sorpresa, Raquelito con todo mi cariño te agradezco tu magnífico apoyo y que siempre estes dispuesta a seguirme en mis locuras, y tus regaños por que no te hago caso. Para Elías que me comparte su filosofía de vida y que siempre me brinda una dulce sonrisa aunque mi bromas sean pesadas. Les agradezco por toda una vida de amor y lo que falta.

Para mi compañera de vida, gracias a María Luisa que cruzó ese sendero de manera fortuita como suelen ser las cosas definitivas, por todo el apoyo y solidaridad incondicional, por estar más en las malas que en las buenas y compartir a su familia. Espero que siempre pueda respaldar todo la confianza que tienes en mi, gracias por ser tan honesta y paciente.

Un cálido abrazo a todos mis amigos que definitivamente cambiaron mi percepción de la vida y que compartieron todas esas experiencias, a los que solo se quedaron un momento y a los que fueron acompañándome desde mi infancia. Gracias por los años mágicos y maravillosos.

Para aquellos personajes que me enseñaron mis primeras letras y fueron desarrollando mi nivel de pensamiento, recuerdo tan claramente sus nombres y sus rostros están aún frescos en mi memoria. Gracias a mi maestro Juan por su paciencia e integridad para guiarme en este ciclo. A todos ustedes:

GRACIAS TOTALES

AUTOESTIMA Y RELACIÓN DE PAREJA EN MUJERES

RESUMEN

La autoestima se tomo como una referencia para evaluar el concepto que tiene el individuo de sí mismo y su forma de relacionarse, Álvarez (1999) considera que es la confianza para actuar ante un evento aunque este no haya sido experimentado. Es importante el desarrollo de la propia estima desde la infancia y adolescencia para fortalecer las decisiones en la etapa adulta sobre todo cuando se inicia la relación de pareja y se establece el tema del amor, ya que se busca un cónyuge que empate y gratifique las necesidades reales o no conscientes, Casado (1991). El tipo de autoestima está relacionado con el género debido a que la mujer está condicionada por la cultura para complacer a otros y olvidarse de su propia satisfacción. La composición de factores que componen la autoestima se estudiarón para observar y poder definirla como sana o baja y saber que establece el control sobre la vida, aunque en ocasiones se confunde con la falsa opinión de si mismo. Por lo cual se realizó un instrumento que midió la autoestima, los sentimientos y la forma de relacionarse con la pareja para poder evaluar las condiciones que la conforman y conocer su problemática. Se realizaron análisis de frecuencias que permitió describir a la población en términos de porcentajes, de igual manera se tomo la correlación de los diferentes tipos de autoestima y del amor en la pareja. Los resultados obtenidos muestran que la escala de autoestima y sexualidad en la pareja en un 67.8% indican que la autoestima modifica el concepto de pareja, que es lo que la preserva, la importancia de la presencia física, resaltando un 53.4% que se encuentra de acuerdo en parte en que efectivamente la autoestima conforma la relación de pareja

INTRODUCCIÓN

La psicología desde tiempos ulteriores se ha especializado en explicar la conducta del individuo y las condiciones que desencadenan a la misma, debido a esto la autoestima se ha considerado como uno de los componentes emocionales que influyen en la expresión cotidiana de la conducta humana. Y se llega a suponer que puede ser modificada para un mejoramiento personal. En forma constante se maneja que la autoestima es muy importante para el desarrollo del individuo, pero realmente se puede dar una definición exacta de lo que es, como se compone, que es lo que la nivela, si es innata o se va compaginando al momento de crecer y más importante aún de que forma poseer una autoestima sana asegura la calidad de vida como se ha soñado. Al parecer no se tiene la respuesta exacta, pero todos los expertos opinan al respecto y manejan conceptos totalmente razonables. Ya que como tema abstracto puede tener una infinidad de definiciones.

Todos los autores coinciden en lo importante que es poseer una autoestima que permita al individuo tomar decisiones asertivas para ser funcional en su núcleo social, este proceso que se inicia a partir de un apoyo constante, de reglas claras, límites específicos, opiniones reales que permitan el propio reconocimiento de los acierto y equivocaciones sin telas de juicio falsas que confunden al individuo y quebrantan sus emociones. Y que en la mayoría de los casos lo conducen a tomar caminos arduos en los que trabaja más y obtiene menor resultado, cayendo en un descontrol emocional que lo hace más frágil y temeroso. Sin embargo, en ocasiones el individuo se ha enfrentado a situaciones tan difíciles que considera que no podrá resolver y desarrolla una actitud de suficiencia que se llega a confundir con autoestima y que por el contrario no es más que un temor disfrazado que origina una apreciación equivocada de si mismo. Se establece bajo este criterio y no permite la intervención que invalide este tipo de conducta que ejerce.

Es importante observar que las opiniones revisadas plasman un criterio en el que se deduce que la autoestima se puede trabajar en cualquier etapa de la vida, sin embargo la importancia de fomentarla desde la niñez puede encauzar al individuo a las decisiones asertivas y a una funcionalidad social. Es vital que al infante se le reconozca a través del contacto ya que es la forma en la que obtendrá la seguridad que necesita para subsistir, pero conforme empieza su desarrollo físico sus necesidades cambian y es necesario que los adultos se encarguen de cubrirlas. El cambio inicial en el niño es tratar de conquistar su autonomía, momento indicado para marcar los límites, destinar responsabilidades, ceder los derechos y guiar las normas bajo los que se tiene que conducir para no romper la estabilidad de su núcleo social.

Es papel del adulto es mostrar al niño que a base de trabajo, respeto, responsabilidad y constancia se consiguen los satisfactores emocionales que son las metas que se imponen alcanzar, es necesario delimitar la metas a corto plazo para que el infante observe, valore y mantenga su logros casi inmediatos.

Esto permite que no caiga en la desesperación y que abandone su tarea por considerar que nunca lograra obtener un satisfactor, por ende las metas cortas se acumularán y darán origen a esa meta mayor que parecía inalcanzable. A medida que continua el desarrollo del niño se establece el paso hacia la adolescencia, en esta etapa los cambios físicos y emocionales son notables y de igual forma sus expectativas de vida dan un giro a las anteriores, su necesidad por el reconocimiento como un ser capaz se hace inminente y no acepta la contradicción sobre su opinión. Ya no es tan necesaria y requerida la supervisión del adulto o al menos así lo considera el adolescente puesto que su propia valía lo confunde, piensa que si pide ayuda pierde autonomía. Los referentes sobre la adolescencia consideran que es una etapa en la que se es más vulnerable por los procesos emocionales que son condicionados por la fisiología y por ende la opinión sobre si mismo está en constante cambio y en ocasiones puede ser alta o baja según lo dictamine el logro o fracaso de ese momento o el encuentro fortuito con su propia capacidad que le dictamine su función y papel dentro de la sociedad.

Por lo tanto se podría deducir que en la etapa de la adolescencia es más notable la intervención de la autoestima, ya que al empezar la búsqueda de su propia identidad, esta se vera condicionada por el tipo de opinión que tenga de si mismo. Mientras el adolescente indaga sobre quien es, establecerá vínculos en función de obtener satisfactores que le permitan ser funcional y dar forma a sus proyectos. La identidad se va conformando por los amigos que lo rodean, por los gustos que presenta un interés desmedido por lo que cree merecer y no tiene, por condicionar la conducta o el rendimiento escolar, y el chantaje de que nadie lo entiende, mostrándose vulnerable como realmente es pero en está ocasión piensa obtener algo. Sin embargo, el apoyo que se le brinde sobre recordar sus valores será básico para una autoestima sana que le brindará un sostén ante la adversidad.

La conducta que ejecute el individuo estará sujeta a los sentimiento y delimitada conforme a su género ya que es importante saber que si una mujer no se valora y se conoce interiormente no podrá alcanzar sus metas ya que tendrá su visión en el supuesto de que no es competente, que debe cambiar para satisfacer primero a otros y así ser aceptada. Ignora que ser perfecta para otros nada tiene que ver con poseer una autoestima adecuada que le permita valorarse y disfrutar de su vida y de sus éxitos, de la misma forma asimilar sus fracasos y aprender de ellos (Hillman, 1992).

Se encuentra una definición propia del individuo mexicano referente a su autoestima, estriba en las conductas que le permiten ser competente en los aspectos físicos e intelectuales según lo dictado por la sociedad, aunque en su particularidad este sostenga que posee dichas facultades es la aceptación social que determina la postura promedio del individuo y el éxito que alcanzará (Díaz, 2008). Las relaciones que sostenga el individuo siempre se moverán en función de su propia valía incluida la relación de pareja, debido a que se toma como un acuerdo entre los cónyuges. Interviene su aprendizaje en relación con los logros o tropiezos que haya tenido, el nivel de su autoestima delimita con quien se relaciona y en que forma. Es decir, que al expresar amor o desamor, gusto o disgusto, euforia o tristeza, con las personas de su alrededor y estos tendrán una actitud similar hacia el individuo. Sobre todo esa persona con quien comparte su vida, esto reflejará el tipo de autoestima que posee. Si se entabla una relación nociva y es notable para uno a ambos cónyuges es conveniente solicitar ayuda ya que desencadena en una situación destructiva y conductas disfuncionales, este tipo de relación solo tiene una definición: “es aquella que lastima a uno o a ambos cónyuges”. Las personas que han tenido una pareja que les ha dañado, es que no expresaron sus gustos, deseos, malestares, la satisfacción, el dolor o lo desagradable de la relación. Y más grave aún es que no prestaron atención a las causas del otro. Y en la mayoría de los casos es que simplemente nadie les enseño que de igual forma también se puede expresar dentro de una relación la negativa o satisfacción a cualquier acción del cónyuge o de la misma relación por lo cual se forman diversos tipos de complementariedad para mantener una pareja (Lammoglia 2002). Los resultados obtenidos de la información recopilada de autores y en la investigación son importantes en el hecho de que la autoestima interviene en la relación de pareja y el desarrollo social, es importante observar la formación en el individuo y reconocer los factores ambientales, emocionales, genéticos y culturales que conforman la autoestima para no enfocar su formación dentro de un solo concepto o determinarla como un hecho aislado. Se tiene como planteamiento del problema ¿Cómo se relacionan la autoestima, pareja, el amor y contemplando las variables sociodemográficas edad, escolaridad, ingresos, número de parejas, estado civil y ocupación actual? Los resultados apoyan el hecho de que se tiene que trabajar los factores que intervienen en la autoestima ya sean innatos o aprendidos y de esta forma poder elevar la calidad dentro de las relaciones que sostenga el individuo. Por lo que en términos generales se logro la comprobación de la hipótesis y la confiabilidad y validez del instrumento. Sentirse pleno con la vida cotidiana y disfrutar los pequeños detalles, emprender proyectos aunque se fracase, el poseer una autoestima sana, ayudará a aceptar el tropiezo y aprender para iniciar la búsqueda de nuevas oportunidades y la realización de proyectos.

Así que no se podría considerar bajo un solo significante, ni inmutable a la autoestima ya que se modifica acorde a las emociones y estímulos que se perciben día con día. Y que a su vez se acumulan en cada uno de los individuos, relacionándose con la expresión de la conducta y elige una pareja de acuerdo con su medio ambiente. En el análisis descriptivo se contemplo la frecuencia entre las variables sociodemográficas (edad, escolaridad, ingresos y estado civil) y se conto con la colaboración de 200 mujeres para medir la relación entre la autoestima y el amor que se desarrolla entre la pareja, de igual manera como se conformo con la diversidad del medio ambiente. Muestra el acuerdo entre las variables que se tocaron lo cual indica la influencia que existe. Los resultados obtenidos demuestran un 69.4% de frecuencia de que la autoestima condiciona el concepto del amor que maneja el individuo y de igual manera el ejercicio de la sexualidad con un 75.2% en la frecuencia.

En la aplicación de la correlación de las variables sociodemográficas (edad, escolaridad, ingresos y estado civil) y la autoestima para lo cual se utilizaron subescalas que contemplaron los mitos de la pareja, la influencia de otros y el amor para deducir la importancia del medio ambiente social para desarrollar la personalidad y sus relaciones. En la subescala mitos de la pareja se obtuvo una media de 3.29 con una edad e 20 a 23 años que estuvieron de acuerdo que dentro de la pareja existen mitos que condicionan la conducta. Dentro de la subescala escolaridad e influencia de los otros con una escolaridad primaria presento una media de 3.11 y está de acuerdo en que interviene la opinión de un tercero a la propia concepción. En la subescala estado civil e influencia de otros con una media de 2.6 en mujeres solteras coincidieron que la propia estima y la pareja se ven afectados por la influencia de otro.

MARCO TEÓRICO

I. AUTOESTIMA

1. 1. DEFINICIÓN

Para conocer los componentes que se amalgaman para construir la autoestima se dará cita a los diversos enfoques y definiciones de autores que han sido considerados como exponentes de las características que la conforman, se han tomado objetivamente las definiciones en general sin inclinación hacia un enfoque o autor. Y según Wells & Marwell (1976, citados por Mruk, 2001) en primer lugar la autoestima parece un instrumento conceptual vital y muy significativo tanto para la perspectiva psicológica como para la sociológica, sobre que piensan las personas de sí mismas y como su evaluación se porduce como consecuencia de las condiciones sociales básicas y una predisposición para las conductas subsiguientes, configura una construcción emocional para interpretar la conducta humana. La importancia interpretativa de la autoestima no solo se revela por la frecuencia y la ocurrencia de las decisiones, sino por la fuerza y la variedad de su implicación en las diversas formas de reaccionar ente los eventos que se presentan. La autoestima está surgiendo como uno de los "indicadores sociales" claves en el actual análisis de crecimiento y progreso social.

Según la teoría de Kitano (1986) se define la autoestima como un sentido subjetivo de autoaprobación realista que se delimita por el entorno familiar y posteriormente social. Refleja como el individuo ve y se valora así mismo dentro de los niveles fundamentales de la experiencia psicológica. Entonces la percepción de la autoestima es perdurable y cambiante en más de un sentido, es decir, si el individuo saborea un sentimiento de aprobación obtendrá un sentido de acción favorable, por lo contrario al presentarse un hecho trágico o negativo se experimentará un sentimiento de dolor o desaliento. Y esto no siempre implica que la aprobación anteriormente experimentada se devalúeo disminuya, por lo que se considera entonces, que la autoestima tiene varios sentidos y hace efectivo el valor personal basado en una auto percepción exacta guiada en los eventos ambientales.

El concepto sobre la autoestima de Ginger (1988) es que al realizar cada acto, con cada gesto, con cada palabra, con cda sentimiento, con cada relación y con cualquier movimiento es la forma de mostrar lo que piensa y siente el individuo de sí mismo y la forma que buscará relacionarse con otros.

Con cada expresión el individuo denota un significado simple que logra desencadenar un significado total que le permite conocerse y evaluarse a través de las propias conductas, llevándolo a un manejo conciente de sus propias emociones que impedirán un desaliento por incompetencia.

La autoestima es un silencioso y elocuente respeto para sí mismo, según Gurméndez (1988) cada individuo aprende a conocerse a través de los sentimientos que se desatan por las experiencias que ha vivido, independientemente si son agradables o desagradables. Dicho respeto se fundamenta en la reacción sobre las experiencias ya que estas permiten al individuo crear el conocimiento, en cuenta aprende a conocerse y a saber de lo que es capaz, en ese mismo instante comienza a vivir.

Por otro lado Rodríguez (1988) considera que la autoestima es el conocimiento que tiene una persona de sí mismo por lo cual está conciente de sus cambios de temperamento, crea su propia escala de valores, provee las opciones para desarrollar sus capacidades ya que la actitud del individuo y el aprecio de su propio valor juega un papel primordial dentro del proceso creador de opciones de crecimiento y desarrollo de las cualidades que maneja. La autoestima permite al individuo crear formas de manejar los sentimientos que expresa ante los fenómenos que se le presentan, el conocimiento de sí mismo eleva el nivel de la autoestima.

De acuero con James (l989) opina que la autoestima es un punto de referencia personal y por lo tanto cada uno pondrá la valorización que crea pertinente ".. yo que para la época he arriesgado todo para ser psicólogo, me siento mortificado si otros saben mucho más de psicología que yo, me alegra revolver en la más grande ignorancia de la lengua griega mis deficiencias en esta materia, sin embargo mi ignorancia no me produce ninguna sensación de humillación personal. Por lo contrario si tuviera pretensiones de ser lingüista se habría producido el efecto inverso..." (p. 54). Lo que puede significar que sin intento no puede haber fracaso, y el individuo tiene que contemplar la posibilidad de apostar y en ciertas ocasiones llegar a perder, en este mundo depende enteramente de lo que se arriesgue a ser y hacer esto demuestra que la auto estima está regida por los intento de éxito y la posibilidad del fracaso. Está determinado por la propia proporción entre la realidad y la supuesta potencialidad, una fracción en la cual el denominador son las propias pretensiones y el numerador es el éxito que se ha obtenido, por lo tanto, la definición para medir la autoestima es: Autoestima = Éxito / Pretensiones. Dicha fracción puede aumentarse tanto disminuyendo el denominador como aumentando el numerador.

De acuerdo con Hillman (1992) la autoestima en una compleja estructura que solo surge del interior y por ende no puede ser construida con las opiniones externas de otros sobre el sí mismo, la base de dicha estructura es la aceptación y aprobación que se dan de forma interna ya que esto permite la consolidación de la valía personal. Puede opinar sobre la forma en que está construida una caja o una puerta ya que su estructura es meramente física, sin embargo la opinión sobre una persona debe ser basada por sí misma y tomando en cuenta su interior y exterior, de la misma forma la posibilidad de obtener el éxito personal. La autoestima permite al individuo saberse valioso porque se acepta tal y como es ya que se conoce de forma interna.

Para Owens (1995) la autoestima es una gran composición de conceptos que afectan al individuo, el ambiente social que es compuesto en primera parte por la familia cuya opinión es la primera que escucha y sobre la cual se evalúa, en segunda parte del ambiente social se encuentra el grupo de amigos, en donde el individuo se incluye porque comparte opiniones y aficiones, pero la opinión vertida por este grupo llega a modificar la valía del individuo. Dentro del ambiente moral la conciencia de lo bueno y lo malo afecta la autoestima, sí el individuo ejerce una conducta que considere inadecuada se modificara la opinión sobre sí mismo, de igual forma si toma el camino que considere correcto. El ambiente físico podría ser el más relevante ya que la imagen del individuo es única e irrepetible, sin embargo las opiniones sobre lo que es un físico agradable tanto en cuerpo como en rostro, modificarán esa parte física que compone la autoestima.

Según De la Rosa (1997) la autoestima es el sentimiento de la propia dignidad que se ha dado a través de los valores que se relacionan con el individuo a partir del propio conocimiento y la experimentación con el medio ambiente. El sentimiento de amor y consideración que sea capaz de expresar el individuo por sus propios actos sean considerados correctos o no, lo mantiene conectado a la realidad y con el sentido del mundo particular. Es decir, la autoestima es el sentimiento digno del sí mismo y no un engaño para estar de acuerdo y en paz con los demás a pesar de que esto traiga insatisfacción.

Además se entiende por autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo, definido por Alberti (1995) se expresa una actitud de aprobación o desaprobación que indica en que medida se considera capaz, importante, digno y con éxito. Es la abstracción emocional y real que el individuo hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetivos y actividades que posee o persigue, dicha abstracción es presentada por el símbolo “mí” o “mío” que consiste en dar forma a la idea que la persona posee sobre sí misma. Así la autoestima es un juicio personal de dignidad y valor, que se expresa en las actividades del individuo hacia sí mismo.

Álvarez (1999) menciona que la autoestima se basa en la confianza, ya que la confianza en sí mismo permite al individuo actuar ante con seguridad en cualquier evento aunque no haya sido experimentado, la confianza en la capacidad de acción, otorga una visión honesta, sin adornos ni adulteraciones de lo que realmente es el individuo.

Observarse como un ser humano completo, sin limitaciones, sin taras o impedimentos, es la tranquilidad de verse interiormente sin temor, permite confiar en el propio derecho de triunfar y obtener los fines propuestas. La confianza estimula la autoestima por lo que las trabas que impidan conseguir las metas podrán ser reevaluada y superadas, de esta forma el individuo considera tener tanto derecho a lograr el éxito como todos los seres humanos. La autoestima permite confiar en el derecho a ser feliz por existir, sin tener que evaluar antes el sufrimiento.

Según Bean & Clemens (1999) la autoestima es sentirse especial, sentirse importante, sentirse repleto de proyectos, sentirse a gusto consigo mismo. Desde el nacimiento el ser humano desarrolla la capacidad de interactuar con el medio ambiente por lo cual los progenitores son los encargados de fomentar las bases que le permitirán al individuo una interacción plena. La autoestima es el complejo que engloba los sentimientos de aprobación o desaprobación del conocimiento que se han generado desde la infancia y que posteriormente estructuran las herramientas de interacción, la autoestima surge de la de sensación de satisfacción que experimenta el individuo desde su niñez cuando ha logrado alcanzar sus metas.

El fenómeno social que ha sido considerado la autoestima se debe, de acuerdo con Mallinger (1999) precisamente por ser un fenómeno que se traduce en conceptos, imágenes, juicios de valor referidos al sí mismo por otros y por sí mismo a través de la lente de otros, es decir, es un proceso psicológico y social en donde el individuo conoce las emociones y las cosas porque han sido analizadas antes por otros, en ocasiones el juicio del individuo no es totalmente objetivo. La autoestima tiene su nacimiento en los conceptos socialmente predeterminados en los que el individuo se desarrolla como un cúmulo de las opiniones vertidas por otros sobre un ser independiente.

De acuerdo con Minchinton (2000) la autoestima ejerce una gran influencia sobre los aspectos de la existencia del individuo, de la relación con otros y la confianza que deposita en si mismo, esto afecta en cualquier ámbito que se desarrolle por lo que es necesario ubicar el tipo de concepción que se tenga de la propia valoración a partir de todos estos aspectos. Es conveniente determinar que la autoestima se divide en alta o baja, por ello los individuos que desarrollen y mantengan un nivel alto se manifiestan como contentos y siente la plena confianza de merecer las mejores cosas de la vida y las oportunidades más esperadas o deseadas por el grueso de los individuos que dudan de su capacidad o peor aún se consideran insuficientes para lo que ambicionan.

La autoestima alta es el reflejo de una gran confianza en las capacidades y las decisiones ejecutadas aun en los eventos de riesgo. La forma en que cada individuo se percibe es diversa y nunca empata con las opiniones que otros lleguen a emitir, según Verduzco (2001) la autoestima está relacionada con la percepción que se ha desarrollado desde la infancia y esta puede modificarse con las experiencias. Sin embargo una experiencia que se captura como negativa puede marcar al individuo y nublar el juicio de futuras expectativas, como se puede clasificar la percepción sobre el mundo y en función de esto como se presenta el individuo ante otras personas enmarca el valor para tomar desde decisiones pequeñas hasta las que propicien un cambio drástico. La percepción se contempla como un parámetro utilizado para contextualizar todo el mundo que rodea al individuo y los tintes que le inyecte serán en la mayoría de los casos delimitados por ello.

Por otro lado, además la autoestima, es el placer de conocerse, amarse, satisfacerse, procurarse, alentarse, perdonarse, congratularse, según Bucay (2002), Aunque en ocasiones se podría tomar a un individuo que procura estar a gusto consigo mismo como egoísta. Ya que la autoestima es precisamente eso, estimarse a sí mismo de lo contrario se llamaría estima hacia los demás, estar compartiendo con los otros implica que se ha compartido con sí mismo, lo que sienta el individuo en primera instancia será un fuente de partida para sus sentimientos hacia los demás y sobre las opiniones que ejecute.

Por otro lado Ruiz (2002) considera que la autoestima es la forma de actuar del individuo en función de los patrones de conducta que han sido aprendidos, el querer, el amar y el desear están vinculados al dictamen social, por lo tanto la opinión que el individuo arroja sobre sí mismo y los demás tendrá una carga del aprendizaje. La autoestima es quererse a sí mismo, el adulto le dice al niño como querer y a su vez la sociedad le dice al adulto que y como querer, cada individuo es diverso en lo que necesita para desarrollarse por lo que su forma de quererse así mismo no implica similitud en la forma de querer o de la opinión de otros.

De acuerdo Branden (2005) la autoestima es la predisposición que tiene el individuo a experimentarse como componente para afrontar los desafíos de la vida y por ende como merecedor de lo que él considere la felicidad. Confiar en su propia mente, en la capacidad de enfrentarse a cada desafíos de la vida y saber que podrá obtener una recompensa que hará su vida más satisfactoria y que a su vez le impulsará ha enfrentar desafíos más altos. La competitividad social y poco equilibrada rebasa la sensibilidad del individuo y vuelve caótico sus propios sentimientos, por lo cual debe enfrentarse a los desafíos para los cuales está preparado y su posibilidad de éxito es inminente, esto fortalecerá la autoestima y aumentará la efectividad para vencer el desafío. La autoestima es la atribución de cualidades que el individuo utiliza para vencer las barreras que lo capturan en un sentimiento de incompetencia, es el hecho de ser merecedor de la felicidad.

Así que la autoestima es el conocimiento, la aceptación y la evaluación sobre las cualidades y capacidades, tanto físicas como emocionales sobre sí mismo, tiene un tinte de la opinión de otros, ya que socialmente la autoestima es lo que permite al individuo sentirse capaz de vencer los desafíos, sin embargo en ocasiones estos desafíos son propuestos por otros y la autoestima no se puede medir a través del filtro de la opinión social.

Para Minchinton (2005) la autoestima se crea por la posibilidad de ser asertivo y tener confianza en todos los eventos que se realizan por mínimos que estos sean, esto va a permitir que se establezcan relaciones con una comunicación clara en donde se solicite al otro con un lenguaje claro y preciso que es lo que se requiere de él y con esto se puede servir mejor. Cuando un individuo sabe lo que quiere y lo que necesita es fácil poder expresarlo y esto genera un umbral mayor hacia la frustración, por lo que las explosiones de ira se van controlando y no solo conteniendo, la diferencia la realiza el individuo porque se comunica asertivamente y obtenga o no su satisfactor sabrá que no es su momento y podrá posponer para un momento más adecuado.

Riso (2005) considera que la autoestima se conforma con los primeros aprendizajes que el individuo absorbe de su contacto con sus cuidadores y el apego emocional que entable con ellos, de tal forma que observan su medio ambiente a través de los ojos y se va enriqueciendo conforme interactúe con su realidad. Esto puede orillar a un cambio de actitud debido a que se reaprende con una mayor experiencia y se inicia un ajuste en la estructura por ende de si mismo, de la familia, de los valores y de la sociedad, cambiando la forma en que se relaciona con otros. Sin embargo, cuando los seres humanos comienzan a convivir entre si se encuentran con un gran número de exigencias sociales y dependiendo de quien provenga esta demanda se generan diversos estados de animo en función de sí se cumple o no, pero se presenta un hacho de mayor gravedad debido que se puede pensar que aunque se lleve a cabo la petición puede resultar equivocada, produciendo un mayor conflicto en el individuo. Esto golpeará la autoestima y la puede volver frágil reajustando el aprendizaje y volviendo más complejo la relación con la sociedad.

La autoestima es la valoración propia que contempla las capacidades individuales y permite reconocer los defectos para soslayarlos manejándolos de una mejor forma, esto de acuerdo con Sorensen (2006) y se tiende a relacionar otras facetas que disminuyen o laceran la autoestima, la ansiedad se asocia con una baja en la propia valoración. Un individuo que es presa de esto tiende a generar dudas ya que para él no está claro que sucede cuando se siente ansioso, todas las sensaciones originadas por esto se encuentran a nivel inconsciente por lo cual no puede tomar las riendas de una decisión o iniciar una tarea ya que al tener una sensación de insuficiencia puede generar un ataque de ansiedad.

La autoestima se desarrolla desde la infancia y se va modificando a lo largo de la vida conforme al trato de los padres, amigos, familiares, pareja y líderes religiosos, y a partir de las experiencias con ellos se aprenderá a manejar los éxitos o fracasos. Se reconoce que a autoestima es la oportunidad que se da el individuo de experimentar y equivocarse, esto a su vez le permite aprender para poder satisfacerse con los propios logros que él mismo evalúa, si se tiene una estima adecuada no importa la evaluación de otros ya que la autoestima no permite el traspaso de los prejuicios de otros sobre los propios logros.

Por lo tanto la autoestima puede aumentar o disminuir al parejo de los sentimientos expresados, ya que los sentimientos son acordes a las vivencias del individuo. Tartar de condensar los componentes de la autoestima podría ser complejo debido a que es un elemento subjetivo por lo cual las cualidades que maneja son diversas, sin embargo la contextualización de Riso resulta por sus parámetros la más apegada a la concepción propia y total de lo que conforma la estructura de la autoestima. La diversidad de las definiciones sobre la autoestima se complementa con algunos de los enfoques bio-psico-social en los que se divide la psicología, estos podrían desfasarse o retroalimentarse en la importancia y definición de la propia estima. Finalmente se puede mencionar que el estudio de la autoestima está contemplado por diversos enfoques dentro de la psicología ya que se presume como un fenómeno social, sin embargo estos enfoques permiten que tome un giro y que debido a su impacto tome otro rumbo.

1. 2. DIVERSOS ENFOQUES DE LA AUTOESTIMA

Los enfoques que se manejan dentro de la psicología son multifacéticos y cada uno permiten que se conozca la forma e importancia de la autoestima, según su desarrollo se expondrán las fases o tintes en que se dividen. Dentro del enfoquen social, se encuentran las conductas de los individuos por lo que se ha determinado que la autoestima se vincule más directamente al entorno social que dicta o define el desarrollo del individuo. Rosenberg (l985) señala que el bienestar de la sociedad depende siempre del bien de los ciudadanos. La proposición más peculiar que constituye es que muchos problemas, tal vez todos los que plagan la sociedad actual y anterior tienen sus raíces en la baja autoestima de aquellas figuras que conforman la sociedad. La autoestima es la más grande exposición de los valores, de cómo se conduce cada individuo para mejorar su núcleo básico que es la familia, esta a su vez dará las pautas que rigen la sociedad, si se toman bases frágiles para conformar un núcleo, la autoestima del mismo modo será frágil.

Las formas de comportamiento de los individuos dentro de la sociedad, se guiarán a través de la autoestima, según Sherif (1985) deduce que los sentimientos albergados sobre sí mismo se deben al entorno del desarrollo, es decir, se va conformando en torno a los resultados de los logros impuestos por la sociedad. El medio ambiente condiciona el sentimiento de valía que cada ser humano posea ya que no se puede aislar la propia opinión de lo que sucede alrededor del individuo, puede ser que niegue la importancia y sin embargo se preocupe por su desarrollo dentro del núcleo social.

Por otro lado para Kitano (l986) la autoestima se condiciona por la sociedad, es una variable dependiente, es decir, se toma como el resultado de la etnia, clase social, o grupo genérico de una persona. Una más de las peculiaridades de la autoestima es que está en progreso o en proceso, como una sociedad, ya que los individuos se persiguen y juzgan a sí mismos en relación a metas y actividades que no han sido satisfechas aún. La autoestima se usa también como variable independiente, es la causa de una conducta, si un individuo actúa de un modo particular es la consecuencia de una autoestima alta o una autoestima baja. Así pues mediante el conocimiento de esta variable, se puede tratar de predecir y entender la conducta del individuo dentro de la sociedad.

Rodríguez (l988) considera que la autoestima se compone de diferentes factores que existen a consecuencia del otro, es decir, uno no está sin el otro, el aspecto emocional siempre se enlaza con el factor físico y viceversa. El propio conocimiento es tomar en cuenta todas las partes que componen el yo, esto desarrolla el propio concepto que es una serie de creencias en las capacidades de sí mismo para poder valuar las cosas buenas o malas.

La aceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, esto determinará el respeto que atiende y satisface las propias necesidades y valores.

El ser humano es un ser de convivencia por lo tanto es un ser social, de tal forma que cualquier conducta afectara a su núcleo, la autoestima, opina Vander (1990) es una estructura formada por la enseñanzas con otros individuos, la opinión que tenga de sí mismo está en cierta manera vulnerable a las normas de convivencia que han sido dictadas por el núcleo social. Los mecanismos de conducta no son casuales son aprendidos por la sociedad, por lo tanto la autoestima es una estructura social modificable por la misma.

Para Álvarez (l999) que maneja un enfoque psico social dedujo que la autoestima se compone de todos los actos realizados a través de la vida, ya sean personales o sociales. La actividad física, la intelectual, la social contribuyen de una u otra forma a consolidar o deteriorar la autoestima, seconsidera que es esta la salud de la mente, ahora se puede deducir que es consecuencia de todos y cada uno de los propios actos. La autoestima implica más mecanismos, descripciones causales, si la sociedad ejerce un manifiesto o dictamen, el individuo utilizara el cúmulo de ideas, experiencias y conceptos para actuar o no actuar de tal forma que la autoestima se desarrolla bajo un carácter social.

Bajo el enfoque de Mallinger (1999) se considera que la autoestima se forma por medio de los conceptos e ideas de otras personas sobre el individuo, si no tuviera con quien compartir sus ideas y sentimientos no importaría que pensara sobre sí mismo o sobre los fenómenos de su alrededor. Sin embargo la autoestima es de vital importancia para la convivencia social del individuo. Por lo tanto se determina que no es un evento aislado, tiene una implicación social ya que se contempla el desarrollo del individuo acorde a su etnia, su género, su rol y su aprendizaje cultural, a través de esto expresa sus opiniones y sentimientos. Si tiene la aprobación social puede aumentar su autoestima y por lo contrario si no la tiene llega a disminuirla, el concepto del yo se ve modificado por las personas y formas sociales de convivencia.

Introducir un enfoque para contextualizar el desarrollo de la autoestima permite tene un mayor margen para ubicar los pormenores que modifican la concepción del sí mismo, por lo cual se toma la definición de Mallinger para condensar la importancia social como un factor real para desarrollar y mantener la valía. Siendo de importancia tomar un enfoque social que apoye el interés de manejar la autoestima como una condición que se ajusta y modifica por la estructura social donde se desarrolla el individuo. Y se considera que el siguiente parámetro de importancia es la implicación que tiene la familia en el desarrollo y construcción del concepto que el individuo posee de sí mismo.

II. AUTOESTIMA EN LA FAMILIA

2. 1. IMPLICACIÓN PARENTAL

La construcción de la autoestima es multifactorial, cada individuo se desarrolla bajo un núcleo diferente que de alguna forma observa las mismas características y necesidades para cada miembro, ya sean consideradas virtudes o defectos. La familia se ha descrito como un factor de vital importancia para desarrollar la autoestima, en especial los primeros adultos con los que el niño conviva, según Coopersmith (I987) la implicación parental sobre los valor que se presenten con el infante puede ser la actitud simple pero más importante por parte de los progenitores y afecta directamente el desarrollo de la autoestima en los niños. Los padres descritos como indiferentes hacia sus hijos o con frecuentes ausencias, tienden a presentar infantes con niveles bajos de autoestima por el contrario los niños de niveles superiores de autoestima tienen en ocasiones progenitores afectivamente implicados en su desarrollo emocional y social.

Una cualidad de la implicación parental es la aceptación incondicional, pues favorece la autoestima, la aceptación se usa con frecuencia para describir la voluntad de los progenitores a observar las virtudes y las debilidades de un hijo, sin que esto afecte el amor ni la perspectiva para el niño. Las expectativas claras y los límites definidos son actitudes parentales que se asocian con el desarrollo de la autoestima positiva en los niños, establecer modelos sanos o funcionales implica establecer límites claros y firmes. Tales condiciones permiten entender al niño que ciertas formas de conductas son deseadas o buenas y que debe esforzarse por lograrlas, el mantener los límites es importante y el infante debe asimilar porque de no hacerlo, es a largo plazo, destructivo para su autoestima. Al no lograr una autoestima adecuada el niño se desconcierta y no logra tomar una posición asertiva que le ayude a salir de algún contra tiempo, conduciéndolo a una adolescencia en la que los cambios le incomoden y considera que cualquier actividad que lleve a cabo será desastrosa.

Owens (1995) explica que la autoestima se fortalece si los padres otorgan amor y respeto a los niños, les permitirá experimentar una aceptación consistente que se refleje en sus actos y sus logros. Es conveniente otorgar reglas razonables y expectativas específicas para que se puedan lograr sobre todo a corto plazo, esto permite que la autoestima se vaya consolidando, el fijar expectativas no implica la presión paterna. Por otro lado los padres deben evitar saturarse de contradicciones, por no aclarar los límites o peor aún recurrir a la humillación o al abuso físico para controlar al pequeño.

Los progenitores con una autoestima saludable, proyectan su esfuerzo en la competencia sana y en bondad para sus hijos con esto el pequeño tiene la oportunidad de interiorizar sus actitudes e ir adquiriendo con ello las bases de una sana autoestima.

Sin embargo este resultado no siempre se alcanza, Bean & Clemens (1999 a) consideran que existen niños que han sido provistos de las herramientas o han sido educadas bajo las normas citadas y por ende se han convertido en adultos inseguros y con dudas sobre si mismos. Existen personas que han surgido de un contexto familiar deprimente que han sido criados por adultos que no les otorgaron bases sólidas y sin embargo presentan las características de una autoestima sana en la niñez, esto es, un rendimiento escolar adecuado, establecen relaciones satisfactorias, presentan un vigoroso sentido de valor y dignidad y sobre todo en una edad adulta, satisfacen un criterio racional de autoestima sana.

Branden (2000) establece que si el niño vive en un entorno humano sano y a su vez la conducta de las personas que le rodean es congruente resulta mucho más fácil preservar la autoestima, y se permite el ser racional y productivo. Si las señales que envían los progenitores son cambiantes de igualmanera para el niño nada parece real, se niegan los hechos y se penaliza la conciencia y entonces tendrá limites absurdos. Sin embargo la autoestima es siempre modificable para el niño ya que el aprendizaje de sus modelos es constante. Pero al parecer no todos los niños que tienen unos padres que los protegen y están al pendiente de ellos logran formar una autoestima sana, aún cuando estos los apoye a lo largo de su crecimiento. Tal vez porque la autoestima está compuesta por diferentes factores que la modifican, de hecho unos padres con una autoestima sana no podrían asegurar que sus hijos logren o hereden sus características, debido a que el concepto que el infante posee de sí mismos es independiente al de los padres. Sin embargo es a partir de ellos que se empieza a fundamentar la autoestima en los niños, procurándoles los primeros cimientos en función de los valores y modelos para actuar que les permitan superar los percances inmediatos y a futuro.

Cualquier forma de expresión en el individuo muestra la situación emocional que vive, de acuerdo con Bucay (2002) si los padres dañan de alguna manera la formació del individuo, este empezarán a protestar de forma velada sumisa o compulsiva que se manifiesta con un ligero cambio en su rendimiento escolar que dará paso a un comportamiento de enojo o de reclamo hacia los padres, ya que el niño dictará como responsable de todos sus tropiezos a la figura parental debido a que este aún no se considera responsable. Es concluyente que la figura paterna es primordial en el desarrollo del individuo desde su niñez, sin embargo la estructura infantil tomara su propio cause según las decisiones que ejecute ante los retos que se le presenten, por lo tanto si se condiciona la autoestima con la figura parental pero también los factores externos tienen parte en dicha formación.

De acuerdo con Smalley (2011) el infante siempre está receptivo a la conducta que ejecutan los individuos que están cercanos a él por lo cual las expresiones que desarrollen ante sus alcances pueden delimitar su formación, siendo necesario que los padres y cuidadores sean precavidos al expresar sus emociones no asertivas ante lo que considera adecuado o similar al éxito. Relacionarse con personas adultas y fuera de su contexto condiciona en el infante el entendimiento de las diversas estructuras sociales por ello empieza a relacionarse a través de una perspectiva que no es propia y se designa como aprendida, es necesario inyectarle confianza aunque tropiece o simplemente presente conducta que para el adulto no resulten aceptables. Se debe presentar una comunicación asertiva entre el infante y sus progenitores para que pueda sentirse respaldado ante las decisiones que tome y sobre todo mantenga una actitud de aceptación respecto a los resultados y presente una disposición a experimentar.

Es necesario aplicar métodos que desarrollen y fomenten la propia valía del infante sin generar un disturbio en la conducta, de acuerdo con Clark (2013) es necesario que cada familia establezca reglas precisas que permitan el funcionamiento de su núcleo social. Puede ser diferente la dinámica que se presente en el ámbito familiar y sin embargo para desarrollar la autoestima del niño es conveniente respetar los acuerdos previos, resaltar los acontecimientos importantes, permitir que el infante participe en la planeación de las celebraciones, mostrar respeto ante sus opiniones e ideas, elogiar sus logros, enseñarles a hablar en público. Siempre es necesario seguir los métodos anteriores para exaltar la seguridad en el infante y corresponde a los padres la responsabilidad de inculcarle una perspectiva sana de la vida a través de incrementar su confianza.

Es importante reconocer la actitud parental como formadora de los componentes de la autoestima, sin embargo cada individuo es único e irrepetible y por lo tanto sus necesidades son diversas, es necesario tratar de cubrirlas para fomentar el crecimiento de la autoestima en el niño.

2.2. AUTOESTIMA Y NECESIDADES DE LOS INDIVIDUOS

Las necesidades difieren en cada ser humano ya que sus componentes psicológicos y emocionales son diferentes, la autoestima en los niños es de vital importancia ya que esta permitirá la creación de un adulto funcional dentro de la sociedad. Se considera que los infantes son muy parecidos a la plantas, según Sarafino & Armstrong (1991) dentro de la semilla se encuentra el código genético que determina lo que será, es decir, una semilla de naranja no podrá dar una manzana. Cuando la semilla brote dará una la planta joven y recibe sol, agua y nutrientes adecuados se puede esperar razonablemente que la planta adulta que se obtenga sea una planta sana. Lo mismo ocurre en los niños, cada niño es único y nace, con un bagaje magnífico de posibilidades que se harán realidad si se dan las condiciones adecuadas de desarrollo durante la infancia. Frente a cada carencia, las plantas desarrollan una anormalidad determinada, sino tienen suficiente agua, se marchitan. Al carecer de la suficiente luz, producen menos hojas y flores, si le faltan otros nutrientes presentan otros defectos concretos. El desarrollo de un buen carácter, de una personalidad sana, de relaciones humanas positivas, de habilidades necesarias, de objetivos adecuados, se producen automáticamente cuando el niño tiene la autoestima que necesita. Las desviaciones emocionales o sociales respecto al desarrollo previsto siempre tienen su origen en algo que les ha faltado durante su experiencia infantil. Los niños que tienen poca autoestima lo reflejan en su comportamiento y conforme se van desarrollando las características de esa falta de autoestima, van convirtiéndose en costumbres y como tales, tan difíciles de erradicar como cualquier otra.

De acuerdo con Owens (1995) la autoestima es un sentimiento que surge de la sensación de la satisfacción, la cual experimenta el niño cuando en su vida existen ciertas condiciones favorables de desarrollo. Lo que le falte a su vida podrá siempre encasillarlo en alguno o en varios de los siguientes aspectos, necesarios para desarrollar una autoestima adecuada. La vinculación es la consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño al establecer vínculos con personas de su medio ambiente y que son importantes para él, y que los demás reconocen como importantes. La singularidad es el resultado del conocimiento y respeto que el niño siente por las cualidades o los atributos que le hacen especial, diferente, y que permiten ser apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades, en especial de las personas con las que ha desarrollado lazos de afecto. El poder es la consecuencia de que el niño disponga de los medios, de las oportunidades y de la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

Las pautas reflejan la habilidad el niño para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados y que le sirva para establecer su propia escala de valores, sus objetivos, sus ideales y sus exigencias personales. Para que un niño pueda poseer un buen grado de vinculación necesita tener la sensación de que forma parte de algo, que está relacionado con otros, se identifica con grupos concretos, tienen un pasado y una herencia personales, lo cual amplia sus vínculos a otros lugares, épocas y personas. Posee algo importante y único, pertenece a alguien o algo, los demás muestran gran aprecio por aquellas personas o cosas con las que el niño establece relaciones, por ser importantes para él. Conocer sus alcances y sus limitaciones, logran que el niño contraiga retos que tal vez no cumpla satisfactoriamente, pero sabe que habrá otras actividades en las que se desarrollará como ser único. Podrá hacer uso de la comunicación con las personas que le rodean para aclarar sus inquietudes y corregir lo que él considere un error. Decidirá de acuerdo con lo que él considere como bueno o malo (ibid).

Opinan Bean & Clemes (1999 b) que el concepto del yo y de la autoestima se desarrollan durante toda la vida, empezando por la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso complicados razonamientos sobre el yo. El resultado es un sentimiento de valía o de incapacidad. El bebé no tiene el concepto de sí mismo como unidad sencillamente experimenta, tiene sensaciones físicas y sentimientos y cierta especie de conciencia, vaga y difusa siempre basado en sensaciones. El lactante experimenta una sensación general de bienestar cuando le abrazan sus padres, se le sonríe y se le alimenta, se siente bien cuando le satisfacen sus necesidades básicas y percibe un clima cálido y estimulante. Por lo contrario, se siente mal si no se le satisfacen sus necesidades básicas. La primera idea y sensación general del yo procede de las reacciones de aquellos otros que son importantes para el niño. Si existe la madre es la figura dominante en ese período de la vida, el padre, los hermanos y otros parientes contribuyen en la medida en que se relacionen con el niño.

Para Díaz (1999) una vez pasada la primera infancia, el niño amplía su experiencia del mundo fuera de su familia, se relaciona con las personas ajenas, la respuesta de todas ellos se van sumando al complejo concepto de sí mismo. Durante esta etapa van perfeccionando sus capacidades mentales y perspectivas y puede incluso comenzar a tener cierta capacidad para valorar las relaciones hacia su persona antes de aceptarlas como propias, si alguien le llama incapaz, no importa pues llega a pensar que hace las cosas tan bien como cualquier otro. Una sola palabra que el niño haya asumido como propia, es decir, hará propio el significado y se comportará de esa manera, puesto que ya le marcaron una pauta de comportamiento.

Evitará esforzarse debido a que no es capaz de lograr un objetivo por si mismo, puesto que la palabra “incapaz” ha llegado a ser una etiqueta que el mismo considera justa para describirse. Un niño que se siente incapaz no podrá formar parte de un mundo que se le presenta con cambios constantes, debido a que el concepto en el que se ha desarrollado limitara la forma de adaptación a su medio ambiente, es decir, tendrá que trabajar el doble para conseguir las metas que han sido fijadas por sus propios padres.

Según Branden (2002) existe un momento en el desarrollo del niño en que es tachado como incapaz ante los logros sus coétaneos, es necesario detenerse para analizar quien posee la autoestima baja. Si el niño que es agredido a partir del incumplimiento de esos objetivos impuestos, y que para el parecen no tener coherencia, o los padres que tratan de lograr parte de sus metas frustradas, aun a costa del bienestar del niño. Sin embargo, las metas son impuestas y la agresión que padece un infante lo encasillan en ser diferente y surge un cuestionamiento sobre cuando y donde podrá ser su momento, se almacena un sentimiento de insuficiencia y reclamo hacia sus limitantes y se tiende a ignorar las habilidades.

En este apartado se concluye que al nacer el individuo debe cubrir sus necesidades físicas, conforme va su crecimiento se desarrolla un ser más emocional, por lo que requiere el contacto con su núcleo, es importante mencionar que el concepto que el niño obtenga de sí mismo se ha formado por el contacto que ha recibido de los adultos, existen diferencia entre las necesidades de los infantes ya que algunos muestran más seguridad en ciertas cosas que otros. Por lo cual el adulto debe dar un tiempo para requerir muestras de las habilidades del niño, ya que si compromete la ejecución de cierta tarea para la que no este preparado dañara tal vez de forma permanente su autoestima.

Las etapas de formación de la autoestima son complejas y la primera etapa es la niñez que ha aportado las primeras impresiones del propio concepto, lo conduce a la siguiente etapa que es la complejidad de la adolescencia, cargada de cambios hormonales que sin armas para controlarlos llegarían a ser desastroso para la convivencia social y las decisiones que se puedan ejecutar. La autoestima del individuo continúa moldeándose durante cada etapa cronológica por lo cual es importante introducir la adolescencia para conocer el impacto de este cambio en la propia concepción.

2.3. ADOLESCENCIA

En un adolescente la autoestima puede sufrir grandes altibajos, presenta características dependiendo de las cosas que puedan influir en cada momento: hechos personales, situaciones experimentadas, y las que están en constante cambio son las emociones. En un adolescente las emociones son una expresión del tipo de autoestima que posee, dichas emociones son un cambio orgánico (fisiológico y endocrino) que sobrevienen de forma súbita. Auque su aparición es pasajera son una forma de adaptación ante un suceso y la percepción del mismo, por lo que la autoestima se vera reflejada en la expresión de las emociones.

El carácter del adolescente suele ser brusco, temperamental y exagerado, según Gurméndez (1988) y siempre tratan de lograr la identificación con grupos o personas alternas al hogar. Tratan de ser ellos mismos y no una copia de sus padres, pues a su parecer estos son ajenos a ellos, ya que el adolescente necesita compartir sus ideales y metas. Y sus padres son los escépticos mas fuertes en apoyar los anhelos de sus hijos, ya que los padres consideran que les asiste toda razón, incluso utilizan la comparación y tratan de situar al adolescente en un futuro que es lejano, situándose en el lugar del adolescente. Esta comparativa de eventos pocas veces funciona ya que para el adolescente se encuentra muy lejano el sentimiento de sufrir por algo que aún no hace, piensa que nunca se encontrara en una situación similar debido a que su postura al futuro es cambiante como su estado de ánimo. Si se fija un propósito a largo plazo lo vera inalcanzable, de igual forma ve la posibilidad de inmiscuirse en un lío, lo considera fuera de su expectativa.

Sin embargo la expresión de la autoestima no solo se relaciona con los cambios de humor sino también presenta ciertos niveles durante la adolescencia, la opinión de Bean & Clemens (l999 b) es que un adolescente con una autoestima alta actuará independientemente, podrá elegir y decidir, asumirá sus responsabilidades actuando con honestidad y seguridad en sí mismo, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso de todos sus logros, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración, será capaz de sentir tristeza y se repondrá, y se sentirá capaz de influir en otros de manera positiva. La etapa de la adolescencia presenta cambios físicos decisivos y confusiones, crece el cuerpo y cambia bruscamente, conforme se va presentando para su capacidad reproductora, se presenta un nerviosismo por situarse en un plano acorde, ya que no está de acuerdo con el adulto y no es tan infantil como en el pasado. Los cambios hormonales hacen prácticamente impredecibles los estados emocionales por los que pasa continuamente el adolescente, lo que, a su vez, hace que la estabilidad y el control de las emociones le resulten difíciles, la autoestima en ocasiones está en su mejor punto y en ocasiones se siente peor que nunca.

Para Graubard (1999) el adolescente tiene la necesidad de sentirse integrado a algún grupo esto le resulta más apremiante que nunca, para poder encajar el adolescente suele apropiarse de las características y de las expresiones del grupo para que este le abra las puertas y una vez dentro adopta el comportamiento, lenguaje, creencias, forma de vestir, sexualidad. Para el angustiado padre esto supone echar por tierra los rasgos y las características familiares que hasta el momento le ha inculcado, sin embargo son estaciones que toma el adolescente hasta formarse un criterio propio y objetivo, al meno a los ojos de él. En ocasiones es tanta la confusión y necesidad que experimenta el adolescente que incluso el grupo de aceptación no satisface sus necesidades de ese momento, pero la alternativa que le otorga de no sentirse solo lo hace tener calma momentánea.

El adolescente presenta una autoestima cambiante, sería un error manejarla bajo niveles ya que sus sentimiento son cambiantes y esto afecta sus gustos y relaciones, según opina Branden (2000), el individuo durante su adolescencia se hace presente con el sentido de la propia valía que ha adquirido desde la infancia. Sin embargo todo ello se transformará casi por completo durante la adolescencia, se añaden nuevas impresiones, experiencias y contextos que formarán un nuevo sentido de la propia valía, mucho más personal, como se experimenta el joven así mismo. El adolescente está relacionado con todos los pensamientos, sentimientos y actos que lleva a cabo. Cuando se aprende positivamente a disfrutar la autoestima, los cambios no le causarán ansiedad y los manejará de forma correcta, mientras que sí se tiene una imagen negativa de sí mismo es que se posee poca autoestima, y las modificaciones le llevarán mayor tiempo y le costará más esfuerzo.

Las frases dichas por los adultos recaen de diversa forma en el adolescente, según Shememan (2000) un adolescente sin autoestima desmerecerá su talento, utilizará la frase “no se como se hace”; no solo como interrogante, sino como una taladrante afirmación. Sentirá que los demás no lo valoran, creerá que no cuenta con el apoyo de los que le rodean, se sentirá impotente, tal vez acepte retos, pero sin ningún convencimiento de poder superarlos. Con poca autoestima él será muy vulnerable, y podría ser influenciado por los demás, cambiará de comportamiento con mucha facilidad; tendrá pobrezas de emociones y sentimientos, expresará una y otra vez emociones como el descuido; eludirá las situaciones que le provoquen ansiedad, angustia, temor; se pondrá a la defensiva y se frustrará con facilidad, no aceptará la crítica porque no sabe tolerarla; culpara a otros de sus debilidades, la mala suerte es la causa de las dificultades que se le presentan. Tener una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos que puede disponer un adolescente, si termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar a la vida adulta.

Con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia sana y productiva y el manejo de la autoestima le permitirá al individuo la expresión de sentimientos y la búsqueda de una relación que sea un eco de su propio concepto.

Finalmente la autoestima en el adolescente está sujeta a su nivel emocional, según Bendnar (2010) es cambiante al igual que su físico, durante esta etapa el individuo toma diversas estructuras de comportamiento que en ocasiones se verán distantes a las de su niñez. Se tiene que recordar que este individuo trata de formar su personalidad con lo que cree que es conveniente, puede decir que tiene un criterio propio o una forma de ser auténtica, sin embargo, el adolescente es una personalidad de muchos contextos amalgamados de su medio ambiente. Por lo cual la autoestima podrá fortalecerse si se respeta al adolescente como un individuo que es capaz de equivocarse y de acertar, si llega a equivocarse debe tomar la consecuencia de sus actos, esto no dañara su autoestima, por el contrario de lo que piensan los padres, le dictará que es parte de un grupo y que los otros también tienen autoestima. Siendo de importancia revisar las implicaciones emocionales, conductuales de la autoestima debido a que antes de actuar el individuo evalúa si está en lo correcto al tomar una decisión, la equivocación y el acierto generan sentimientos diversos que generan un cambio en las sensaciones futuras y que a su vez tienden a modificar la autoestima

III. CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

3. 1. ELEMENTOS Y COMPONENTES

La autoestima se conforma por ciertos elementos que parten de dentro hacia fuera, son sentimientos que el individuo aprende a manejar y que de acuerdo con Rodríguez ((l988) dichos componentes se toman como parte fundamental en la formación de las capacidades del individuo, los elementos son captados por orden de importancia y procesados en el nivel emocional. Se inicia con el conocimiento que permite evaluar las partes que componen el yo, cuales son las habilidades, las necesidades y las manifestaciones, permite conocer el por que de cómo siente y actúa. El concepto, son las creencias que se manifiestan en la conducta, y su evaluación, permite reconocer lo bueno de lo malo de cada uno, se evalúa los eventos para aprender de ellos o para desecharlos si no le interesan. La aceptación, permite al individuo reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y de sentir, la aceptación transforma la susceptibilidad en conciencia. El respeto, atiende y las necesidades, maneja las expresiones de sentimientos y emociones, sin sentir culpa o hacerse daño. La estima, es la síntesis de los conceptos anteriores, si el individuo se conoce está conciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y la respeta.

Cada individuo conoce las virtudes que puede utilizar para lograr una vida satisfactoria, de acuerdo con Álvarez (l996) en cualquier individuo existen herramientas innatas que permiten conocerse con mayor amplitud, esto permite trabajar el propio carácter, son pautas con un orden de evaluación para conseguir una autoestima satisfactoria. El conocimiento, es la herramienta que permite el proceso mental, desde que nace el individuo va conociendo el mundo que le rodea y que es lo que ocurre alrededor del mismo. Conoce a los seres queridos, el lenguaje, responde a los estímulos, de la misma forma va conociendo sus cualidades, sus habilidades y destrezas. Conoce la sensación de hambre, de cansancio hasta llegar a las más complejas, ya sea de instrucción, de educación y recreación. Todo este conocimiento se da por sensaciones, emociones, definiciones y conceptos. La comprensión, permite entender lo que ocurre en el interior y exterior de sí mismo, en la medida que el individuo comprenda lo que sucede, tendrá una mejor relación entre su interior y el exterior. La diferencia entre un ignorante y alguien que no lo es, es la comprensión, el ignorante percibe lo que ocurre pero no lo comprende, mientras que el instruido percibe, comprende y explicas lo que está ocurriendo. La aceptación, la madurez no es otra cosa que la aceptación de la propia condición humana, sea la estructura que sea. Se acepta la parte física, el lugar de origen la ascendencia, la capacidad de aprendizaje.

Ya que de la aceptación dependen muchas cosas, la actitud del individuo, el aprecio a la propia valía, son fundamentales para el desarrollo, admitir las características permite tomar decisiones adecuadas. La aceptación no es la resignación, sino la conciencia clara de lo que es el individuo. El respeto a sí mismo es necesario para lograr una autoestima sólida y fuerte. Además de conocerse, entenderse y aceptarse, el individuo se tiene que respetar a sí mismo, con esto se desata una expresión de sentimientos y emociones, sin dañar ni sufrir sentimientos de culpa.

Por otra parte el propio respeto lo hará buscar aquello que lo que sienta orgullo, satisfacción y en paz consigo mismo. El amor es la consecuencia lógica a todo, es la síntesis de lo anterior, surgirá espontáneamente y desembocará en una autoestima sólida y vigorosa. El individuo se ama a medida que se descubre, se conoce, se acepta y se respeta. Además en este proceso continuo de cambiante autoestima al descubrir todas sus potencialidades, también se puede formar caminos necesarios para expresarse al descubrir las cualidades, el individuo podrá hacer lo necesario para que brille con luz firme. (ibid)

Por otro lado, Dyer (l999) considera que la autoestima es una experiencia emocional y psicológica realizada plenamente, es la suma de integrada por la confianza plena en las capacidades físicas, emocionales e intelectuales. La eficacia es la confianza en el funcionamiento de la mente y en los procesos a través de los cuales se juzga, se elige y se decide. Es la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera del interés y la necesidad del individuo, es la confianza cognoscitiva plena en sí mismo. La dignidad, es la seguridad de su propio valor, es la actitud afirmativa del derecho de vivir y ser feliz. Es la comodidad y seguridad al expresar los pensamientos, deseos y necesidades, la sensación de bienestar y alegría. La autoestima es la posibilidad de superar o recuperar un estado emocional que permita al individuo expresar las satisfacciones, las molestias, los deseos, los enojos ya que estos forman parte de su vida nunca se encuentran aislados y por lo tanto modifican las estructuras que han sido construidas, se tiene que estructurar a raíz de las experiencias que albergue el individuo.

De acuerdo con Paez, Zubieta & Mayordomo (2004) la autoestima se compone por la actitud de la persona con respecto a ella misma, constituye el componente evolutivo del autoconcepto, es la valoración global que tiene sobre sus cualidades. Es el sentimiento de respeto, es el valor que siente, es la confianza en sus capacidades y estas a su vez permiten el óptimo desarrollo para el ser humano, una plena realización de una genuina identidad, son los gustos, actividades, rasgos y conductas, sentimientos que permiten una personalidad dispuesta a la acción. Además la autoestima se compone de la percepción y evaluación que eventos significativos llevan a cabo sobre la persona ya sea que los refleje o que los almacene en el interior.

Existe en la mayoría de los momentos la comparación social, sino se tiene en claro la propias capacidades, la comparación es una amenaza para la identidad por lo que en algunos casos para resguardar la autoestima frágil el individuo tiende a comparar con alguien que socialmente se considere peor, malo o inadecuado. La autopercepción y la comparación entre la forma de actuación o la realidad con las expectativas y las normas de excelencia adquiridas culturalmente en ocasiones no llegan a unirse, ya que en el individuo mantiene una distancia emocional entre el ideal de si mismo (lo que debe ser) y el ideal yo (lo que desea ser) esto llega a ocasionar disyuntivas conductuales y de referencia para si mismo.

Según Branden (2005) la autoestima posee dos componentes que están relacionados entre sí, uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida, denominado como la eficacia personal. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad, que es determinado como el respeto a si mismo. La eficacia personal tiene por significado confiar en el funcionamiento de la mente, en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y las necesidades; es la capacidad para entender y pensar, para aprender, elegir y tomar decisiones, creer en sí mismo; es la confianza en sí mismo. El respeto a si mismo significa el reafirmar la valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz, el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, los deseos y necesidades, el sentimiento de la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. La eficacia personal y el respeto a uno mismo son un pilar doble de una autoestima saludable, si falta o falla uno de ellos, la autoestima se deteriora. Dado el carácter fundamental, ambas son características determinantes del término. No tienen un significado derivado o secundario de la autoestima sino que son su esencia.

La experiencia de eficacia personal genera un sentimiento de control sobre la vida de sí mismo y lo asocia con el bienestar psicológico, el sentimiento de estar en el centro vital de la propia existencia, frente a ser un espectador pasivo y víctima de los acontecimientos. La experiencia del respeto a sí mismo hace posible una benévola sensación no neurótica de comunicación con los demás, es una asociación de independencia y de respeto mutuo. La autoestima es la disposición de considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. El individuo debe tratar de ser real en su concepto sobre sí mismo, ya que de no serlo caerá en una constante necesidad de aparentar lo que no es o lo que no ha logrado obtener, si aparenta ser lo que no es tendrá que relacionarse con individuos que manejen su mismo nivel y características de autoestima. (ibid). Por lo cual se concluye que las características que conforman y componen la autoestima parten del conocimiento, respeto, aceptación y valoración que maneje el individuo desde su niñez, ya que si no existe una base el proceso de la autoestima será lento y equívoco.

Esta estructura se puede ir modificando a través de las experiencias, los logros y los tropiezos que se vayan presentando, es claro que si el individuo ignora los lazos entre, su sentir y su actuar, no contará con los elementos necesarios para constituir una autoestima que le permita protegerse ante los tropiezos o saberse con la capacidad necesaria para emprender un proyecto. Los pasos para fomentar una autoestima no siempre se pueden afianzar por lo cual se reconoce que existen niveles en las expresiones de la autoestima, algunos individuos desarrollan pautas de comportamiento negativas con lo que recubren las deficiencias de su carácter y fomentan la confusión de la opinión que guardan de si mismo, es decir, su nivel de autoestima.

3. 2. NIVEL Y DESARROLLO

La autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen y el lograrlos la alimentan, de acuerdo con Watzlawich (1990), la baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y es poco exigente, limitarse a ello debilita la seguridad. Sí es más alta la autoestima, mejor equipado estará el individuo para enfrentarse a la vida personal y a la adversidad, puede ambicionar más en la vida, ya sea en el nivel emocional, creativo y espiritual. Cuanto más baja es la autoestima se aspira a bajos objetivos y por lo tanto su alcance será limitado, cualquiera de los dos caminos tienden a reafirmarse y a perpetuarse. Si la autoestima es alta, habrá más disposición a entablar relaciones positivas y rechazará las relaciones negativas, los similares siempre se atraen, la salud atrae salud y la vitalidad y la apertura a los demás son naturalmente más atractivas para las personas con una autoestima positiva que la vacuidad y la dependencia. El individuo tiende a sentirse más cómodo con personas cuyo nivel de autoestima es similar al propio, los individuos con una autoestima alta tienden a ser atraídos por individuos con alta autoestima.

Por otro lado Armando (1996) reconoce que el nivel de autoestima está en constante cambio ya que depende de los logros y fracasos del individuo, a su vez de la forma en que les exterioricen su aprobación por su desempeño. A partir de esto desarrollan un parámetro de los alcances y limitaciones condicionando sus relaciones, es decir, si el individuo se siente seguro buscará a sus similares por el contrario si se percibe incapaz siempre se mostrara inseguro ante los demás.

Según Branden (2000) las relaciones más desastrosas son aquellas que se dan entre personas que se subestiman, la unión de dos abismos no forma una cima. Mujeres y hombres se realizan como seres humanos plenos a lo largo de su existencia y cada logro (afectivo, económico, social) les permite vivir en paz con sí mismo, si han desarrollado una autoestima sólida, vigorosa, fuerte, se han hechos capaces de sortear el infortunio y seguir adelante. Si el individuo presenta dudas exageradas ante ciertos retos, pedirá la opinión de otros para estar seguro de que no lo puede hacer, esto lo llevará a buscar quien le de razones poderosos de que es incapaz, esto lo hace otra persona que también posee dudas exageradas sobre sí mismo. Es decir, el grado o nivel de la autoestima se expresa cuando el individuo se relaciona con seres que comparten sus miedos o duda, permite que otros le sugieran lo que puede o no hacer, aunque estos no sean capaces de enfrentarse a los mismos retos o por el contrario lo alientan cuando saben que todo está en contra de vencer el reto.

El nivel de la autoestima lo proporciona la capacidad de evaluar las condiciones en la que vive el individuo, según la opinión de Mc Kay (2000), la baja autoestima esta relacionada con una distorsión del pensamiento, una devaluación que ha aprendido por medio de las frases hechas que llegan a apoderarse de sus formas de conducta. Comienza por sentirse incapaz ante cualquier situación en donde tenga que mostrar sus capacidades, comienza negando sus capacidades y aumenta los límites de su incompetencia, uno de estos es no poder mostrar su enfado, cree que al expresarlo, las personas dejarán de quererlo, por lo que se avergüenza al expresar su enfadado.

Comienza a almacenar una frustración que lo obliga a no reconocer sus capacidades. Estas distorsiones de pensamiento son trampas aprendidas y facilitan confundir la percepción de la realidad e impiden que el individuo reaccione y evalúe los eventos a una mentalidad elevada., se presentan características que ocasionan que disminuya el nivel de la autoestima. La sobre valoración de un evento ocasiona que un hecho aislado se convierte en una regla universal para aplicarse en cualquier situación y momento, si fracasa una vez, fracasará siempre, se generaliza que en cualquier evento el fracaso es inminente y por ende ya no se esforzará por intentarlo. Otra característica es la conocida como la designación global en donde se utilizan términos peyorativos para describirse a sí mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió. El pensamiento filtrado es la atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo, llevando a la perdida de la confianza y concentración en el desaliento. El pensamiento polarizado, es el pensamiento de todo o nada y se llevan las cosas a sus extremos, las problemáticas se mantienen en categorías absolutas, “es blanco o negro. Está conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal”. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas, se es perfecto o no vale. La acusación personalizada permite que el individuo se encuentre culpable de todo, incluso hasta de lo que no ha hecho o aún no hace. Otra de las distorsiones del pensamiento es la personalización en donde se llega a suponer que todo lo que sucede tiene algo que ver con la vida del individuo y por lo tanto se compara con otros y las realizaciones de estos, en ocasiones no sale tan bien librado de las comparaciones emitidas. En la lectura del pensamiento permite suponer que los demás no tienen interés en el individuo, que no les gusta, cree que piensan mal de él, aunque no posea evidencia real de ello, son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables. Durante las falacias de control, se siente que tiene la responsabilidad total con todo y con todos, o bien siente que no tiene control sobre nada y que se es una víctima desamparada. El razonamiento emocional, genera que cualquier sentimiento se considere una verdad absoluta, si se siente que es real, se origina un momento de soledad y cree que este sentimiento refleja la verdead sin reparar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. (ibid)

De acuerdo con Hillman (2003) el nivel de autoestima es diverso en algunas mujeres, no todas pueden valorarse porque han sido educadas para pensar que se debe dar y no recibir. La sociedad enseña a la mujer que dar es bueno y recibir es malo, por lo general la mujer no se percata de que se está minando constantemente y de que está erosionando su autoestima, de está forma el nivel de su valía se mide en relación a lo que puede otorgar, aún a costa de su bienestar. Las personas con un nivel bajo de autoestima se relacionan con similares y presentan una co-dependencia entre sí, esto implica obtener la percepción de valía personal partiendo de la aprobación de los otros, más que generarla dentro de sí mismo. Conseguir una autoestima que ayude al individuo en solventar las eventualidades de su vida, tal vez no sea tan complicado, sólo se necesita reconocer los pasos que la acrecentará para crear una fortaleza interna, aumentando su confianza y seguridad. De esa forma no existe la necesidad de fingir lo que no es.

La autoestima maneja diversos niveles, cualquier causa que nuble la conciencia y el pensamiento del individuo, condicionara que su nivel sea ambivalente, no es igual a un estado modificable, ya que este permite que el individuo resurja ante las problemáticas. Y por otro lado, un nivel bajo o confuso ocasiona que mentalmente y emocionalmente el individuo se sienta incapaz e incompetente de manejar los nuevos retos o alguno anterior que no resulto como se esperaba. Es importante conocer la calidad y nivel de autoestima, por lo tanto es conveniente ubicar los pasos por medio de los cuales se llega a conformar una autoestima de calidad o sana que permita al individuo una interacción funcional con su medio ambiente y no se confunda con una falsa autoestima.

3. 3. FALSA AUTOESTIMA

En la medida en que se expresa los sentimientos y opiniones que el individuo posee de si mismo se denota el tipo de autoestima, si fracasa en desarrollarla de forma auténtica y real, la consecuencia se manifiesta en diferentes niveles de ansiedad, inseguridad y duda de las propias capacidades. En este sentido desarrolla una coraza que le permita sobrevivir, pero este sentimiento es inadecuado para existir, el individuo normalmente piensa que hay algo que no funciona en él, que le falta algo esencial.

De acuerdo con la opinión de Sorin (1996), este estado tiende a ser doloroso, por que a menudo se evade, negando los propios miedos, impide racionalizar el propio comportamiento, y a crear la apariencia de una autoestima que no se posee. Sí ha desarrollado una falsa autoestima: se puede proyectar una imagen de seguridad y serenidad que engañe casi a todo el mundo y, sin embargo, secretamente el individuo tiembla con un sentimiento de incapacidad. La autoestima falsa es la ilusión de tener una eficacia y dignidad de la realidad. Es algo irracional, una autoprotección para disminuir la ansiedad y proporcionar un sentido falso de la seguridad para aliviar las necesidades de una auténtica autoestima y al mismo tiempo se permite que las causas reales de la carencia permanezcan sin ser examinadas.

Según Dyer (1999) la falsa autoestima se basa en los valores absurdos del engaño, que no se relacionan con aquellos que requieren una genuina eficacia y respeto, aunque algunas veces los valores no carecen de mérito en su propio contexto, pero son falsos y nada es más común para el individuo que perseguir una autoestima por medios que no pueden ni podrán funcionar. En vez de buscarla por medio del conocimiento, la responsabilidad y la integridad, la buscan quizá por medio de la popularidad, de adquisiciones materiales o proezas de tipo sexual. El dinero, la fama y los logros sólo tienen valor cuando están integrados en una percepción positiva de sí mismo. De no ser así la persona “exitosa“ permanece infeliz e insatisfecha, ya que ninguna cantidad de dinero, logros o fama podrán de alguna manera llenar el vacío interno, cabe recordar que la autoestima se crea del interior ya que es una experiencia intima, reside en el centro del propio ser. Es lo que se cree y se siente acerca de sí mismo, no lo que alguien piense, sienta o se diga por otros del individuo, se puede alcanzar o satisfacer las expectativas de los demás, sin embargo, fracasar frente a sí mismo, se puede ganar los honores. El individuo puede sentir que los demás le adoran porque lo creen exitoso y sin embargo, despertarse cada mañana con un enfermizo sentimiento de engaño, de culpa y de vacío, ya que no ha considerado que alcanzar el “éxito” sin lograr la autoestima positiva significa estar condenado a sentirse como un impostor que ansiosamente espera y teme que se le desenmascare.

El individuo que recibe muestras de momentáneas de admiración por lo que ha logrado, no le sirven en lo más mínimo para construir una autoestima, según el criterio de Branden (2000), los halagos permiten reforzar el propio concepto, no llenan los huecos que origina la inseguridad o la insatisfacción. La propia valía no la origina un halago, ni tampoco la crea la erudición, el matrimonio, la paternidad, los esfuerzos filantrópicos, las conquistas sexuales o un cambio constante de imagen. Este tipo de cuestiones sólo hacen que el individuo se sienta mejor temporalmente o más cómodos en situaciones particulares, en donde no hay que arriesgarse ni ponerse a prueba. Pero alcanzar la zona de confort no es lograr la autoestima, porqué el razonamiento y sentimiento de que el individuo es apropiado para la vida, es su experiencia de ser competente, de tener valía, una mente que confía en sí misma, nadie puede generar y sostener esta experiencia, sólo el mismo individuo. La única fuente de la autoestima es y sólo puede ser interna, en lo que hace el individuo no en lo que hacen los demás, cuando se le busca en lo externo, en las acciones y en las respuestas de otros, el individuo se enfrenta a una verdadera tragedia. Es cierto que la influencia paterna es la fuente primordial de la seguridad en el individuo, los padres son los primeros que muestran orgullo por los logro y en ocasiones no se encuentra el nivel justo para no recriminar al niño por fracasar o no lograr su cometido, es decir, que los padres deben tener su justo medio para alentar al niño hacia el éxito, es justo indicarle que puede no conseguirlo fácil o de forma inmediata, esto permite una tolerancia a las equivocaciones o tropiezos, por lo cual el niño se esfuerza ante el hecho de merecer y no solo por la recompensa. Si esto genera una paciencia en el individuo, las dificultades no dañarán la autoestima ya que esta ha sido fortalecida a través de los logros y tropiezos.

Para Sheman (2000) la falsa autoestima es la deficiencia en la conciencia de la confirmación, la conciencia ayuda al individuo a integrarse de mejor manera a la sociedad, relacionarse con personas afines que compartan sus mismas inquietudes, permite que las uniones más duraderas, más estables y de mayor comunicación, una satisfacción más completa. Cualquier creación que tenga un origen apócrifo es de nula calidad, es una copia que permite salvar los retos de forma momentánea, si llega ha requerir su validación se evita a toda costa enfrentarse a ese momento. De la misma forma si el individuo crea una apariencia falsa con la que exprese que lo tiene o lo puede todo, creerá que le ayuda a lograr la aceptación de los demás, pero esto es momentáneo. Esto genera un sentimiento de angustia y desesperación, ya que si es ser descubierto alejara a lo demás de él, originando un rechazo para lo cual no está preparado, el individuo busca la aceptación de su núcleo social pero si se siente incompleto para conseguirla, alentará a su conciencia en fingir lo que no es, la confusión es tan grande que llega el momento en que desconoce su realidad, su yo se fragmento.

La falsa autoestima es un velo que impide ver las propias cualidades, el individuo crea un reflejo que contiene lo que considera conveniente. No intuye que la evaluación de sus capacidades debe provenir de su interior, no de los que se encuentran en el exterior, si actúa pensando en lo que se espera de él, siempre buscará la forma de ser aceptado, aunque esto signifique la incertidumbre y la infelicidad.

De acuerdo con Díaz (2008) un individuo posee la valoración de sus capacidades, a esto se le denomina autoestima, sin embargo en cada sociedad se valora de forma diversa las características poniendo en jaque las cualidades que satisfacen y hacen único al individuo. Al sentir que la sociedad requiere o dicta características físicas, económicas, intelectuales que no se poseen en su totalidad. El individuo trabaja para conseguirlas y si por alguna circunstancia no alcanza a conformarlas genera una insatisfacción por lo que recurre a crear un ambiente falso de sus propias cualidades. Ocasionalmente llega a satisfacer las necesidades de otros pero no alcanza a manifestar tal satisfacción para cubrir el desaliento que le origina fingir algo que no es o que no posee, la falsa autoestima es la creación de un medio ambiente dentro del cual el individuo goza de la perfección dictada por la sociedad en la que se desarrolla, esto desgasta el estado emocional ya que se esfuerza al doble por crear ese ser ficticio e irreal. Aunque sea funcional por el momento no está preparado para respaldar al individuo ante los tropiezos que forman parte de la vida y generando una franca necesidad de aceptación por parte de otros, cualquier logro será minimizado, exigiendo cada vez mayor esfuerzo hasta reventar la propia paciencia, llegando al extremo de sentir incomodidad ante cualquier persona o cualquier evento.

El individuo tiende a pertenecer a un grupo, si su autoestima es falsa, necesita agruparse con seres que hagan un eco a las expresiones de enfado que acumula en su interior, sino tiene una buena opinión de sí mismo, buscará la forma de cubrirla y encontrar una causa para expresar su enojo que genero la propia incapacidad en la conciencia. La autoestima puede ser una de las expresiones o niveles que interviene en las decisiones personales, la intervención de más relevancia es la elección de pareja, ya que esta condiciona la vida del individuo por un espacio de tiempo, se considera que la elección que haga el individuo se debe al sentimiento y opinión que posea de si mismo y por lo tanto la forma en que se desarrolle dicha elección, mostrará cual es la valía del yo.

IV. LOS SENTIMIENTOS

4. 1. TOMA DE DECISICIONES

La diferencia entre el sentido y lo sentido, es que no siempre la forma de actuar del individuo lo hace sentir mejor, de acuerdo con Gurméndez (1988) la autoestima tiene por significado una serie de adjetivos, lo sentido es que siente cada individuo ante esos adjetivos. Entender por autoestima es mucho más que ese sentido innato de valía personal que probablemente es un derecho humano de nacimiento, esta solo puede surgir del interior, de la aprobación y de la aceptación internas de los sentimientos que nacen del individuo por lo que es y no por lo que otros sientan respecto a él. Plenamente consumada la autoestima es la experiencia fundamental de que es posible llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. La confianza en la capacidad de pensar, en la capacidad de enfrentar los desafíos básicos de la vida, es el sentido en el derecho de triunfar y ser feliz, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar las necesidades y carencias, alcanzar los principios morales y gozar del triunfo de los propios esfuerzos. El sentido de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que merece las cosas agradables de la vida, la potestad de está convicción acerca de sí mismo radica en el hecho de que se trata más que de una opinión o un sentimiento. Es una fuerza motivadora, es el sentido que inspira al individuo hacia un tipo de comportamiento.

De acuerdo con Sarafino (1991) la autoestima afecta directamente los actos del individuo, es una causalidad recíproca ya que existe una retroalimentación permanente entre las acciones más insignificantes y la autoestima. El nivel de autoestima influye directamente en la forma de actuar y la forma de actuar influye en la autoestima. Sí se confía en la mente y en el criterio, es más probable que el individuo se conduzca como un ser reflexivo. Si se ejercita la capacidad de pensar y se es consciente de las actividades que se emprende, la vida se conducirá mejor, esto actúa como un reforzador en la confianza y en la mente. Al desconfiar de la mente lo más probable es que el individuo adopte una actitud pasiva, que sea menos consciente de lo que se necesita y preste mayor atención a lo que otros dicen, sea dudoso para realiza las actividades, pero será menos persistentes ante las dificultades. Cuando las acciones tienen resultados desagradables o dolorosos, se cree justificada la desconfianza en la mente, y ese dolor ataca directamente la autoestima y esta disminuye.

Con una autoestima alta será más probable lograr el esfuerzo ante las dificultades, con una autoestima baja lo más probable es la renuncia al enfrentarse a las dificultades, tal vez haya un intento, pero sin dar el mayor esfuerzo de sí mismo. En cualquier de los casos, el concepto y sentimiento que el individuo tenga de sí mismo resultará reforzado.

Al respetarse a si mismo y exigir a los demás un trato respetable, se mostrará una autoestima adecuada, según la opinión de Dyer (1999) esto origina un comportamiento funcional para el individuo, de manera que los demás respondan de forma apropiada y respetuosa, esto origina un sentimiento de satisfacción y la creencia inicial saldrá reforzada y confirmada. Al no respetarse, el abuso se transmitirá inconscientemente este trato y algunas personas lo trataran de la misma forma. Sí esto sucede y hay resignación, el respeto así mismo se deteriorará todavía más y el sentimiento de insatisfacción será más profundo. El valor de la autoestima tiene profundas bases, radica no solamente en el hecho de que permite al individuo vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada. De todos los juicios que se formulan en la vida no hay ninguno tan importante como el que se formula sobre sí mismo.

Para Mallinger (1999) resulta difícil para algunas personas recordar cuantas veces se han sentido satisfechos o cómodos con alguna decisión que hayan tomado, por lo tanto estár bien o mal involucra los sentimientos que ha ido acumulando a lo largo de su formación. La autoestima implica una serie de sentimientos y sensaciones que en ocasiones no tienen una explicación exacta para el individuo, el saberse importante para alguien, crea un sentimiento de satisfacción, sin embargo la autoestima es algo interior que si es afectado por los eventos pero su origen es de un sentimiento. Sentirse especial aunque no pudiera decir porqué, sabiendo como hacer lo que debía y al tiempo, diciéndose que podía comerse al mundo si hiciera falta. Se siente repleto de ideas y de proyectos, avanzando hacia objetivos importantes, que además reflejaban las creencias y la escala de valores. A estos sentimientos se le llama autoestima, en ocasiones se presentan como positivos dando lugar a actos que, a su vez, refuerzan gratos momentos, es importante recordar que la autoestima es un sentimiento que se expresa siempre con hechos. En un niño se puede detectar por lo que hace y por como lo hace.

La autoestima no es conocerse a si mismo, aunque con frecuencia se confundan estos conceptos, de acuerdo con el criterio de Mruk (2001), el propio conocimiento es una teoría , lo que el individuo cree de si mismo, aunque lo que crea no corresponda con lo que siente, lo que crea de sí mismo o con su forma de comportarse. El individuo desde su infancia tiene una idea de cómo se ve, haciendo cosas que se le dan bien o mal, sobre sus preferencias, sobre lo que le gusta o no, sobre el papel que desempeña en sus relaciones con los demás y sobre las exigencia que él mismo individuo marca.

Puede percibir que es una persona amigable, pero no tener amigos, el conocimiento de si mismo y la autoestima están relacionados por la satisfacción que consigue el individuo dependiendo de su forma de actuar y esta aumenta; cuando aplica una teoría aprendida y ha logrado éxito, cuando cumple con las exigencias que se ha marcado, cuando se confirma la idea sobre sí mismo. Para el individuo con poca autoestima tiene una tremenda importancia la opinión de los demás, busca un apoyo y la aprobación que siente que no encuentra en sí mismo, ocurre que una persona con baja autoestima tiende a malinterpretar la comunicación y las actitudes y sentimientos de los demás, terminando por creer que los otros piensan y sienten de él, lo que él piensa y siente de sí mismo.

De acuerdo con Peña & Lillo (2004) la autoestima es una realidad dinámica y que construye día a día el estilo de comunicación interpersonal donde se va formando la imagen y la idea que se tiene de si mismo. La idea democrática, el escuchar opiniones, participar con la propia opinión aunque no sea igual a la de otros y llevar una conversación para establecer un grato estado emocional, considerando que en la autoestima se filtran opiniones ajenas con más frecuencia de lo que se espera. Sin embargo la evaluación consciente de la identidad permite fortalecer la autoestima, evitando que se desgaste ante las opiniones de otros ya que la interacción se debe realizar para fortalecer al individuo y no para compararse con ideales ficticios lejanos a la realidad y que únicamente se lastime su propio concepto. Se concluye que los sentimientos son parte de la autoestima, si el individuo siente que ha errado, la forma de conducirse es tan incomoda que puede llegar a ser un sentimiento de dolor, por el contrario si es asertivo en la forma de actuar se genera una satisfacción que le permite tener seguridad al tomar sus decisiones.

La autoestima es un sentimiento que ha sido exteriorizado a través de la conducta del individuo, cualquier postura determina el ánimo, es decir, los sentimientos se proyectan en la expresión corporal que regularmente va acompañada de una expresión verbal. Cualquier cambio en la conducta, sea bueno o malo, ocasionará un sentimiento que será expresado por el individuo, es decir, si aumenta o mejora la autoestima se sentirá en el ánimo y en su expresión y de igual forma si disminuye o se deteriora, ocasionará un sentimiento desagradable y cambiara la conducta del individuo o su forma de expresarla. Las expresiones físicas y emocionales son parte manifiesta de los sentimientos y de la autoestima, cualquier conducta puede ser tomada como una representación de las sensaciones siendo un reflejo de como se percibe el individuo y su propio entorno por lo cual tiende a expresarlas.

4. 1.1. INFLUENCIA SOCIAL Y EXPRESION

Según Rosenberg (1980) el modo en que los valores de derivación social impactan sobre la autoestima es determinante, uno es denominado “hipótesis de la estratificación”, que es la idea de que existe una asociación entre la autoestima de un grupo social en particular y el nivel de autoestima de un individuo dentro de dicho grupo. Si un individuo pertenece a un grupo social que se considera de autoestima alta (baja), entonces la autoestima del individuo corresponderá de forma significativa. La otra posible vinculación entre autoestima y los grupos causales primarios se denomina hipótesis de la subcultura, o la idea de que los valores a los que aspira están influenciados por las personas más cercanas que por los valores sociales en general. Los intereses y las oportunidades compartidas, la similitud de actitudes y valores reforzados a lo largo del tiempo y los estilos de vida comunes son indispensables para determinar lo que parece válido o digno. El nivel de autoestima tiene consecuencias en cada aspecto de la existencia, en la forma de actuar en el trabajo, de la forma de relacionarse con las personas, en el nivel al que probablemente se llegue, en el plano sensitivo de la persona que se enamore, de la forma que se relacione con el cónyuge, en el trato a los hijos y con los amigos, es decir, en el plano personal es la felicidad que se alcance.

La expresión de los sentimientos es algo común en el individuo, se llega a determinar el tipo de autoestima a partir del comportamiento, la autoestima se manifiesta en el individuo de manera sencilla y directa. La sensación de bienestar proyecta el placer de vivir, a través de un rostro, un ademán, el modo de hablar y de moverse. Según Fensterheim (1991)) la autoestima se expresa así misma, en la tranquilidad con la que se habla de los logros o de los defectos de forma directa y honesta, pues el individuo está en amable relación con los hechos. Es el confort que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos, en las expresiones de afecto, en el aprecio y en situaciones semejantes, El individuo está abierto a la crítica y en el alivio de reconocer los errores, porque la autoestima no está ligada con la imagen de “ser perfecto”. Cuando las palabras y los movimientos de una persona se caracterizan por la tranquilidad y la espontaneidad, que reflejan el hecho de que la persona no está en guerra consigo misma. Se expresa en la armonía existente entre lo que uno dice y hace y en la forma de mostrarse, expresarse y moverse, en la actitud de mostrar curiosidad y de estar abierto a las nuevas ideas, a las nuevas experiencias, a las nuevas posibilidades de vida. Si llegan los sentimientos de ansiedad o inseguridad, con probabilidad ocasionarán menos intimidación agobio, pues una expresión de la autoestima es aceptarlos, manejarlos.

De acuerdo con Mruk (2001) la expresión de la autoestima es la capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida, de uno mismo, de los demás, se expresa en la flexibilidad personal al responder a situaciones y desafíos, ya que el individuo confía en sí mismo y no ve la vida como maldición o fracaso, es un bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo mismo y con los demás, es una capacidad por preservar la calidad de equilibrio y de dignidad en situaciones de estrés. Al expresarse a nivel puramente físico se observan características muy claras. Los ojos que están alerta, brillantes y llenos de vida, un rostro que está relajado tiende a exhibir un color natural y una buena tersura en la piel, un mentón alineado con el cuerpo que se sostiene con naturalidad y con una mandíbula relajada. Se ven los hombros suaves y rectos; las manos tienden a estar sueltas; los brazos cuelgan de forma fácil y natural; una postura carente de tensión, recta y equilibrada: el paso tiende a ser decidido; oímos una voz que tiende a estar modulada con una intensidad apropiada a la situación y con clara pronunciación.

El rostro y el cuerpo son las claves para expresar la opinión que el individuo posee de sí mismo, para Branden (2002) el exterior siempre será un reflejo inequívoco del interior, por lo cual el nivel de la autoestima está presente a partir de la conducta del individuo. Aunque en ciertos momentos el individuo trate de ocultar sus sentimientos, habrá alguna expresión que exteriorice el verdadero sentimiento, llega a decir lo contrario de lo que se siente por que el individuo ha sido educado para este fin. Sin embargo las situaciones que provoquen sentimientos desagradables serán disipadas por alguna expresión corporal que escapa al control, pero permite un desahogo del malestar que se está experimentado.

Existen correlaciones positivas entre la autoestima saludable y otros rasgos mentales, opina Goleman (2002) que actúan directamente con la capacidad para proponer retos y alcanzar la dicha, cualquier individuo sabe que si desea algo tiene que trabajar para conseguirlo, esto es un evento racional de la mente. La autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad, y con la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir y corregir los errores; con la benevolencia y la disposición de cooperar. Una autoestima baja se relaciona con la irracionalidad, la ceguera ante la realidad; la rigidez que se presenta como miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la inconformidad inadecuada o con una rebeldía mal enfocada; con estar a la defensiva, con la sumisión y el miedo a los demás. Estas relaciones tienen su lógica, un funcionamiento neuronal adecuado permite al individuo esta conectado a su realidad por trágica que esta parezca, nadie en su sano juicio culpara a otros de las propias acciones que han sido dañinas y que son ejecutadas por una cobardía de origen emocional, por no creer en las propias capacidades a pesar de lo que otros opinen.

La implicación de la autoestima en la supervivencia, la adaptación y la realización personal de acuerdo con Ruiz (2002), es proponer metas a corto plazo y al lograrlas conformarán una meta a largo plazo que será más satisfactoria para el individuo. Una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes, teniendo una autoestima saludable, no importará no lograr alguna meta, pues el individuo seguirá confiado, en que si pone más empeño la puede lograr y la angustia será mínima. Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia, pues al no lograr una meta, se justificará pensando que de antemano no lo lograría, por lo tanto si llega a aceptar retos es anticipando ya el fracaso. Se dañan y se devaluada la opinión que el individuo tenga de sí mismo, se termina un reto antes de emprenderlo ya que tiende a la coalición total de sus energías dictamina que el esfuerzo será en vano y con esto se agota la capacidad del individuo.

Un principio fundamental en las relaciones humanas es que se tiende a sentir más cómodo, con las personas cuyo nivel de autoestima se parece al de un individuo, según la opinión de Hillman (2003) tomando esto en cuenta al elegir amigos, pareja y en algunas ocasiones trabajo, si se trata con personas que se consideren diferentes se puede sentir atracción en algunos temas, pero no en todo lo que satisface al individuo. Las personas con una autoestima alta suelen sentirse atraídas por personas cuyo grado de autoestima es positiva, rara vez existe un romance apasionado entre la inteligencia y la estupidez. Cuanto más saludable sea la autoestima, el individuo tratará con más respeto a los demás, benevolencia, buena voluntad y buscará la justicia, se torna más fuerte el deseo de expresar y de reflejar la riqueza interior. Por lo contrario cuanto menor sea la autoestima, es urgente la necesidad de probar en algún reto que causa temor, esto hará que el individuo se olvide de sí mismo y viva en forma mecánica e inconsciente. Sólo para lograr la aceptación de su grupo de encuentro, que realmente no lo valora, ni a él ni a ninguno de los miembros.

Para Peña & Lillo (2004) la autoestima llega a ser una convicción, una idea que se asocia con la propia identidad hasta el punto que las personas pueden describirse usando expresiones que la valoren, las cualidades reconocidas permiten que se aumente la confianza en sus potenciales y que se disminuya la sobre valoración de los defectos que aumentan la posibilidad del estancamiento o fracaso. La ausencia de estructura (reglas o normas) en la formación de la identidad condiciona una autoestima frágil, con la necesidad de exponerse a retos para reafirmarla, no existe referencia de orientación para el individuo ante un autoridad permisiva (laissez fire) solo se confunde en su forma de interactuar con los demás. Por lo tanto la autoestima influye en el desarrollo d la identidad y del entorno de la misma, modifica el valor de los eventos y conductas de los otros hacia el individuo y viceversa, es importante alimentar de forma positiva la autoestima para mejorar la interacción.

Cuando el individuo logra acrecentar la autoestima, la comunicación será más abierta, honesta y apropiada, de acuerdo con Branden (2005), porque el individuo le dará un valor a sus pensamientos, no teme ser claro y piensa que sus comentarios serán bien recibidos. Cuanto menor sea la autoestima, la comunicación con su grupo será más opaca, evasiva e inapropiada, debido a la incertidumbre sobre los pensamientos y sentimientos personales, y a la posible ansiedad que causen sus opiniones. La autoestima alta genera una disposición a tener relaciones gratificantes y no perjudiciales, no permite hacer suposiciones sobre la actitud de otros, es decir, el individuo debe ser claro cuando se le pide su opinión, no tratar de engañar para no lastimar lo cual puede implicar un daño para el individuo. La autoestima debe permitir al individuo expresarse ante otros sin temor, esto se puede empezar desde la niñez debido a que a temprana edad se responde a los estímulos, sobre todo a los agradables, y así se fomenta el crecimiento de la autoestima, preparando al niño para un futuro prometedor.

Así se concluye que la autoestima influye para decidir sobre la conductas que desea ejecutar el individuo, es relevante conocer si es adecuada o no, sin embargo, sea cual sea su nivel es definitivo que es parte fundamental de las emociones y sentimientos. Siempre se desea compartir con los seres que se consideran iguales o similares, las relaciones con seres ajenos o incompatibles causan malestar en el ánimo del individuo, por lo tanto se denota que la autoestima dicta la forma de relacionarse y de actuar dentro del medio ambiente. Es importante conocer los factores culturales que condicionan el desarrollo de un individuo, el concepto moral de lo bueno y lo malo, saber si la autoestima también se modifica según el lugar de origen y por ende las necesidades y la forma de satisfacerlas en su medida y de acuerdo a su cultura. Por ende interfiere en la toma de decisiones y afecta el ámbito social e impacta la interacción del individuo.

4. 2. DESARROLLO EMOCIONAL DEL MEXICANO

La autoestima es una expresión de la opinión que el individuo posee de sí mismo, si se toma en cuenta la estructura cultural y étnica, se descubren que las formas de interacción y comunicación difieren en cada cultura, por lo cual la forma y el lugar de vida ocasionan una variación de las necesidades. Cada persona maneja las estructuras para que le satisfagan y estas pueden ser diferentes a las de otra persona, es necesario revisar si en este país se define la autoestima de forma diversa o el concepto se puede generalizar en alguna forma.

Según González (1981) el mexicano demuestra una seudo autoestima ya que ha hecho de la mentira algo regular y cotidiano, no lo anormal e inesperado que va dentro de la moral social, se miente por ganar poder o prestigio y no hay un limite económico, social, intelectual que detenga la mentira de la que se hace uso indiscriminado por satisfacer el ego. El mentiroso rara vez se ve confrontado consigo mismo, porque este enfrentamiento rompe con la realidad y el equilibrio interno, impera su temor y aumenta la agresión. Maneja la agresión en forma velada o directa hacia el confrontador, ambas son caminos psicopáticos.

Se utiliza la mentira como una forma de negación, regresión, proyección o sublimación. Existe también la mentira femenina y masculina: el varón se considera un ser integral y valioso, a partir de sus posesiones económicas, conquistas amorosas, aventuras fuera del matrimonio que aumentan su valor si llega a la concepción de un hijo, convirtiéndose en su alternativa de valorización. Todo esto lo hará sentir como un hombre perfecto, es decir, cumple lo que él ha creado como un “hombre perfecto”. La mujer se ha considerado como un objeto digno de amor siempre y cuando se lo merezca, dando aquella imagen que los demás esperan de ella, es decir, siendo unas mujer sumisa, abnegada, recatada, asexuada, y no más inteligente que su cónyuge. Y llega a salirse de este parámetro el amor hacia ella se devalúa y se restringe, ante estas formas de expresar sus sentimientos y emociones se deduce que maneja una seudo autoestima.

Las actitudes de negación como la mentira o la cobardía tienden a ocultar la verdadera percepción del yo, la autoestima se presenta bajo una mascara, de acuerdo con Monroy (1997) ambas actitudes crean un mecanismo de defensa que logra conservar el equilibrio, la comodidad y lo placentero, pues se actúa bajo circunstancias conocidas aunque se llegue a la propia destrucción. Ya que el varón conserva sentimientos de ambivalencia hacia la mujer, la fragmenta para crear su prototipo aceptable, idealizándola por lo que aumenta su frustración al no poder encontrar a ese ser, y a su vez, frustrando a la mujer por no cumplir con lo que se esperaba de ella. Las mujeres carecen de pensamientos autónomos, principios que no les pertenecen, ser como no son, ya que la mujer es insegura por las condiciones en las que se ha desarrollado, que la hacen ser y actuar como “el sexo débil”.

Para ellas esto ha creado un mito que se vuelve realidad, para sí mismas y para las personas que requieren esta falsa seguridad, debido a que cuando llegan a actuar de alguna forma que no corresponde al lugar que se les ha conferido crean una atmósfera de descontrol a las personas de su alrededor ya que están haciendo algo que no se espera de ellas. Y se vuelve una realidad para sí mismas cuando se llegan a sentir incapaces de realizar alguna tarea fuera de su límite. (ibid)

De acuerdo con Ramírez (1997) la autoestima en el varón se expresa al observar como maneja una doble moral sexual, es infiel y es disculpado porque hace uso de esa prerrogativa, “soy un hombre”, esta frase lo hace engrandecer a los ojos de los demás pero tal vez no conoce otras pautas de conducta que lo podrían conducir a la felicidad. Por otro lado la autoestima en la mujer tiene cabida en la sumisión, se le veda el ejercicio de la sexualidad sobre todo fuera del matrimonio, sin embargo se le premia con la maternidad porque desde niña es educada bajo el régimen del recato. Hombre y mujer (verdugo y mártir) no son ellos los culpables de estas conductas, pero si los responsables de fortalecer estas circunstancias, ya que el ser humano no es una unidad independiente en el tiempo, sino anclado al pasado y determinado por el mismo. En toda relación que el sujeto estructura tiende a repetir en forma compulsiva sus pautas, transfiriendo en la otra persona su insatisfacción, sus ansiedades, sus deseos, su placer, su cinismo, ya sea consigo mismo y en sus relaciones, porque la autoestima se llega a utilizar como una forma de satisfacer a los demás que han creado las estructuras.

El mexicano, según Béjar (2002) se debe tomar como parte de la naturaleza, como un ser con formación teológica, racionalista, biológica y psicológica, y debido a esto no se le puede tratar ni tomar fuera de su entorno porque su motivación conductual es multifactorial. La autoestima es una expresión de los cambios o reformas de un lugar, ya que el individuo en donde quiera que se desarrolle posee las características idénticas, es el medio ambiente que influye en el cambio o formación del individuo. Es la información cultural quien forma las normas y las pasa de generación en generación, para asegurar que la autoestima será la expresión que satisfaga a otros. Los complejos que se manejan como propios de los mexicanos son meramente aprendidos, ya que el desarrollo de las estructuras más complejas de inteligencia han tenido cabida dentro de este territorio, una cultura de aprendizaje sin temor aportaría al individuo una pauta de comportamiento alternativa. Sobre todo dotaría al mexicano de una opinión real y sana sobre sí mismo.

Según Alegría (2004) la autoestima de la mujer mexicana es insuficiente ya que carece de pensamientos autónomos, está formada por principios que no le pertenecen, es como le han dictado que sea.

Nace bajo un signo de devaluación genérica, es concebida como deficiente, siempre que no cumpla con ser sumisa, obediente, débil, casta, gentil son los requisitos dictados por la sociedad. Son actitudes que conducen a la sobreprotección masculina y que limitan el campo de acción femenino, sin embargo las limitaciones no son marcadas solo por el varón sino también por la misma mujer, orillándola a sentirse incomoda o fuera de lugar si desea ser diferente a o dictaminado. Por lo tanto la autoestima femenina no es reconocida como una parte integral para el desarrolla complementario en la sociedad.

Según Díaz (2008) el individuo mexicano tiene una definición de lo que es la autoestima, estriba en sentirse seguro, ágil, competente, inteligente y tener un físico agradable. Sin embargo la evaluación de estas características se dan a partir de la opinión social, aunque en forma personal se sostenga que se poseen dichas características, es la sociedad la que determina si se cumple con los requerimientos de aceptación y esto a su vez dicta la autoestima personal. Cada sociedad tiene niveles de lo que considera aceptable y en la sociedad mexicana se manejan estereotipos creados por seres ajenos a la propia cultura por lo que son en su mayoría fuera de lugar para el mexicano promedio. Se ha creado una forma equivocada para evaluar las propias capacidades, ya que no existe la valoración de ver el esfuerzo como parte de la recompensa sino que se trata de conseguir rápido y abruptamente lo que se desea, sin contemplar a los que se dañan para la propia satisfacción. Mientras más tiempo se invierta en aumentar la autoestima y satisfacción de otro, más confusión habrá en los sentimientos que el individuo posea sobre si mismo, la autoestima sufrirá altibajos y será maleable ante las problemáticas por pequeñas que sean.

De esta manera se concluye que la formación de la autoestima es multifactorial, un individuo nace con todas las posibilidades de desarrollarse bajo un ambiente funcional, es la sociedad quién se encarga de fomentar o disminuir dichas posibilidades. Sin embargo, parece que la idiosincrasia del mexicano conduce a un reconocimiento a las conductas que no son gratas para conseguir la satisfacción, se enaltecen valores desiguales, se hace del sufrimiento un acto de bondad y es glorificado, el engaño es una práctica cotidiana en la mayoría, se podrían mencionar más características del comportamiento. Pero finalmente la autoestima es la expresión de las sensaciones de cada individuo y por lo tanto son cambiantes ante la realidad de cada uno. Por otro lado, si se cree que existe una modificación en la formación de la autoestima por diferencia cultural o etnográfica, es importante revisar si la autoestima difiere según del genero, es decir, si se marca una postura diferente en cuanto a la propia valía a partir de un punto de vista femenino o masculino .

4. 3. ACEPTACIÓN FEMENINA

Como ya se menciono la autoestima es la opinión que tiene el individuo de sí mismo, es importante revisar si tiene una variación a partir del genero, según Castanyer (1996) está conceptuado que el género es capaz de influir en cierto grado sobre la autoestima y que esta influencia se produce en una dirección razonablemente predecible. En términos de la estructura general, las mujeres parecen inclinarse hacia el componente de merecimiento de la autoestima, es decir, ser valoradas en términos de aceptación y rechazo, y los hombres tienden a inclinarse hacia la dimensión de competencia, es decir, éxito o fracaso. Muchas mujeres falsamente creen, que no se pueden apreciar a sí mismas porque no han tenido los suficientes logros para merecer una satisfacción con lo que son. Piensan que para poder valorarse, deben hacer algo más; perder peso, casarse, tener hijos, ser mejor madre, adquirir una pose, o producir algo maravilloso.

Muchas mujeres triunfadoras (Ibid) se estancan en una rutina en la cual, no importa cuan grande sea su logro, sienten que no es suficiente. Necesitan hacer más y más para llenar su percepción interna de competencia. A menudo, a pesar de obtener el respeto y la admiración de los demás, por dentro se sienten falsas y viven con el miedo constante de fallar la próxima vez, exhibiendo así su deficiencia y una falsa autoestima. Sienten cada logro como algo que aumenta las expectativas de los demás respecto a ellas, lo cual las expone a una caída más grande cuando su inseguridad sea revelada. Ansían sentirse contentas y satisfechas, pero la autosatisfacción es lo único que no pueden alcanzar.

Para Dowling (1997) la autoestima sólo puede surgir del interior, de la aceptación y de la aprobación interna dl individuo. Sin la aprobación los efectos de los reconocimientos externos sólo duran el tiempo que dura la gloria, cuando esto termina, la mujer adicta a los logros sufre una severa pérdida de estima, y a menudo se deprime, para ser realmente valiosa debe de aceptarse tal y como es, sin las anteojeras románticas de la sociedad. Las mujeres son particularmente vulnerables a sentirse inadaptadas y a depender de la aprobación de los demás para sentirse seguras o para emprender un cambio por mínimo que se considere. La sociedad, más que valorar a la mujer como ser humano completo e individual, la enseña a socializar, para dar y agradar a los demás como si fuera ella misma. Se considera como una buena chica si se hace lo que se le dice, baja la voz, voluntariamente ayuda y siempre cuida sus modales. Es muy común que las mujeres de todas formas de vida, con distintos logros desperdicien tiempo y energía en sentirse torpes, por lo tanto, se sienten ansiosas y desdichadas. La autoestima jamás se podrá germinar en un organismo que ha sido sometido a un constante aprendizaje de lo que debe sentir y como debe de actuar, el genero femenino padece de las pautas sociales y morales.

Si alguien trata de romper esa cordial forma de coexistir es tachada de absurda no se le concede la posibilidad de manejar su vida ni de tener sentimientos espontáneos.

La conciencia de la realidad no está desligada de los sentimientos, pero parece que en la autoestima femenina si ocurre este fenómeno, la opinión de Forward (2001), es que la mujer no está consciente de que se está minando constantemente a sí misma y de que está erosionando su valía y por ende su propio concepto mina la autoestima. En lugar de ello, piensa que tiene una imagen mediocre, que es desagradable, insuficiente y desarrolla un complejo de culpa que está por encima de ella. Sino se agrada es por que, ella misma, tiene un fuerte crítico interno que constantemente le dice que es una inadaptada e incompetente, que debió de hacerlo mejor, se repite que otras personas son más capaces y que sus logros no son suficientes, que el fracaso está a la vuelta de la esquina y que, si da un paso en falso, caerá al abismo del rechazo y el abandono. La autoestima en una mujer sólo puede desarrollarse si convierte a este censor interno en un guardián amoroso y estimulante. Esta es la magia de la autoestima mientras mejor se sienta, menos necesidad tendrá de mostrar una valía ante otros y ante si misma, tendrá energía para lograr cosas, divertirse y sentirse mejor consigo misma. La felicidad que se trata de conseguir tiene un principio simple, cubrir las necesidades básicas o primordiales, para dar paso a la aceptación de la propia personalidad, de valorar los éxitos, de rodearse de personas que compartan su forma de dialogar, todo lo anterior es posible si se acepta que los demás no pueden saber lo que le satisface, tomando las riendas de la vida.

De acuerdo con Hillman (2003) la autoestima tiene su origen en el interior del individuo y el genero femenino no es la excepción, no es posible sentirse bien exteriormente si no se siente bien internamente, son estructuras desfasadas. Sin seguridad interna ningún logro parecerá suficiente, y es difícil estar cerca de lo demás si se siente insegura e insatisfecha. Cuando una mujer aprende a valorarse, aprende a sentirse bien como es y libera su energía para alcanzar sus metas, vivirá no en el futuro sino en el presente, disfrutándose y sintiéndose bien de estar con ella misma, aún cuando tenga que esforzarse mayormente para obtener algo, cada logro por mínimo que parezca a otros le estimula y satisface para seguir viviendo. Cada individuo debe aprender a reconocer y a apreciar sus puntos buenos, esto le permite apoyarse y ejercer una comprensión para sí mismo, esto debe ser indistinto al género. Y de esta forma uando una mujer encuentra dificultades, no será un problema resolverlas, si ha aprendido a conocerse, aprenderá a darse estímulos y elogios por las decisiones que toma, antes de que exprese cualquier crítica por lo que no hace.

La autoestima femenina se fortalece aceptando las virtudes y reconociendo los defectos, engrandece el ánimo cuando se fijan las metas y para no lastimarse si existe una falla en el camino, permite conocerse profundamente y otorga el respeto que necesita.

Las mujeres en ocasiones se han preguntado: Si existe realmente?. Y la única respuesta obtenida es que son un reflejo espectral de la imaginación, las apetencias de los deseos masculinos, se da a partir de su propia necesidad de crear un satisfactor, en donde a través de los años la mujer ha sido regida por lo que es una mujer "perfecta", y lo que es una mujer deficiente. Si es necesario una mujer puede seguir estas propuestas para acrecentar su autoestima, es necesario reconocer sus puntos buenos, realizar todo confiada en conseguir el éxito. Observar si existe un momento en que se castigue o se lastime, aunque exista una supuesta razón para este hecho, debe meditar la supuesta razón. Cada individuo debe escuchar sus necesidades, ya que al reconocer su verdadero yo, no podrá reconocer que o quien causo su insatisfacción.

Las características físicas son diversas, hay que aceptarlas como cualidades, esto permite que se acepte como es y acepte a otros como son sin tratar de cambiarlos. Cuando se inicia un reconocimiento por cada logro, tomándolos con honestidad se abre el corazón de la mujer y la niña interna aprende por las experiencias pasadas. La comunicación permite las relaciones, debe tratar a los otros con respeto para recibir lo mismo, no tiene que esperar a ser aprobada por otros para sentirse con valor. (ibid)

Así que la autoestima difiere entre los géneros, se ha dictaminado socialmente las pautas de conducta ha seguir, no todas las expresiones son validas o permitidas para una mujer, sobre todo si se desea la aceptación del núcleo social. Siente la presión para dar lo que se espera de ella, necesita cubrir los parámetros para ser reconocida como buena, si se falla en alguno es tachada de ineficaz, pierde de forma automática su valor alcanzado. Más que ubicar la autoestima, se estructura una serie de formas conductuales que generan sentimientos de insuficiencia en las mujeres, no se puede formar la autoestima si se está sujeto a la valoración de otros que desconocen las necesidades de los individuos, es justo hacer una recapitulación de la forma en que la sociedad sitúa la valía femenina.

El hombre y la mujer forman vínculos diferentes en relación a la aprobación, el respeto y la aceptación de los demás, sin embargo la autoestima posee componentes y características inmutables que se basan en el propio conocimiento y la aceptación, formando un equilibrio entre el reconocimiento de los demás y de las características de la autoestima.

V. FORMACIÓN DE PAREJA

5. 1. BUSQUEDA DE PAREJA

La formación de pareja es la búsqueda del individuo por un ser con el que se complemente, con el que interactúe, con el que evolucione, con el que desarrolle sus propias cualidades, para Hunter (1988) La pareja es meramente la atracción inicial de un físico agradable entre dos individuos, es una fuerza extraña y poderosa que actúa de un modo arrollador, es un aspecto de conveniencia, es decir, el individuo observa y elige en función de lo que puede esperar del otro, se imagina su relación en un futura pero en realidad imagina lo que puede obtener. Es tan avasalladora la atracción que por un momento se llega a pensar que es un amor a primera vista.

Según Hillman (1992) al formar una pareja se inicia la búsqueda del " ideal ", aunque lo que es ideal para alguien no es el ideal de otro, aunque se considera como un mito que exista el ideal, el individuo se da a la tarea de elegir a la pareja que permita la sensación de satisfacción. Dependerá de la estructura social, la forma de elección, ya que en algunas sociedades solo elige el varón, es inconveniente o impropio que una mujer elija a su compañero, el aprendizaje conductual de dichas estructuras moldeara la forma del desarrollo para la elección. Es decir, si el individuo se considera lleno de cualidades, tiende a elegir un ser que contenga las mismas capacidades, ya sea económicas, intelectuales, emocionales o religiosas, es inusual que se elija a un ser que no contenga característica similares.

De acuerdo con la opinión de Tordjman (1993) la formación de pareja se inicia por un físico que se considere aceptable a la percepción de otro, se visualiza mentalmente y en forma ilusoria se consideran las cualidades emocionales que posee y su forma de actuar, la realidad no toca el pensamiento del individuo al visualizar un futuro armónico que se ha basado en una elección de alguien que existe pero es irreal. Puede ser considerada como un flechazo aunque es imprevisible, presume en el elegido valores en potencia, la mayoría desconocidos hasta por él mismo.

Para el autor Álvarez (1996) la unión de pareja se basa en un inicio en la atracción física, mientras que las capacidades intelectuales y afectivas son irrelevantes en ese momento para el individuo, ya que solo es un evento contemplativo, solo es el momento. El primer paso para formar una relación de pareja es la elección y en ocasiones esta es meramente fortuita y auxiliada por la estructura visual de los que se considere como adecuado, ya que no se repara en las probabilidades sentimentales de complemento para el cónyuge.

Por que en ese justo momento no son básicas para la relación, por lo que la interacción inicial es más física que emocional. La formación de una pareja, de acuerdo con Bobé (1996) se considera como la búsqueda de la gratificación que cubra por completo las necesidades físicas y morales del individuo de manera que se espera que los sentimientos negativos que han sido almacenados por largo tiempo disminuyan con una pareja. Y cualquier necesidad que no ha sido cubierta tiende a conviertese en irreal y consigue almacenarla hasta que pueda ser satisfecha por otro, la elección de pareja se da para que compense al individuo por sentirse incompleto.

Cuando se elige a la pareja, según la opinión de Machorro (1996) se busca en realidad las cualidades que el individuo desearía tener, siempre se elige lo que hace falta o que complementa lo que se posee, una necesidad parental que individualmente aún se requiere y que tal ausencia genera angustia por lo que se inicia una búsqueda de dichas características sin percatarse en la generalidad del otro individuo, implica poseer aquello que supuestamente completa la satisfacción.

Para Álvarez (1996) elegir un compañero para formar una pareja no es fortuita, más que al azar o decisiones arbitrarias depende de interrelaciones dinámicas que se alimentan de la fuente de modelos parentales y de la experiencia infantil, es poner fin a una sensación de soledad. Todos los sentimientos que posea el individuo han sido generadas en la niñez y la necesidad de un complemento será condicionado por el aprendizaje en relación a la familia. Cuando una persona elige a otra, está buscando aún sin saberlo protegerse de los efectos que pueda tener por su dinámica inconsciente, el yo se encarga se captar las cualidades, pero es la irrealidad la que deduce que el otro puede salvar al individuo si es necesario. La elección de pareja es para igualar la seguridad que experimentaba el individuo en su infancia, y que era proporcionada por la figura parental.

De acuerdo con Alberoni (1999) se elige un compañero según las necesidades del individuo, el aprendizaje o la etapa de evolución en la que se encuentre, ya que no es una dinámica similar en la adolescencia que en la madurez. La formación de la pareja es al principio meramente física ya que no se pueden conocer las cualidades emocionales de otro a simple vista, solo se asumen. Y es la atracción la encargada de dar un parámetro de la formación moral que tiene la otra persona, por lo cual la evaluación que se haga del objeto elegido es meramente intuitiva e incluye la imaginación, el aprendizaje y los deseos individuales y no de ambos.

La sensación de arrebato, de apnea, de cefalea, son características que se dan al momento de elegir o ser elegido como pareja, de acuerdo con Forward (2001) la formación de pareja es un evento que obnubila las capacidades racionales del individuo y crea una sensación de bienestar exagerado.

Se considera que los individuos no poseen igualdad para elegir, ya que las necesidades han sido construidas en forma diferente para los hombres y las mujeres, mientras se manejen prioridades diversificadas las elecciones no serán, en ocasiones las más satisfactorias.

Se concluye que la búsqueda de pareja es una sensación que radica en el área física, ya que resulta imposible medir o calcular cuales son las capacidades de una persona que se tiene escaso tiempo de conocerla. El individuo evalúa a su candidato a través de la propia experiencia, siempre acompañado de la emoción y de la circunstancia propia del encuentro, ya que saberse elegido o elegir a alguien ocasiona en el individuo un placer que nubla el proceso del pensamiento e impide una conducta racional. Después de revisar las definiciones de la elección de pareja es importante determinar los factores que intervienen físicos, emocionales y/o conductuales que se presentan a partir de la elección de pareja, es decir, que cuando el individuo elige una apareja interviene su historia y se presentan cambios en las sensaciones.

5. 2. ELEMENTOS EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

Los hechos que se presentan durante el proceso de la conformación de pareja son multifacéticos, se presentan hechos emocionales, conductuales, físicos, etc., es el cambio que experimenta el individuo cuando inicia una relación a partir de la elección. Según Austin (1987), el grado de instrucción, el nivel social, la religión, la pertenencia familiar, intervienen como elementos preponderantes durante la elección, aunque a nivel inconsciente. La atracción entre dos seres diferentes tiene el carácter de un hechizo o hipnosis, lo extraño crea una fascinación, por que el individuo, encuentra una parte de sí mismo, que ha sido reprimida y que entonces toma una forma sublime.

Tal fuerza se ejerce en el interior de un modo muy distinto a como actúa en el exterior de la pareja, y aunque más tarde no encuentren la satisfacción mutua que buscaban originalmente, dichas fuerza da fe de la existencia de procesos personales y conyugales que evolucionan con el andar del tiempo y se mantienen a lo largo de toda su existencia. La elección de pareja puede ser fulgurante; dos miradas se cruzan de pronto, se reconocen y caen en una fascinación recíproca, tienen la impresión de haber vivido juntos desde hace años. El flechazo aunque imprevisible, presume en el elegido, valores en potencia, la mayoría de las veces hasta por el mismo. Para que se establezca la pareja, es preciso que cada uno de los componentes encuentre, alguna ventaja psicológica en la relación que quiere iniciar, no basta que uno de ellos encuentre en el otro su ideal del yo, también es preciso que este otro encuentre la representación ideal que busca. (ibid)

De acuerdo con Casado (l991) al formar una pareja se busca a un cónyuge que empate y ofrezca la gratificación de las necesidades inconscientes o bien se intenta evadir de una relación anterior que resulto frustrante en la fantasía, mientras que se engancha dentro de su realidad con la familia de origen, o bien se consigue el objetivo de reconstruir una situación de dependencia. Los motivos inconscientes influyen en la atracción sexual o afectiva, cada uno tiene un conjunto de objetos interiores y por lo tanto los mantiene ocultos. De esto se deriva que cada individuo tiene la fantasía de cómo es él otro y de cómo el otro lo ve a él, con todas las distorsiones de la percepción posibles. La apariencia de la pareja puede ser muy distinta a la de los progenitores, pero alguna característica física o caracterológica mantiene relación, o bien porque concuerde o por que se oponga, siempre que se sufra un vínculo intenso con los progenitores. Se trata de buscar, en ocasiones, que la pareja ofrezca la gratificación “perfecta” de todas las necesidades de una expectativa irreal. Se proyectan aspectos propios de la pareja y se percibe que el otro es una parte de sí mismo y se relaciona como si esto fuese así. Pero si el proyecto es rechazarlo, la pareja que lo contiene puede ser repudiada y odiada.

Las primeras atracciones no implican siempre afinidades evidentes, a la atracción de uno puede responder la indiferencia, rechazo e incluso el odio por el otro, para Smedes (1993) al presentarse el flechazo se provoca el deseo de conformar la pareja, puede trabajarse en la complicidad de una relación y concretar con una cristalización de una vida en pareja. La experiencia humana enseña que la razón fundamental para relaciones amorosas de pareja, además de la satisfacción sexual, es el deseo del hombre o la mujer de romper su soledad, de ser comprendido, de amar, de ser amado por el otro. Al formar la pareja para llegar a ser un "sola carne" principian las dificultades, decidir cuál o quién. En la pareja sus miembros se embarcan en la travesía del amor, en un mar a veces placido y en ocasiones proceloso, con tormentas y tempestades. Las elecciones de pareja suelen verse saboteadas por los defectos de uno o ambos cónyuges, y en ocasiones una pareja no pose la combinación química adecuada para lograr la unión entre ambos, en virtud de sus diferentes valores, aprendizajes, metas y comportamientos.

Según las impresiones de Souza & Machorro, (1996) un problema al que se enfrenta un individuo al conformar su pareja es decidir las bases de la elección, esto se ha tomado como un fenómeno, para el que se emplean algunos términos como son; la homologación, heterogeneidad, complementariedad , valores, teoría del rol y los factores psicodinámicos. La homologación significa que se elige a un compañero con rasgos similares a los propios, por otro lado, la heterogeneidad llevan a seleccionar a alguien con rasgos diferentes a los peculiares de sí mismo. Mientras que la complementariedad permite que los rasgos o cualidades del elegido suplan las carencias del otro. Los valores inclinan al individuo a unirse a un compañero que comparta valores morales y emocionales que sean similares. Por otro lado, la teoría del rol explica la selección basada en la percepción y actuación del comportamiento exhibido en el individuo, en términos de masculinidad o de feminidad.

Y la elección psicodinámica se combina por factores inconscientes del individuo que han sido acumulados en la infancia (fenómeno edípico). El verdadero problema que tienen a vencer los futuros compañeros no es como elegirse, es como encontrarse porque la elección no se produce de inmediato, tienen que conocer y descubrir que tanto concuerdan y en que, para alcanzar su afinidad. Tal vez la falla en el vínculo marital, tiene su origen en el momento mismo de su elección.

Durante el desarrollo de la elección de pareja los cónyuges desempeñan su papel, en diversos grados, los aspectos románticos, físicos y platónicos, se rebelan uno tras otro en cada momento de la relación, desde el primer encuentro hasta la relación sexual, de acuerdo con Alberoni (1999), la atracción sexual entre dos individuos es incontrolable y poderosa, que en ocasiones se le confunde con amor, que algunos reconocen como "amor a primera vista".

Este tipo de amor es casi por entero romántico y se ve inconscientemente reforzado por tensiones glandulares que buscan un desahogo, la pareja suele ver el uno en el otro todas las cualidades que más admiran, y están convencidos, con toda razón, que están destinados el uno para él otro. Esta atracción precede a los deseos sexuales abiertos, en un plan físico, y tiene la ventaja de que puede iniciar en personas tímidas y vacilantes un proceso que las conduce a acciones para las que no se hallan de ningún modo preparadas. Durante la evolución de la relación pronto se muestra el deseo sexual tras el tenue velo del romance, un apetito de contacto físico es común para los dos sexos, pero se asume una forma objetiva en el varón y otra subjetiva en la mujer. Lo que al hombre le parece muy importante carece de significación para la mujer y viceversa., esto se descubre mientras se contempla que el elegido, tal vez no sea lo que se esperaba.

Para Rollo (2000) en la formación de pareja existen factores que impiden lograr una relación duradera o adecuada de pareja, ya que en un inicio se presumen cualidades que no se han experimentado como pareja, por lo que existen varios tipos de relación a partir de la elección. Una relación simétrica o antagónica presume una valoración negativa de la imagen del compañero, por lo menos en un principio. En una relación de orden narcisista, la problemática de la elección, es la persona de la elección, ya que siempre espera ser el más importante y fundamental de la relación. Es el deseo del objeto por sustitución es referido directamente a las figuras parentales, en la elección edípica es una manera indirecta defensiva en donde el individuo, busca utilizar a su futuro cónyuge para protegerse de sus propios deseos y que estos permanezcan reprimidos. Conforme se va cuajando la elección de pareja surgen amores frágiles (en relación al tiempo), como el amor captativo, en donde el cónyuge no tiene otro objetivo que satisfacer sus pulsaciones narcisistas. Puede mentirse a sí mismo, ignorar las motivaciones que originaron su elección, sin comprender sus verdaderas razones que se originan en su egocentrismo y sexualidad. En el amor oblativo, el sujeto se olvida completamente de sí mismo para consagrarse al placer, al bienestar y a la realización de su pareja. Este se logra, hasta después de una larga convivencia que armoniza la personalidad de ambos cónyuges en donde implica madurez, lealtad en el compromiso, proyección en el tiempo, una transformación cualitativa del lazo conyugal que ya no depende de los aspectos a veces frustrantes y otras veces gratificantes de la vida en común. (ibid)

Elección idealizada, es cuando en el individuo predomina el yo ideal, una omnipotencia narcisista, se busca en la pareja la realización de la fantasía, según la opinión de Fromm (2003), el individuo busca una gratificación perfecta, de todas las necesidades de una expectativa irreal.

Después de buscar con quien se formara la pareja requiere ajustes mutuos y continuos que frecuentemente son complicados e intrincados, hace una implicación en el manejo de las propias dificultades, los problemas de irracionalidad que se presentan y el tipo de amor que se desea tener. A partir de la convivencia pueden existir tres condiciones fundamentales para lograr el amor de pareja; la intimidad que debe darse, el compromiso que debe existir y la pasión que debe ser la fuerza instintiva que lo una, ocasionando que el ajuste de los cónyuges sea el reto más estresante para la pareja. Sin embargo se considera que la pareja ideal no existe, es solo un mito ya que existe una parte inconsciente que condiciona que se haga atractivo una persona más que otra pero aún si se sabe que la pareja ideal no existe, conocer cierta información sobre la persona que se elige permite tener claro lo que se espera de esta elección y sobre todo prever los posibles inconvenientes que puedan surgir podría permitir que la elección sea para toda la vida… o casi. Para elegir a la pareja el potencial mas grande es la atracción sexual ya que las reacciones biológicas que provoca y aparte de esto, el deseo se mediatiza por las características psicológicas y la experiencia personal que condicionan los criterios que se utilizan para elegir una pareja.

Dentro del aspecto físico se dan cambios cuando se encuentra a la pareja, se experimenta como un todo en interacción con otro todo y este proceso permite formar un todo nuevo en sensaciones, de acuerdo con Orlandini (2003), las sensaciones físicas (química) son factores determinantes, ya que debido a la atracción el cuerpo tiene cambios en gran parte por las hormonas. Dentro de estos se presenta en la pupila, ya que esta se dilata hasta en un 30%, cuando se ve a la persona por la que se siente una atracción. El órgano vomeronasal es capaz de detectar unas moléculas inodoras llamadas feromonas, las cuales son secretadas por las glándulas apócrinas que se encuentran en los genitales y las axilas, ocasionando el aumento de la libido. Por otro lado la respiración se acelera hasta 30 ciclos por minuto debido a la concentración de glucosa en la sangre.

Los niveles de endorfinas (hipófisis) y encefalinas (sistema límbico, tálamo y medula espinal) ascienden, debido a que estas substancias funcionan como analgésicos los impulsos de dolor son inhibidos. Ambos géneros producen estrógenos, en la mujer ayudan a conservar en buen estado la mucosa vaginal y su lubricación, sin embargo, una elevación de estrógenos en el varón inhibe el deseo sexual. La progesterona está ligada con la testosterona y los estrógenos, y el aumento en el nivel de los mismos actúa como inhibidor sexual.

En lo que respecta al área psicológica, la estimulación emocional origina palpitaciones, las pulsaciones por minuto varían de 70 a 80, sin embargo cuando se experimenta el encuentro con la persona amada el ritmo se acelera y llega a sobrepasar los 100 latidos por minutos. La temperatura corporal aumenta por la emoción y para contrarrestarla el organismo secreta sudor.

Al incremento de estrógenos y andrógenos en la sangre, disminuye la producción de tirotrofina, hormona encargada de estimular la síntesis y la secreción de hormonas por parte de la glándula tiroides, cuya función es la regulación del metabolismo. El encuentro con la persona amada altera este proceso y origina la disminución en el apetito, aumenta la secreción de adrenalina y noradrenalina, que son producidas por la medula suprarrenal ocasionando un mareo momentáneo. La testosterona determina el impulso sexual, en el varón la producción diaria es de 6 a 8 mg., y en la mujer la producción es de .5mg., por lo que cualquier deficiencia originará un descenso en la libido. En la elección de pareja no solo intervienen estos cambios fisiológicos, también se considera que la elección de un compañero se ve condicionada por un aprendizaje familiar, social y cultural. (ibid)

El carácter, el físico y la forma de ver la vida son los criterios más comunes para la elección de pareja, sin embargo, dichos caracteres cambian según las experiencias por lo tanto en la adolescencia el criterio de elección por parte de ambos géneros, es el brillo social o la popularidad que tenga la persona elegida. Al iniciar la madurez tanto hombre como mujeres eligen a la pareja según sus afinidades emocionales, laborales etc., sin embargo dicha madurez no permite pronosticar con exactitud el éxito de la elección ni la gravedad de los conflictos que se presentarán. Elegir una pareja tiene como finalidad formar una unidad en la que ambas partes son un todo, la pauta para lograrlo es el enamoramiento que permite la conexión física y emocional entre la pareja.

5. 3. ENAMORAMIENTO

Una vez que el individuo elige una pareja se enamora de la persona que reside en un cuerpo, pero no se agota en el, se da atributos, como el físico, el psicológico y el sociocultural, los tres forman una ecuación decisiva. Al conocerse las personas fijan su atención en partes expresivas como son la cara y las manos, pues ahí se inicia la hegemonía de la relación. Estos puntos son analizados por el individuo, las miradas, los gestos, los matices de ese contacto continuo, posteriormente nace el deseo y el cuerpo ajeno provoca la pasión, ese cuerpo incita al amor. De ahí que el amor se considere más que solo una relación sexual, ya que implica el enamoramiento entre los participantes, entonces se presenta el enamoramiento como precedente del amor.

Cuando se da el enamoramiento entre pareja se exige la constancia de ambos cónyuges, de acuerdo con Alberoni (1994) la relación va creciendo cuando los amantes se encuentran en sincronía y chocan uno contra otro. El enamoramiento en su conjunto es un proceso bilateral que disuelve una trama social y reconstruye otra, no sólo forma una nueva pareja, la instala en un sistema de relaciones sociales y nuevos valores. Es un ingreso a un reino ardiente y encantado en el que rigen otras leyes y otra lógica que han creando los enamorados a partir de como va avanzando su relación.

Después de acrecentar el enamoramiento se ingresa gradualmente en la realidad, pero ambos la modifican. El estado naciente del amor (enamoramiento) es la forma por completo original que adopta el amor cuando se forma una nueva pareja y en la fusión participan también la sexualidad y el erotismo. Al participar esas dos personas, cada una de ellas con una historia, con una familia, con sus creencias, con amigos y su mundo, es un hecho social que se ve modificado al unir ambos mundos que si no logran una igualdad el amor no podrá sobrevivir. El enamoramiento es un movimiento entre dos, donde se liberan las fuerzas la alegría y empiezan a fusionar la paciencia, la entrega, la pasión y el amor, colocando a la pareja en el plano de lo extraordinario. Esto conduce al ser humano a una sexualidad, pero diferente a la sexualidad animal, su diferencia consiste en que la sexualidad animal es cíclica, ya que aparece de manera explosiva y de repente desaparece. Para el ser humano el enamoramiento consiste en construir algo nuevo a partir de dos estructuras separadas. La alegría de un nuevo amor genera una ilusión, lleva al enamorado a creer que aquellos que deja atrás aceptarán, de forma serena y pacifica su nuevo amor. El amor tiende a separar la ley de la persona, se desea el enamorado instaurar otras leyes, donde no desea separarse de la persona que ama, desea amarla todo el tiempo.

El enamoramiento libera el deseo del cónyuge, lo coloca en el centro de cada cosa, las cosas conocidas las llevan a otros contextos y le provocan nuevos interés sobre todo con la persona amada. Sin embargo un individuo puede amar a una persona y enamorarse de otra, ya que son sentimientos diferentes y emociones separadas. Si se superan circunstancias cruciales dentro del enamoramiento, entra a una estructura de incertidumbre constante e incontrolable al cual se le conoce como amor, si algún cónyuge no concluye las pruebas de enamoramiento que el otro cónyuge exige, se petrifica o se desvanece el enamoramiento, caen en el desenamoramiento que les ocasiona desilusión a ambos cónyuges. La decepción o desilusión siempre ataca con mayor fuerza a alguno de lo cónyuges, tarda más tiempo en recuperarse. (ibid)

Para Ortega (l994) en el enamoramiento existen dos ingredientes esenciales el "sentirse encantado", y el "sentirse absorbido", como si el individuo en esos momentos se sintiera o viviera transplantado en ese otro ser viviendo en torno suyo. La personalidad ajena se vuelca sobre la enamorada, sucede un encantamiento, la persona ya no vive desde si mismo sino que todo parte de afuera, de un afuera totalmente humano que absorbe al enamorado en todo su conjunto. En el enamoramiento surge una necesidad de estar compartiendo la vida en cada uno de los instantes con otra persona, arrancando un sentimiento que se van fortaleciendo, para empujar a los enamorados a seguir adelante, es decir, metiendo en la vida personal a otra persona. Entonces, el enamoramiento cuaja cuando queda ya hipotecada la cabeza justo en el momento en que esa otra persona se instala de lleno en los pensamientos del enamorado, pero no como una mención más o menos fija, sino que se empieza a no concebir la vida sin la otra parte. Enamorarse consiste en no llevar acabo un plan personal sin meter dentro de este a otra persona, no es sólo voy hacia esta sino voy con ella. De ahí que Ortega se asevere que el enamorado padece un trastorno de la atención, por lo que se le puede considerar un "enfermo", pero con una enfermedad productiva, su fecundidad es evidente. De los enamorados nacen sentimientos, deseos y acciones, cuya nobleza alcanza su máximo exponente en la complementariedad, por eso en el amor no sólo hay pasividad contemplativa, sino actividad cooperativa. En el enamoramiento la persona vive con más plenitud ya que dos vertientes se dilatan y adquieren su verdadera proporción, para los enamorados una emoción completamente gratificante.

Enamorarse de una persona, según Galindo (1998 citado por Alberoni 1999) es para el individuo un total recubrimiento de las necesidades inconscientes, es empezar a vivir en función de la otra persona. Considerando que esa persona le dará la felicidad automáticamente y resulta más cómodo relegar la responsabilidad de la propia felicidad.

Ya que inconscientemente el enamorado ha diseñado la imagen de la pareja, por lo que él mismo se convertirá en juez y condenará implacable, cualquier conducta que no le satisfaga de su enamorado, se decepciona al creer que su complemento o mejor conocido como "media naranja", no cumple las expectativas que el propio enamorado ha creado. Lamentablemente dichas cualidades solo existen para la persona enamorada, existen diversos tipos de relaciones cuando se inicia el enamoramiento. Los síntomas en las relaciones de la "media naranja", es decir complementaria; presenta la necesidad de estar con otra persona, sentir celos por el otro, deseo de que cambie alguna característica que el enamorado no considera agradable, permanencia absoluta del compañero, necesidad de aprobación, sentimiento de inseguridad frente a la pareja, esperar que el otro organice la propia vida, sentir admiración desmedida por la pareja. Por otro lado, en el enamoramiento, existe los síntomas en las relaciones complementarias; coincidencia de ideas, no pretender cambiar al otro, dejar que tome su propio camino, desear que busque su propio equilibrio, ser autónomo en la organización, informar las propias decisiones sin esperar el consentimiento del otro. Dentro del romanticismo de un enamorado se disfraza a la "media naranja", ya que solo se cubre la sensación de vacío, de soledad aunque se este acompañado, de saber que no se cubre lo que se necesita.

La actitud de la pareja durante el enamoramiento se basa en un encanto que nubla la visión, de acuerdo con Forward (2001) se le conoce como anteojeras románticas, estas se presentan en las relaciones arrebatadoras. Las corrientes emocionales son muy rápidas e impiden ver a quien se elige como compañero,. Se ignora cualquier señal que interfiera con la imagen ideal del nuevo amor, se concentra el pensamiento en las sensaciones que explotan ante esa persona, en lugar de entender quien es realmente y cual es su idea de una relación. En la confusión durante este periodo de enamoramiento, el cerebro contribuye al producir una enorme cantidad de substancias que inhiben el dolor y aumentan el placer. Surge una necesidad frenética de atrapar y retener por cualquier medio a la otra persona, se deja atrás la propia personalidad para fundirse a otro, se vive a través de los sentimientos del otro y se contagian los cambios anímicos. Se abandonan las relaciones de amigos, de trabajo, en general se aborta el interés por otras aficiones que no tengan que ver con el romance, se canaliza toda la energía hacia el enamorado para obtener la aprobación y condicionar la recíproca fusión emocional. Se concluye que en el enamoramiento desarrolla sensaciones frenéticas en el individuo y por ende emprende reacciones que le eran desconocidas, se busca en otra persona el complemento y a su vez complementar al otro, pero al parecer el arrobo emocional que se da durante el inicio de la relación impide que se evalúe de forma objetiva las características de la relación.

La conjunción de dos desconocidos genera una emoción de júbilo, por lo que se concentran las energías en hacer hasta lo imposible para que la relación sea duradera y satisfactoria. Cuando un individuo está en el sentimiento del enamoramiento pierde la noción de su propio ser, ya las sensaciones que causa el encuentro con la pareja eran desconocidas, por lo cual hace responsable al otro de sus propias sensaciones, incluso si la relación se rompe, llega a culparlo por el dolor, ya que este sentimiento no le era conocido. Al existir discrepancias, en ocasiones se llega a la justificar las actitudes del otro y también las propias, argumentando que se debe a un ajuste de las dos personalidades, sino se observa de forma clara las personalidad del otro y por supuesto la propia el enamoramiento se disipa y origina una infelicidad. En ocasiones el enamoramiento es tan feroz que exige fidelidad absoluta, sin embargo es importante revisar si las sensaciones y reacciones son similares en ambos cónyuges, debido no todas las personas necesitan lo mismo para sentirse satisfecha. Por lo cual se debe revisar si los sentimientos varían a partir del género, para poder considerar que el enamoramiento en un varón es diferente al de mujer.

5. 3. 1. ENAMORAMIENTO EN PAREJA

El enamoramiento se puede dar en cualquier momento de la vida del individuo, sentir emoción es algo natural, más aún las emociones que causa la compañía de otro, encontrar si existe disparidades en la forma de sentir entre un hombre y un mujer, que no sean solamente físicas. Para Dowling (1997) el hombre durante el enamoramiento necesita reunir la voluntad y el amor ya que es un proceso consciente y sino existe su interrelación el amor se obstaculiza, dentro de esta conciencia podría aceptar de forma gradual la inclinación y el enamoramiento por la mujer. En el enamoramiento femenino se presenta una entrega incansable, cuando se acerca a la meta se presenta un deseo de exclusividad y totalidad. La mujer que durante algún tiempo no ha pedido nada y ha satisfecho todos los deseos del hombre, si llega ha sentirse amada quiere que él se entregue del mismo modo, ya que maduro largamente en su espíritu fantasías y cree que llego el momento de hacer realidad su proyecto. El amor de ese hombre constituye una puerta para la siguiente etapa de su vida y desea saborearla. Por otro lado, el varón con frecuencia se siente perturbado ante ese cambio ya que se había habituado a una mujer que no le pedía nada, que se limitaba a dar, que parecía deseosa de satisfacer sus caprichos.

Descubre que ella tenía un proyecto preciso y que ahora desea realizarlo, el hombre se desconcierta, la mujer en cambio no logra comprender porque este hombre que dice amarla, no está dispuesto ha sumergirse en este nuevo amor con el impulso, la entrega, el desenfreno, del que ella ha dado bastas pruebas. Ambos desean situaciones que no lograrán, él desea, que ella le prodigue amor incondicional a cambio de nada, y ella que él le corresponda con la misma intensidad y la misma plenitud. Es un asunto delicado en la vida de un pareja, dos esquemas mentales que chocan o se complementan provocando una frustración doble y simétrica. El enamoramiento de esta pareja puede mantenerse así hasta que el varón decida encontrar a otra mujer que ofrezca el mismo amor a cambio de nada, la mujer se lamentará hasta que encuentre a otro que pueda enamorarse de ella con la misma magnitud que ella le está otorgando en ese momento. Tal vez lo único que es indiscutible es que el ser humano busca la compañía de un cónyuge.

Existen diferencias entre los géneros en la forma de actuar durante el periodo del enamoramiento, de acuerdo con la opinión de Forward (2003), para la mujer el enamoramiento es una fantasía que crea la sensación de ser necesaria y heroína, deja ser ella misma para fundirse ferozmente con otro. Empieza a dar vida al espíritu de rescate, existe una gran diferencia entre ayudar y rescatar, el varón le infunde la certeza de que es capaz de cuidarse solo y de que sus problemas son temporales.

El rescate es el comportamiento repetitivo, ella cree que él siempre necesita su ayuda, que está continuamente en dificultades y por si esto fuera poco, ella culpa a los demás de todos sus fracasos. Para el varón el enamoramiento toma tintes de posesión y narcisismo, si siente amor por una mujer, cree que esta le pertenece y que no puede actuar sin su consentimiento o sin su aprobación, que todas sus decisiones giran en torno a él. Espera que la mujer que tenga a su lado esté al pendiente de todas sus necesidades, ya sean inmediatas, futuras e incluso pasadas, el varón se considera el mejor suceso en la vida de la mujer, él no concibe que ella conciba la vida sin él. Estas expresiones suelen ser delicadas, sin embargo la actitud ante el enamoramiento suele cambiar intempestivamente como el sentimiento mismo.

Durante su adolescencia y su juventud, una mujer experimenta un amor hacia alguien lejano, un amor que es continuo, intenso y excitante, aunque no se tenga una figura real o aunque no sea correspondido, según Hillman (2003) este es un sentimiento que se presenta por los ídolos, por un personaje que la comunidad describe como atractivo. La mujer se siente plena con ese amor aunque se sepa no correspondida, no lo combate, no trata de sacarlo de su corazón, lo acoge, lo acepta y lo alimenta. La mujer acepta el amor con alegría, mientras que un varón no lo hace de la misma forma. El varón no sueña, ni espera el amor, no construye un ideal de la vida amorosa en su espíritu y después tratar de realizarlo. El amor se le presenta como una fuerza que lo invade desde lo exterior, como una posesión que destruye su voluntad y él trata de luchar contra este sentimiento. Por ello el varón no se entrega, puede despertar una mañana y siente que la necesidad de ver a la persona amada no es tan apremiante, entonces se siente libre y feliz, como si lograra huir de una terrible trampa, sin embargo el deseo lo hace recaer vuelve a obsesionarse. Para defenderse de su amor, sobre todo cuando no existe la correspondencia, los hombres tratan de degradar ante sus propios ojos (en ocasiones a los ojos de otros) a la mujer que aman, le encuentran defectos, imaginan de ellas las cosas más deshonestas con el fin de dar una justificación a su renuncia, alientan sus celos, con el objetivo de desvalorizarla, de disminuirla ante sus propios ojos y de esta forma anular la relación positiva. La actitud de la mujer es diametralmente opuesta, espera el amor y se entrega, si nota que un hombre le gusta, lo ama, no se retira al contrario avanza, si el hombre está con otra o la ignora, la mujer no renuncia, trata de acercarse, de gozar de su presencia y no tiene miedo de que la proximidad aumente el deseo y la haga estallar. Acepta quedar a la merced de su amor, aunque sienta celos por que otra esté con él, no intenta sofocar su amor. Se concluye que las sensaciones que causa el enamoramiento son diferentes a partir del género, el varón es un ser visual y que no otorga mayor importancia a una relación apenas naciente, no genera falsas expectativas en un ser que no considera parte de él, esto no implica que sus sensaciones sean menos apasionadas o más concientes.

Si se le ofrece un todo y a él no se pide nada, es probable que acepte sin aclarar que no está dispuesto a dar. La mujer ha sido catalogada como un ser sentimental, capaz de borrar cualquier actitud que no concuerde con su ser ideal, se entrega con un sentimiento de totalidad, planea la vida futura que compete a dos. El enamoramiento funciona mientras exista la disponibilidad e igualdad de sensaciones de género.

De acuerdo con Fisher (2004) los individuos se enamoran debido a que es un proceso instintivo, vital y tan primitivo como el hambre y por lo cual la satisfacción experimentada con el amor romántico se encuentra relacionado con el funcionamiento el cerebro, es imposible manejarlo como una emoción simple. Cuando se inicia el enamoramiento existe un aumento en el flujo sanguíneo y se encienden zonas concretas del cerebro ligando estas funciones a la pasión romántica, esto conlleva a la elección exacta ya que no es mera coincidencia o fortuna escoger a cierto tipo de individuo, sin embargo es adecuado encontrar el momento justo cuando se ligan el impulso sexual con el amor romántico. Es posible que a través del autoconocimiento se logre conducir estas vertientes que se presentan durante el enamoramiento y se evite una complicación en las emociones del individuo, manejarlas con cordura para controlar la pasión ancestral. Una vez que se ha llevado a cabo la búsqueda de la pareja sea cual sea el criterio para elegir, la sensación del individuo que ha elegido por amor, es real, ya que si durante la fase de enamoramiento se empata con el otro, los sentimientos se fortalecen y podrán convertirse en amor.

5. 4. AMOR

A partir del enamoramiento se empieza a profundizar en el sentimiento, se inicia el amor, no importa lo que se ame en una pareja, este sentimiento por sí sólo no dice nada, se necesita conocer los elementos para darle continuidad al proceso del amor en los cónyuges. Dentro de un vínculo que se ha establecido, la pareja en sus inicios desprende muchas esperanzas y todas con un nombre, el amor, “el amor es la respuesta”, “con amor todo será mejor”, el amor tiene un papel importante en la pareja, aunque Alberoni (l986) no lo considere vital, el amor no es una condición imprescindible para formar una pareja o para un matrimonio ideal según los términos estructurales y transaccionales. Para el matrimonio ideal significaría una unión libre con la aprobación y aceptación paterna, entre dos personas que se sintieran felicidad, cuyas relaciones o guiones fueran complementarios y en última instancia constructivos. Ese sentimiento llamado amor es tan fuerte y tan intenso que termina con la necesidad de superar al otro ser humano, con la soledad que es causante frecuente de la angustia, todo esto mediante la unión amorosa con otra persona. El amor erótico es una atracción individual, única entre dos personas que sienten morir por el otro aunque no contemplen un acto de voluntad, ya que manejan la separación. Amar no es un simple sentimiento, que es por definición perecedero, sino un compromiso en dedicar la vida al otro, a diferencia del enamoramiento en el que, cuando el desconocido deja de serlo, el impulso pierde intensidad, aunque no deje de ser una forma de disimular la separatividad. El amor es la relación más completa y noble que incluye lo mejor que las otras relaciones tienen, la intimidad permite al individuo ver las cosas como son, pero el amor le otorga a la intimidad una profundidad que absorbe a la pareja bajo un halo de tranquilidad y gozo.

El amor decía Sternberg (1989) es una alegría con una idea de causa externa que se padece y se sufre, un extraño y paradójico placer afectivo. Esta causa exterior es la presencia de otro ser que salta a un encuentro, pero el amor no es un sentimiento reflejo, la respuesta aun estímulo externo, ni tampoco la emoción que causa la presencia que le afecta, es un todo de origen interior que se expulsa hacia otro. El amor no existe sin conocimiento del objeto amoroso, es una afección cognoscitiva, una turbulenta agitación del alma, porque es la idea de que una persona debe ser tan impresionante para que su imagen permanezca en el fuero interno y no se borre. El amor es la visión fulminante y gozosa que puede ser inmediata o tardía, pero es siempre como un resplandor en el que brilla una persona, así su idea se fija en el propio ser y esto estimula al individuo, llenándolo de fuerza y alegría. Entonces se busca el amor como una idea sin haberlo encontrado concretamente, sin embargo, esta búsqueda es un hallazgo pues se sigue el amor ideado y que se encuentra prefigurado en la imaginación, comenzado la aventura amorosa.

Y por esto se busca a la persona amada sin cesar y se ha encontrado en cada ser que se cree amar, pero es solo una puerta que se abre, el amante no logra encontrarla ya que únicamente existe en su mente. El amante desespera pues necesita conocer íntimamente a la otra persona, se inquieta ante la negativa del amor que busca, comienza a tropezar ante esas falsas expectativas que el ha creado, el sentimiento del amor se llega a ver empañado por las necesidades anteriores.

De acuerdo con Gurméndez (1988) de la alineación básica del los sentimientos que originan el amor surgen múltiples formas de la alineación amorosa. Se tiene el amor idolátrico en donde los cónyuges se aman hasta el delirio y se ven como seres excepcionales, al carecer de una existencia profunda personifican en otro todo lo mejor y mas hermoso que existe. Estos amores suelen ser efímeros, como un castillo en el aire pues nadie puede responder a las exigencias de la idolatría, terminan en una desilusión y los amantes se separan para buscar un nuevo ídolo que substituya al caído. Por otro lado el amor despótico, es el placer de humillar, de insultar y de agredir sin piedad a la persona amada, obligándola a someterse a todas las exigencias. Es la transformación de una persona en objeto que se puede manipular, expresando una debilidad intrínseca, pobreza de pasión, impotencia secreta o un narcisismo primitivo, este amante necesita exhibir el poder como prueba de la propia dominación.

El amor espiritualizado respeta la libertad y llega a reconocer los valores, pero se encuentra una forma engañosa en donde el amante permanece sereno y no busca el dominio del otro. El amor sin pasión recíproca deja inerme al amante, sosiega el ímpetu natural de la pasión sacrificando la relación. El amor apasionado, es un amor ficticio, la piedad que sienten los amantes es una forma de ocultar lo que realmente son, refugiarse y esconderse el uno al otro en un abrazo ilusorio, pero cada uno sigue siendo distinto. Este tipo de amor no elimina las diferencias que siente el individuo, es una forma solitaria y egoísta de amar, ya que solidarizarse es quererse a si mismo. Origina un engaño por la ilusión de amarse en otro. Por último, el amor sentimental es el más puro ya que se siente nacer y florecer en el corazón de otro, constituye el goce más íntimo. No necesita la reciprocidad ni el contacto y mucho menos la posesión, el enamorado esta lleno de ternura por el objeto amoroso a quien idealiza.

De acuerdo con Satir (l996) el amor es un sentimiento que no puede funcionar en base a lasreglas o leyes, es simple existe o no existe, aparece sin ninguna razón y para subsistir necesitan ser estimulados los sentimientos amorosos y las atenciones que se manifiestan durante el noviazgo se pueden cristalizan en el matrimonio, solo si la pareja se da cuenta de que su amor tiene que ser alimentado, se nutre de forma efectiva si se toman decisiones entre ambos, y se actúa de acuerdo con estas decisiones, es la participación de ambas partes sin que ninguna imponga sus apreciaciones.

Existen tres elementos en una pareja, el “tú, yo y nosotros”, son dos personas, con tres elementos que tienen vida propia y con valor significativo, cada uno haciendo posible al otro. El individuo hace posible al otro y viceversa, a su vez se hace posible a la pareja, la realización plena del amor inicial en una pareja, depende de como las personas hagan funcionar los tres elementos. Este proceso permite florecer el amor, siempre y cuando ninguno de los tres elementos domine, dependerá del sentimiento de estimación que cada uno tiene de si mismo, conjuntado con la manera en que lo expresa, de las exigencias que le hace al otro y como resultado, la manera de actuar de cada quien respecto al otro.

Según Papalia (1997) el enamoramiento da inicio al vínculo entre dos seres y posteriormente origina el sentimiento del amor, es un sentimiento ilimitado, fuerte y perdurable que se origina en el otro y a través de sí mismo. Existen el amor de compañeros que se basa en la amistad que inicia una relación emocional entre dos seres que incluye afecto, apoyo, confianza, respeto, lealtad y un conocimiento intimo mutuo. Por otro lado está el amor apasionado, que se estructura en el estado emocional salvaje, la confusión en los sentimientos; de júbilo, ternura, sexualidad, dolor, ansiedad, descanso, celos y altruismo. Es un amor limitado con posibilidad de resurgir en algunas ocasiones. Se busca un amor que solidifique que sea fortaleza de la sustancia humana, que saque al enamorado de la mera aspiración ideal. Conseguir un amor en donde otra persona acepta y valora a otro individuo, ajeno e independiente de él mismo, ese amor no es la dicha pasajera ni el espejismo ilusorio que se da en el enamoramiento. Cuando un amante dice al otro “tu lo eres todo para mi”, se expresa una verdad profunda, que el amor es el todo de la individualidad.

El amor es el más poderoso de los sentimientos porque domina y absorbe la totalidad de la persona, es un sentir sin sentirse para vivir en un ser y para él, según Branden (2002) el amor es el sentimiento y la pasión, el amor provoca el olvido de quien se es y evoca la renunciación del sí mismo. La relación amorosa parece algo natural y se le espera como algo que va a llegar sobre todo si se tiene el sentimiento de tener algo para dar, no estar atrapado en sentimientos de carencia, tener un excedente emocional que se pueda canalizar en el amor. La felicidad no volverá ansioso al individuo, porque la confianza que siente en su capacidad, en su valía y en su habilidad, lo hará notar y apreciar todo lo anterior. Si el individuo no se ama, no se disfruta como es, le queda muy poco para dar, excepto “sus necesidades insatisfechas”. En su empobrecimiento emocional tiende a ver a los demás esencialmente como fuentes de aprobación o desaprobación, no apreciará a alguien por lo que es, por quien es y por lo que le corresponde. El único amor que siente es por lo que pueden hacer por él, no busca personas a quien pueda amar y pueda compartir la emoción y la aventura de la vida, busca personas que le condenen y quizás, que se impresionen por su modo de ser, por su exterior.

La capacidad para amar permanecerá sin desarrollar, es una de las razones por las que sus intentos de relacionarse con los demás en busca de una pareja a menudo fracasan. Sí a menudo fracasa la pareja, no es debido a que la concepción de un amor apasionado o romántico sea intrínsicamente irracional, sino a la falta de autoestima que se necesita para mantenerlo y conservarlo. Al no sentirse digno de ser amado, el amor de la pareja representará el esfuerzo de llenar a través de un colador, siendo probable que al final el esfuerzo se agote. Incluso si conscientemente rechaza los sentimientos de ser digno para el amor, se convierte, inconscientemente, en un saboteador del amor. En ocasiones el individuo intenta amar pero no tiene los cimientos de una seguridad interna, en su lugar está el temor interior de que sólo se está destinado para el dolor, por lo tanto, el individuo elige a alguien que le rechazará o le abandonará. (ibid)

Por su parte Fromm (2000) menciona el amor-ser y el amor-tener, el primero es una actitud productiva que implica que el individuo se ocupe del otro, conocerlo, gozarlo, y el amor basado en la posesión implica limitación, control que es fruto de la inseguridad ante el libre intercambio enriquecedor para los dos. Esta distinción explica porque muchas relaciones cambian en la fase del galanteo, pasando por el noviazgo hasta el matrimonio o la pareja estable. En las primeras fases cada uno de los cónyuges intenta conquistar al otro, no lo posee, existe vitalidad, interés, la energía se dirige hacia el ser, cuando cada uno ya posee al otro, no hay nada que conquistar, el amor se convierte en una propiedad que se defiende cuando se ve amenazada. El amor representa un lugar primordial, es un motor poderoso de atracción, tal vez con el transcurso del tiempo el enamoramiento disminuya, pero el amor no es el único elemento que sostiene a la pareja, la armonía y la comunicación abierta pueden hacer que el amor tome un tinte de fortaleza y evite que la pareja se diluya o que tal vez siga unida con el único propósito de poder evitar la soledad. Algunas personas consideran que para que el amor fructifique se necesita sacrificio, que la parte de la pareja seda por que está más enamorada o la que asume de forma estricta su rol. Es decir, que aunque no desarrolle la actividad que le satisfaga, porque siente y piensa que su pareja y el amor que siente son más importantes.

De acuerdo con Alegría (2004) el amor se volatiza para alguno de los cónyuges justo en el momento en que la pareja decide formalizar la unión, se forma una presión emocional al saber que está prohibido el sentir emociones fuera de las dictadas, permanecer fiel. Esto no quiere decir que la pareja antes era infiel, es solo que al reconocer la rigidez que con lleva el matrimonio, disminuye la sensación del amor y aumenta el distanciamiento y la indiferencia hacia el otro, se está expuesto a caer en la trampa del aburrimiento al integrar la formalidad en la pareja, ya que lo ideal sería que el amor creciera, sin embargo la sociedad exige que el vínculo sea perfecto y no que sea satisfactorio.

Por lo que algunas parejas sienten que el amor disminuye conforme se comprometen, sin evaluar la intimidad con el ser amado. Por lo tanto el amor es un apoyo incondicional que parte de si mismo y se expresa amando otros, es la unión de dos seres que desean compartir sus virtudes sin enmascarar sus defectos, es la plenitud de la entrega de lo que se posee y que nutre el propio sentimiento. Es la tolerancia ante las opiniones del otro y la perseverancia de mantener la propia opinión ante la opinión del ser amado, es la explosión de las capacidades para poder crecer de la mano de otro ser, que a su vez también desea aumentar sus capacidades. Es la homologación de ambos caracteres sin perder la personalidad. El entendimiento de los amantes no puede resolver el conflicto del amor, ya que la concordia no se realiza por la inteligencia recíproca, ya que la unidad del amor no es racional, sino pasional. Significa la realización de los fines que tiene cada uno de los amantes, y el "problema" consiste en que aún siendo ajenos y extraños, los amantes pueden unirse.

De acuerdo con Pasini (2003) el amor se mueve en relación de los tiempos que corren y no en función de estructuras implícitas hormonales, genéticas, traumáticas o aprendidas de tal modo que se liga a la filosofía y moral del periodo en que se desafía el sentimiento del amor. Aunque las pasiones estén presentes será la situación moral y normativa la que permita que las sensaciones sean permisibles o no, es la sociedad la que dicta la forma en que se debe amar o a quien se debe amar, pese a que un individuo tenga otro contexto se remitirá regularmente a la aprobación social para dar rienda suelta a las sensaciones románticas y pasionales.

Gottman (2004) deduce que cualquier individuo que desee estar preparado para la actividad del amor debe encontrar la manera de comunicarse emocionalmente observando el propio lenguaje corporal y de esta forma podrá deducir que transmite y por ende cual será la respuesta. El cerebro desarrolla expresiones faciales y corporales para denotar las emociones del individuo por lo que resulta difícil y complicado tratar de compaginarlas para ocultar los verdaderos sentimientos, se asume una postura de aceptación o rechazo de manera verbal y debe estar respaldado por una actitud similar. El amor se relaciona con un estado de felicidad por lo cual se debe observar las respuestas faciales y de tal forma comprobar si el individuo se encuentra estrechamente ligado a esa relación o es un vínculo creado para limar el peso familiar o social.

El amor se rompe ante la interrogante ¿me quiere o no me quiere? es una pregunta alternativa al destino que supone el amante está en su contra, según Barthes (2005) sentir amor es un objeto simple de variación que cuestiona si el otro podrá caer en las mismas redes en las que este se encuentra, sentir lo mismo. Y de lo contrario se encontrara indefenso debido a que el amor que emana está en su contra ya que duda o logra suponer que no es correspondido.

Y considera al amor en su totalidad como una fuerza exterior en la que el individuo suplica un todo aunque en realidad no sepa lo que contiene, siente que delira porque se siente desplazado por todos y por todo, desea sin cesar todo lo que el otro tiene, lo siente suyo sin saber siquiera lo que el otro posee. Siempre el amor es fútil porque todos lo entienden diferente y siempre es diferente para ambos aunque se encuentren en el mismo tránsito amoroso.

De acuerdo con Punset (2007) en tiempos anteriores se manifestaba que “el amor es ciego”, ahora se puede ver que se mueve por razones evolutivas y biológicas extremadamente precisas y ahora la ciencia aborda los secretos del amor. La lotería de la genética dentro de la cual el individuo actúa con las habilidades que le fueron otorgadas por ambos progenitores sin que estos hayan tenido injerencia clara dentro de la herencia, el paso posterior será inculcar los valores adecuados acordes a la familia y la dinámica que maneja. El amor surge en un clima de dos seres que se encuentran dispuestos a relacionarse sin otra cuestión más que poder entregarse a la felicidad, sin importar la normatividad social, calmar su necesidad amante. Amar a otra persona implica reconocer las necesidades que se tienen y la posibilidad de que se cubran presentando un parámetro de medición.

Es elemental conocer si el amor tiene estructuras amorfas de presentarse, esto puede ser el inicio de las relaciones destructivas, es cuando el amor incondicional se convierte en nocivo para alguno de los cónyuges.

VI. RELACIONES DE PAREJA

6. 1. DEFINICIÓN DE RELACIÓN EN PAREJA

Todas las relaciones poseen características que las hacen únicas, debido a que las personas que las integran llevan su propia historia, que amalgamada a otra historia dan forma una nueva estructura que sostiene la relación. En su construcción interviene la comunicación, las creencias, la sexualidad, el aprendizaje, su economía, etc.

La relación de pareja según Alberoni (1994) es la unión fortuita de dos seres que tratan de complementarse a través de otro, llenando sus necesidades con los sentimientos y conductas que son proporcionadas desde su primer encuentro y que pasando el tiempo es necesario tener cerca al otro por que no se sabe que hacer con las propias necesidades una vez que han sido cubiertas. Sin embargo si la unión llega a perdurar alrededor de cuatro años, pasado este lapso, el individuo tiende a buscar una nueva pareja que recubra sus nuevas necesidades, ya que si una de las partes considera que ha pasado a segundo plano en las prioridades del otro, pierde interés y empieza a ser atractivo que alguien esté posibilitado para cubrir sus necesidades, esto se da en caso de que la relación previamente establecida se fracture por diversas causas que hayan sido insalvables para ambos cónyuges. Las necesidades con las que un individuo empieza una relación no permanecen estáticas, van modificándose conforme crece la relación de pareja y si una de las partes se volatiza, la pareja se comienza a fragmentarse y su primer síntoma es la desesperación que inicia las discusiones sin condiciones reales, solo tiene fundamento emocional e inconsciente.

La relación de pareja es un acto suave y amoroso entre dos personas que desean permanecer unidas sin importar lo que suceda a su alrededor de acuerdo con Handly (1990), estos seres no deben de perder de vista que fue una emoción grata la que los unió, esto les permitirá trabajar como un equipo para un bien que ambos han hecho común. Cada cónyuge posee cualidades, debe invertir como un apoyo para ayudar al otro y viceversa, de esta forma las dificultades de la pareja e individuales son resueltas. Si acaso alguno de los cónyuges dejará de trabajar por la pareja, esta se desmoronaría e iniciaría un ciclo de destrucción entre ambos.

De acuerdo con Satir (1996) la relación de pareja es la convivencia con otra persona que posee valores diferentes a los propios, sin embargo es importante observar el momento en que se inicia, ya que la relación de pareja tiene varios matices según la etapa en que aparezca.

El individuo otorga valores diferentes a las conductas, sentimientos, físico, sexualidad, status social y económico, etc., de la otra persona y a los propios de acuerdo con su edad y maduración emocional. Se diversifican los conceptos conforme a la experiencia que dejan los momentos que se han vivido desde la primera relación de pareja y esto afecta las relaciones posteriores. La relación de pareja actual siempre estará bajo la influencia de las anteriores, ya que cada cónyuge involucra los sentimientos que ha tenido respecto a las rupturas, sea para bien o para mal, el individuo tiende a comparar las actitudes de su compañero actual con las que observo anteriormente. Esta comparativa suele ser decisiva en las actitudes que se ejecuten como forma preventiva a los conflictos emocionales en la pareja.

Una relación de pareja, según Tiefer (1997) se da por la necesidad de llenar algún vacío interior en donde las cualidades personales pueden ser transferibles, el compañero confiere un status superior o contribuye de alguna forma a fomentar y calmar las ambiciones interiores que necesite cubrir. La necesidad de prestigio o de lograr cosas básicas son las que emparejan al individuo con otro que en ocasiones espera que sus necesidades también sean cubiertas, y tal vez ambos siempre esperen del otro algo que no es posible dar. Al iniciar la relación de pareja se experimenta la interacción de un todo con otro todo, con este proceso se fundamenta la pareja como una nueva unidad en donde cada uno tiene que convertirse en parte del sistema pareja, ya que algunas veces estos se llega a vivenciar como perdida de la individualidad.

Para Lammoglia (2002) la relación de pareja es la exposición de lo se puede dar al otro para saber y ser real de lo que el otro puede dar, esto se inicia con una atracción física de ambos, si se llega a un entendimiento entre las aportaciones de las partes, se inicia la relación de pareja y es el inicio de la constancia de un trabajo de ambas partes de la pareja. En ocasiones llega a existir una relación en donde una de las partes no satisfaga las necesidades del otro, esta pareja persiste por los rubros sociales que se desean cubrir o porque se cree que no existe la posibilidad de formar otra relación. Se tiene que mantener una conciencia clara de las cualidades y defectos que se aporta a la relación para evitar caer en un desengaño, si esto sucede es porque el individuo construyo cualidades inexistente en el otro y en si mismo, la relación de pareja debe ser un hecho claro, objetivo y conciente. Por otro lado la teoría del psicoanálisis deduce que la relación de pareja se da únicamente para encontrar en otro las características de uno o ambos progenitores que el individuo desea tener para cubrir un deseo infantil que aún no le permite madurar, pero la relación de pareja se da como establecidas una vez que se logra este deseo infantil.

Para Forward (2003) la relación de pareja es la complementariedad entre dos seres que otorgan la pauta del comportamiento del otro, ya sea por un aprendizaje infantil o durante la adolescencia, si es una relación funcional o no a la vista de los demás.

Si la pareja se considera funcional se mantendrá bajo cierta estabilidad, siempre y cuando alguna parte de la pareja no se sature del comportamiento del otro. De lo contrario pensaría que su relación es inestable y trataría de iniciar otro vínculo que le satisfaga.

Una relación de pareja según Orlandini (2003) es la recreación emocional del sí mismo con otro ser, que comparte características afines a las propias, el individuo debe tener sentimientos favorables para el mismo y a su vez tendrá sentimientos favorables hacia su pareja. La relación entre dos seres se establece porque se ha desarrollado lo mejor en si mismo a partir de la existencia del otro, la permanencia de la pareja establece un vínculo que llega a ser impenetrable para un sentimiento del exterior, en sí, la relación de pareja se basa en el beneficio propio para dar al otro un beneficio por compartir las vivencias, sin dejar que un velo de ignorancia cubra las actitudes negativas que ejecuta en ocasiones el individuo.

De acuerdo con Luna (2007) es importante evitar la confusión entre la aprobación y la atracción debido a que el primero está sujeto a una concordancia entre la actividad de la pareja, siendo que el segundo deduce una compenetración física y/o emocional de la pareja. Siempre que una mujer apruebe una conducta de su pareja no es un indicador sobre el funcionamiento de la condensación de la relación, el varón tiende a mostrar o que posee ya que es lógico y su forma de comunicación es objetiva, esta forma de actuar puede abrumar a una mujer y llega a delimitar sus decisiones. Una forma de posibilitar el funcionamiento de la pareja es que el varón y la mujer concuerden en su forma de establecer la comunicación, él podría ser emocional y ella aumentar su objetividad, esto será de relevancia y limita la controversia de los diálogo establecido… “los hombres son como un interruptor y las mujeres como un semáforo”… las luces resultan ser el indicador de como se debe ir avanzando dentro de la pareja.

Por consiguiente puede ser o no que la relación de pareja es un vinculo conciente de entrega, de apoyo, de comunicación abierta, de erotismo, de correspondencia, de entrega, de paciencia que se establece entre dos seres emocionalmente adultos que han podido manejar sus capacidades para manifestar amor y tolerancia por otro. Es la formación de una estructura que se basa en la conjunción de dos historias que permiten el crecimiento integral de cada individuo para engrandecer el vínculo de la pareja. Es importante reconocer que la relación de pareja puede ser funcional o destructiva para los cónyuges por lo cual es necesario saber como se da una relación que es destructiva.

6.1.1 LA RELACIÓN DESTRUCTIVA

En todo vínculo amoroso existe una mezcla de factores afectivos y agresivos. Sin embargo cuando estos últimos son los que prevalecen en una relación de pareja se puede considerar como una relación destructiva. Sin importar ideología, educación, nivel económico y raza, cualquier persona se puede ver envuelta en una relación de este tipo. Una relación destructiva en la pareja de acuerdo con Lammoglia, (2002) es una situación enfermiza que con el tiempo se volverá más peligrosa, aunque en esta no existan los ataques físicos, se cuentan de igual manera los golpes emocionales. Empieza el descontento de la pareja debido a que la idea con la que se inicio se dispara de lo que se ha obtenido y esto puede suceder en ambos cónyuges. Este desencanto ocasiona una frustración y con ello una actitud anormal, en lugar de tratarse con respeto y amor se inicia un ataque sin cuartel, algunas personas consideran que es normal este tipo de desavenencias por que son comunes y les ha pasado a todos y permanecen en el vínculo aunque se lastimen mutuamente, ignoran que el amor no tiene que doler. En algunas parejas se da una relación destructiva de sometedor y sometido, victima y victimario, agresivo y pasivo. Todas estas formas de relación de pareja son la causan de infelicidad de los cónyuges, aunque al principio se sientan complementados a la larga la insatisfacción que causa el estar junto a alguien que únicamente se interesa por el mismo.

Para Masters y Johnson (2002), una relación negativa no surge de un día para otro, ya que existen factores que intervienen en esta y la deterioran paulatinamente, la comunicación insuficiente acarrea malos entendidos y actitudes defensivas, no importa si el tema es emocional o sexual, es difícil que la relación sea honesta. Si una de las partes lucha por el control en el seno de la familia, puede desencadenar los problemas en cuestión del rol de género, lleva a la pareja a una lucha sin fin que termine por separarlos o perpetuar un conflicto. Por otro lado si una persona es posesiva quizá es lo más dañino en una relación, pues la individualidad es muy importante para el ser humano y jamás hay que perderlo. Por ello, el noviazgo o el matrimonio no deben ser una dictadura, la meta no es ver quien manda, sino lograr un acoplamiento. Si el individuo es presa incontrolable del sentimiento de los celos, que regularmente son una manifestación de inseguridad personal en la que se considera que no vale lo suficiente, lo cual afecta la relación, en la mayoría de los casos, por causas injustificadas e impide que la pareja crezca a la par.

Cuando uno de los cónyuges tiene afición por hacer uso de las mentiras, no solo dañan a su pareja, también se daña así mismo, pues tarde o temprano le producirán dolor emocional y fuertes culpas que perjudicaran su psique, y por consiguiente la unión. Si en algún momento la agresión física se hace presente en una relación, se ha llegado al limite de la intolerancia, la frustración y el enojo por no resolver los problemas a través del diálogo y las negociaciones los condujeron a este punto, en donde los resentimientos, el coraje y el odio se ven en la convivencia diaria. Cuando uno de los involucrados demuestra inseguridad respecto a la relación, hace que el otro se sienta desconfiado y emocionalmente inestable, las dudas y los miedos personales se reflejan en la relación y la perjudican.

La comparación con amores pasados afecta la autoestima de uno de los involucrados quien puede mostrarse a la defensiva por el hecho de sentirse agredido, esto puede generar sentimientos de posesión y celos. El respeto en la pareja es algo que debe prevalecer siempre pues los insultos deterioran la autoestima de ambos y debilitan la unión. Si llega a presentarse la infidelidad significa que hay algo que no funciona entre ambos, es el indicador de que una de las partes ya no esta con la otra parte, lo que provoca agresión y destrucción, y este es un desgaste irreversible. (ibid)

Una relación denota ser destructiva, según la opinión de Forward (2003) cuando el individuo presenta ciertos trastornos en el carácter que le impiden iniciar y sostener una relación funcional de pareja, el narcisista es aquella persona totalmente obsesionada por sí misma que no puede llegar a sentir amor por nadie, solo hacia si mismo. Por otro lado el sociopata es una persona que explota a todos los que le rodean por medio de la mentira y del engaño, fingen amor para satisfacer sus necesidades a través de otros. Un cónyuge con carácter sádico experimenta placer emocional o sexual en el dolor y sufrimiento de su pareja, un cónyuge con carácter masoquistas persona busca el dolor emocional o sexual a través de su pareja, tiende a ser una conducta más propensas en las mujeres. La misoginia es un trastorno del carácter masculino, es el hombre que maltrata a su pareja y el sufrimiento que esta expresa exacerba la intolerancia hacia la mujer, este maltrato generalmente tiene expresiones de orden psicológico, se utiliza el daño emocional como un arma letal. La mayoría de las parejas toleran una relación de esta índole debido a la comodidad que representa, ya sea económica o emocional y olvida que debe darse por amor, con respeto y compatibilidad. Los aspectos que generan una relación destructiva son la falta de comunicación de los cónyuges, pugna por el poder (roles), cónyuge posesivo, los celos de alguno o de ambos cónyuges, la deshonestidad, las mentiras, la agresión física o verbal, inseguridad en el terreno sexual, infidelidad y comparación con las parejas anteriores.

De acuerdo con Fromm (2003) una relación toma un tono destructivo al exagerar en la "necesidad", ya que llevándola al límite es mala consejera en cuanto a la relaciones se refiere. Si se cree necesitar a una persona, se observa su afán inconsciente de complicarse la vida, y al pensar que necesita que le quieran puede ser una comprobación de que no se tolera a si mismo. Entonces, más que buscar una pareja, el individuo empieza a realizar cosas por sentirse un ser completo y no deseando ningún encuentro con nadie, sin haberse encontrado, esto se denomina construir la propia pareja interior. Una relación no se torna o se determina destructiva de un día para otro, hay una serie de factores que intervienen para que se deteriore una relación. Se inicia presentando algunas facetas de la persona0lidad de los cónyuges que no se habían manifestado antes, incluso ante el asombro de los propios protagonistas, dentro de situaciones de tensión alta, las emociones del ser humanos alcanzan dimensiones incalculables para cada cónyuge. La gravedad se presenta cuando una pareja sigue con el noviazgo, matrimonio o tipo de convivencia que haya establecido, debido a que no se ha percatado de que la relación ha tomado una dinámica negativa, pero ya se han habituado no logran detectarlo y continúan con la relación, sin creer que podría llegar a ser diferente o modificada.

Según Norwood (2003), lo más común es que si alguien se encuentra en una relación destructiva ni siquiera se haya percatado, porque si el individuo está consciente del problema, no prolonga su estadía con esa persona o no sería participe en una relación de este tipo. Cuando una mujer está enamorada significa que tendrá que sufrir, si se piensa de esta forma, se ha convertido en una mujer que ama demasiado, y que está dispuesta a todo con tal de no separarse del objeto de su sufrimiento, esto inicia una relación destructiva para ambos. Puede ser que no le agraden sus conductas y características básicas, pero lo soporta y empieza a justificar la conducta bajo la idea de que, si tan solo fuera lo suficientemente atractiva y lo suficientemente cariñosa él podría cambiar, lo haría por ella. Cuando la relación perjudica el bienestar emocional e incluso, la salud e integridad física sin duda está amando demasiado, es una relación destructiva. Todos estos aspectos en dosis elevadas o descontroladas llevarán a una convivencia forzada, gestándola para una relación destructiva, quizá antes de denominarla como destructiva se podría indagar la opinión que cada individuo tenga de cuales son las características que constituyen una “buena relación de pareja”.

La pareja se conforma con la finalidad de establecer un vínculo afectivo que resulte benéfico para ambas partes, según Gottman (2010) es conveniente que estos principios no se pierdan de vista, el individuo suele presentar necesidades que espera sean cubiertas por la pareja y de no se así, surgen los conflictos que puedan llevar a la ruptura.

Regularmente se continua con un acercamiento violento dentro de la pareja, aunque el problema no conduzca a un choque o separación física se establecen ciertos contactos se separación y reconciliación. Estas conductas desencadenan un conflicto llamado los Cuatro Jinetes de la Apocalipsis, dentro de los cuales la relación se sitúa una comunicación a base de críticas, desdén o desprecio, actitud defensiva y actitud evasiva o de amurallamiento. La pareja tiende a presentar miedo ante la separación por lo que se mantiene unida para evitar a toda costa el dolor a la soledad y el miedo a sentirse abandonado, prefiere mantener la relación aunque este muy dañada antes de enfrentar la decisión de la ruptura, es un paso que tiende a vitar de forma a toda costa. Sin embargo, mantener una relación aunque esté resultando como destructiva tiende a volver a uno de los cónyuges más vulnerable y enfrascarlo en un estado alarmante de ansiedad y descontento. Resulta complicado salir ileso de una problemática tan intensa, el individuo puede desarrollar conductas ajenas o desconocidad que lo convierten en un nuevo ser.

Es conveniente revisar las condiciones que desencadenan un desacuerdo en la pareja, las diferencias culturales, emocionales y quizá de poder para acordar el desarrollo de la sexualidad llegan a propiciar en la pareja una problemática, si no es controlada puede afectar otros aspectos de la pareja.

6. 2. LA CULTURA Y APRENDIZAJE EN LA PAREJA

Dentro de la cultura se otorga un viso romántico al sufrimiento por amor y la adicción a una relación, desde un entretenimiento básico o coloquial hasta una ópera, según Godoy (1986) el aprendizaje social del comportamiento de un hombre y una mujer dentro de la pareja se da desde la niñez. La sociedad se encuentra saturada por innumerables ejemplos de relaciones inmaduras e insatisfactorias que se ven glorificadas por el sufrimiento de los protagonistas. Esos modelos culturales inculcan que la profundidad del amor se puede medir por el dolor que causa y que aquellos que sufren de verdad, aman de verdad. Aceptar que ese sufrimiento es parte natural del amor y que la voluntad de sufrir por amor es un rasgo positivo y no negativo. Sin embargo existen muy pocos modelos de personas que se relacionan sanamente y de forma madura y honesta con otra persona, y no tratando de manipular o sacar provecho de ella. En primer lugar estas relaciones son escasas en la realidad y en segundo, porque una relación sana no causa el mismo impacto que una relación problemática. Tener una relación que causa felicidad ocasiona el cuestionamiento de propios y ajenos sobre la existencia de la misma, sin embargo, un estilo perjudicial en una relación es más común y aceptado. Quizá porque es la manera de interrelación que se ve, y que asegura la existencia del amor, sino hay dolor no existe el amor. Es en el vinculo del hogar es donde empiezan a generarse las primeras pautas para las formas en las que se relacione el adulto.

En la mayoría de las parejas se presentan conductas determinadas por su experiencia, si surge algún inconveniente se resuelven con la participación de ambas partes, sin embargo, los problemas en especial los de orden sexual son en su mayoría de naturaleza psicológica debido al aprendizaje cultural. De acuerdo con Gotwald (1993) sus principales causas son las percepciones negativas a temprana edad que llegan a desarrollar un trastorno en el carácter del individuo, esto se da por medio de información falsa o tendenciosa que crea mitos sobre los procesos corporales en función de las emociones y una religión ortodoxa, que originan sentimientos confusos. Desencadenan un trastorno en la fase del deseo, que disminuye la confianza y despierta un interés alterno de la sexualidad y se manifiesta con desordenes conductuales, el individuo no busca la gratificación, ni siquiera por medio de la masturbación, ya que es una actitud que ha sido estigmatizada a lo largo del tiempo y crea un aprendizaje desvirtuado. Se origina el trastorno en la función sexual femenina, ocurre en la fase de excitación y genera una incapacidad para experimentar cualquier tipo de excitación sexual o un gran temor a experimentarla y no saber como responder o que es lo consiguiente. La falta de excitación conduce a una respuesta no orgásmica primaria y secundaria.

Dentro de la pareja para la mujer suele haber más bemoles de comportamiento, debido a lo que se espera de ella, si es una mujer realmente femenina le corresponde ser y mostrarse menos propensa a las pulsiones sexuales, donde la entrega del cuerpo debe ser para ella un símbolo de sus sentimientos, para ver el nivel que en ella alcanza el amor, todo en forma espiritual. La mujer que se entrega a su pareja sin estar enamorada, solo por una pulsión física puede llegar a considerarse como anormal. Los problemas que se presentan a nivel sexual en una pareja son difíciles por una comunicación inadecuada que a su vez afecta la dinámica de la relación, crecen la frustración y la insatisfacción de alguno o ambos cónyuges.

Para Smedes (l993) el aprendizaje es la base de la conducta del adulto, su idiosincrasia e ideología se ven sujetas a su percepción ya que en algunas culturas se otorga una educación diversa a partir del género y por ende el individuo se conduce acorde a lo aprendido. Esto origina que cualquier relación se condicione por la estructura que ha formado a su vez, es indudable que tanto un hombre como una mujer hereden rasgos físicos de la madre, también algunas de sus inhibiciones. En referencia hacia el mundo, la pareja, los prejuicios, los sentimientos y actitudes y casi sin saberlo de forma imperceptible desarrolla su concepto sobre la sexualidad, quizá albergue la hostilidad hacia los hombres, la sumisión, la benevolencia, la competitividad y se condicionará su conducta. Y esta mujer heredará a su hija sus actitudes respecto a lo sexual, si observa una actitud de infidelidad y otra actitud verbal sobre la moral, al crecer ella repetirá los mismos patrones. Las normas saludables y a su vez las falsas pasan de una generación a la siguiente.

De acuerdo con Satir (l996), las esperanzas de las mujeres están centradas en conseguir un hombre, que de todas las personas del mundo, la ame sólo a ella, la respete y la valore, que le hable de tal manera que la haga sentir satisfecha de ser mujer, que la apoye y las conforte en los momentos difíciles. Esto se ha aprendido a través de la educación del hogar y de los modelos culturales que se le presentan al infante, toda la información es captada y procesada por el pensamiento y a partir de esto se ejecuta un principio o valor conductual que determinara las decisiones del adulto, la forma de comportamiento en función a la pareja es dictaminada por carácter que formo el individuo. Por esta razón, un hombre espera que la mujer se preocupe por satisfacer sus necesidades por insignificantes que sean, que disfruten su fuerza y su cuerpo, lo vea como un guía sabio y que este dispuesta a ayudarlo en todo lo que necesite. Desde la niñez se enseña a la mayoría de las mujeres a delegar la tomo de decisiones a los hombres, ya que en la madurez carecen de aptitudes para la resolución de problemas y toma de decisiones. Cuando surgen dificultades su único recurso es preocuparse en lugar de resolver los problemas, Si ella no resuelve los problemas estos crecen, y la autoestima decae, se siente incapaz de arreglar las cosas y se preocupa aún más.

Norwood (2003) cree que el aprendizaje depende de la madre, ya que enseña a sus hijos lo referente al amor y la correspondencia este respecto, los géneros difieren en la forma de amar y corresponder, ya que su enseñanza es arbitraria. Una mujer ama demasiado si está acostumbrada o se acostumbra a los rasgos y conductas negativas, y se siente más cómoda con ellos que con sus opuestos, a menos que se esfuerce mucho por cambiar ese hecho que está en si misma. Al no tener que maniobrar o manipular a fin de mantener una relación, resulta difícil relacionarse con ese hombre, sentirse cómoda con él. Si está acostumbrada a la excitación y al dolor, a la lucha y a la victoria o la derrota, un intercambio que carezca de estos elementos le resultara insípido para ser importante, y le parecerá perturbador ya que no sabe como actuar ante un evento diferente.

Por irónico que resulte habrá más incomodidad en presencia de sujetos estables, confiables y alegres de la que había con sujetos que no responden, emocionalmente distantes, inaccesibles o no interesados. Condicionada por el aprendizaje. Así cada mujer determinará el concepto de su hija en materia sexual, tal como la madre lo determino en esta. Su influencia más que la de nadie, interfiere en la relación de pareja, los varones criados por este tipo de mujeres, recurren a la búsqueda de una pareja que sea incondicional, que adivine sus pensamientos, ejecute las tareas sin que él lo pida, en realidad busca la presencia de la madre o el vínculo parental. Y de acuerdo al aprendizaje cada individuo buscara un complemento que le satisfaga en lo que presume una relación de correspondencia.

El individuo desde que nace se encuentra aprendiendo la diversidad de valores y emblemas de la sociedad en la que se desarrolla, es necesario revisar la importancia del aprendizaje que ha tenido ya que este conducirá la búsqueda de la pareja, se presume que cada cónyuge posee una estructura ideal sobre las relaciones. Lo que ha aprendido le permitirá evaluar la funcionalidad de su conducta, con esto decidirá si lo que aprendió es bueno o malo para él. Cada aspecto del desarrollo ya sea social, físico, emocional del individuo se ve condicionado por lo que ha aprendido y por lo tanto el rol que le ha tocado desempeñar según sus condiciones culturales.

6. 3. ROLES EN PAREJA

Dentro de la sociedad en que se desarrolla cada individuo se ha visto condicionado a representar un rol explícito, una imagen que lo va a proteger de la angustia y que le permitirá una convivencia confortable, de acuerdo con Fensterheim (1991), este rol es el que llega a ofrecer durante la formación de pareja y llega a convertirse en lo real, lo que mostrará durante el enamoramiento. Pero en algunas ocasiones el rol representado no corresponde a lo que realmente es el individuo, es más veces una ficción que debe ser mantenida para que la pareja perdure. Un individuo que no ha efectuado una cohesión con su rol necesitará para mantener su seguridad y autoestima, necesitará un rol no para los demás sino para él mismo, ya que algo que le atemoriza no le permite una identificación total. En una relación de pareja se necesita un rol que se complemente con otro, ya que cada cónyuge percibe al otro a partir de lo que necesita como complemento. Si una de las partes descubre acciones que su pareja no había expresado, dentro de lo que el esperaba, no se siente complementado, comienza a sentir resentimiento, un vacío y un temor que no desea, se cuestiona sobre la elección de pareja y piensa que no fue lo más adecuado para sí mismo.

Normalmente no se llega a replantear la validez de su rol ya que no es consciente para él, y comete un error al creer que el vínculo de la relación puede permanecer invariable cuando el entorno no permanece estático. Cada nueva situación exige que cada miembro de la pareja haga un esfuerzo de adaptación constante, según como se llegue a necesitar, el individuo necesitará una modificación de rol. Cada individuo desde que nace es preparado para un rol de acuerdo con Bermeo (1996) ya que considera que la forma de actuar está sujeta al indicador de la sociedad, esto involucra su referencia cultural. La opinión de lo que es la feminidad se condiciona por las creencias etnográficas ya que no se presenta una ideología similar en referencia a los valores de lo que es una pareja o de cómo se debe relacionar entre sí, las conductas se van modificando a partir de las condiciones de vida. El valor de género es diverso según las entidades geográficas, por lo que los roles se van ajustan a partir del lugar de pertenencias, nunca serán iguales.

Según la opinión Castanyer (l996) los roles difieren por las costumbres de cada bloque familiar, en ciertas culturas, el varón puede llegar a tener relaciones con toda aquella mujer que acceda, presume de ello para mejorar el concepto que los demás tienen de él, sobre todo si presume de tomar ninguna clase de precaución y no contraer enfermedad alguna. Se espera que sea fuerte, rudo, que no contenga su cólera si se siente engañado, que no permita la equivocación cuando da una orden, cuando no ejecuta las actitudes que definen su rol, llega a ser considerado como un hombre incompleto.

El rol de la mujer es más estricto en la mayoría de las culturas, se juzga en forma rígida sus equivocaciones ya que son dictadas por su núcleo, aunque ella no las tome como tales. Si es una mujer exitosa también desea cumplir con el rol que la sociedad le exige, la preocupación de ser poco femenina por no tener una pareja estable, hijos, un hombre que la proteja, le provocará una intensa ansiedad que la dañará. Porque actúa en función de los demás y nunca sentirá satisfacción por la ejecución de su rol. La poca gratificación que una mujer obtendrá de vivir por los demás y para los demás la nulificará de forma gradual, ya que está pendiente de no herir a nadie por lo que siente, acabará lastimándose así misma y a los demás, por que no dará lo que se espera de ella.

Dicks (2000) plantea que si dentro de la pareja se tiene claro el sentido de individualidad e identidad como varón o mujer, con un respaldo de estructura física adecuada, será de gran ayuda para cada cónyuge al realizar sus tareas que le corresponden de acuerdo con el rol establecido, todo en armonía con la propia identidad. Para que la pareja llegue a tener éxito debe existir un claro sentido de identificación sexual y representará un rol más acorde y menos angustiante. En todas las relaciones se requiere de un rol para hacerlas funcionales, pero en la relación de pareja los roles suelen ser más rígidos, porque se cree que sin ellos la pareja no se logrará. El rol femenino se presenta como un problema constante en la relación de pareja, que le impide opinar, elegir, disfrutar, decidir, ocupa un lugar mínimo. Sino cumple con lo que se espera de ella se descalificara y será desechada.

La conducta siempre es determinada a partir del rol, para Dyer (2000) el rol del individuo se dicta según su género, su familia, el orden de nacimiento, su economía, estos parámetros moldearán al individuo y determinará su funcionalidad en la sociedad. El rol del varón le otorga más libertad aún dentro del matrimonio ya que este no lo liga sexualmente a la mujer, más que para su reproducción si él así lo decide, cumplir con la conducta que se espera de él, con relación a su pareja, demostrará su poderío dentro de su entorno. El varón será un marido proveedor y la mujer será la que regule el gasto, cuidará a los hijos, así de esta manera se crearán relaciones complementarias, y la mujer dependerá de forma total del varón. Muchas veces algunas parejas se caracterizan por su disimetría de origen, el varón (joven o maduro) decide por si mismo y para sus propios intereses, mientras que la familia decide por la joven, sino de forma absoluta, deja sentir se peso, sugiriendo lo que considera mejor para ella, lo que se espera de ella, que sea una buena hija, para poder ser una buena esposa y a su vez podrá ser una buena madre, llega consentir lo que otros deciden por ella, pensando que es una buena opción y creyendo que es ella la que decidió y tomo la determinación del matrimonio.

Una de las trampas que tiene el rol del varón queda expresada cuando por una relación de índole sexual se ve obligado a cumplir con lo que se espera de él, con un matrimonio en espera de un hijo no deseado, con una mujer que no era la ideal, que lo atrapo de manera muy sucia y que le trunco su porvenir.

De acuerdo con Burns (2001) los roles son tendencias que solo sirven para complacer a los demás, la realidad es que el rol de la mujer no ha sido orientado para la libertad, sino educada para todo lo contrario, la dependencia, este rol lo tiene que seguir por siempre. Estas conductas desarrollan con el complejo de cenicienta. Donde la mujer es rescatada después de sufrir y no ser comprendida, aunque ni ella misma sepa de que, el rescate lo ejecuta un príncipe que ha sido creado en su interior, ya que ignora como puede ser una mujer independiente, su temor a la independencia la lleva tras un sueño que sólo es real para ella misma, tal vez su príncipe no compartirá su sueño y ella no podrá alcanzar su felicidad. Tal vez si cada individuo logrará quitar la rigidez de su rol no afectaría tanto la forma de sentir, el varón podría expresar sus sentimientos, y una mujer diría que no está de acuerdo, una pareja podría dejar de verse y sentirse como sistemas biológicos se estructuras fijas.

Los roles están enmarcados bajo las normas de la sociedad pero la diferencia entre las actitudes masculinas y femeninas según Legato (2007) se encuentran en la función del cerebro ya que este se encuentra implícito es las relaciones humanas. Los géneros son distintos y su circunstancia endocrina es diferente y es por ello que pueden ver las cosas de ángulos tan diversos, uno de los errores que se comenten es considerar, querer o insistir que los hombres y las mujeres sean iguales o que sus puntos de vista o conductas sean similares antes las circunstancias siendo que la irrefutable realidad es que esa famosa igualdad no existe. La naturaleza marca por sí solo una diferencia entre los géneros y es por ello que marca tanto interés para encontrar en los individuos esa diferencia y define que el sexo biológico modifica la forma de actuar en el mundo e incluso la manera de experimentar y percibir. Los signos que se presentan conforman un cuadro clínico sin embargo, la realidad es que los síntomas (sensaciones) difieren entre los géneros. Es el cerebro el órgano que se encarga de enmarcar la forma de comportamiento ya que enfatizan las cosas de manera distinta y enfatizan la importancia de las cosas de manera distinta, aunque se trate de igualar por roles en cuestiones sociales.

De acuerdo con Sacks (2009) el individuo tiene el potencial para identificar su entorno y crear las relaciones entre los objetos que lo conforman debido a que se perciben a través de los sentidos y se almacenan conformando la cognición, posteriormente se pueden realizar juicios personales sobre las cosas o las personas y los roles en los individuos se estipulan de la misma manera.

Ya que se basan en las emociones y se complementan por imágenes llenas de detalles que se capturan en una realidad y posteriormente reconstruyen una nueva realidad en donde emergen las pasiones que permiten generar o emitir un nuevo juicio. Por lo tanto el individuo formará su personalidad a partir de su designación de rol, se tiene que tomar en cuenta que el rol es un conjunto difuso o explícito, de los derechos y obligaciones de un individuo en un grupo social, según es estatus o el lugar que ocupe dentro de este. A partir de la etapa que este viviendo el individuo, tendrá que ejecutar su rol, se espera una conducta diferente en una mujer soltera y en una mujer casada, de igual forma se debe comportar diferente el varón primogénito que el varón benjamín. Por lo tanto si el rol tiende a cambiar conforme a la postura cronológica, podría ser más flexible, con la finalidad de que el individuo desarrolle la cohesión de rol. Esto facilitaría la aceptación de otras conductas ya sean propias o ajenas, disminuirían las limitantes conductuales y la satisfacción aumentaría. El individuo conforma una pareja de acuerdo con el rol que desempeña, es decir que cada pareja se complementa por las necesidades que el otro presenta.

6. 4. TIPOS DE PAREJA COMPLEMENTARIA

La diversidad de la pareja llega a romper los valores que se guardan en ciertas culturas que se han guiado por los cánones morales o religiosos que conforman la sociedad de cada individuo, sin embargo, es importante tratar de entender que valores llegan a ser perdurables y a la vez funcionales para el desarrollo del individuo. Lammoglia (2002) deduce que en los tipos de pareja existe la participación en la complementariedad, la persona dominante ofrece al otro su protección, responsabilidad, seguridad, fuerza y también su intolerancia, su rigidez, paternalismo o despotismo, aunque estos aspectos negativos quedan ocultos al principio o son minimizados. El conflicto inherente del individuo dominante es que está cansado de ser tan fuerte, ocuparse de todo, no permitirse debilidades, encontrar soluciones, esta desbordado por la carga y envidia la vida tranquila, sin tensiones y sin responsabilidades. Le gustaría ser cuidado y liberado de la carga, aunque esta idea le ocasione vergüenza y le hace sentir débil y fracasado, siente que la relación es injusta y empieza a recriminar, a exigir al otro comportamientos distintos, para los que no está entrenado, todo esto con un margen de seguridad en donde prevalezca su poder.

Lo más lógico y casi sano ante esta conducta sería deprimirse, como una señal de alerta de que ya no se puede más, y con la secreta intención de ganar indirectamente los cuidados que necesita y que no sabe pedir. Una depresión periódica puede llevar a un equilibrio dentro de la pareja, pero es menos frecuente que la crisis la inicie el miembro dominante de la pareja, ya que tiene algo más que perder, tal vez por razones relacionadas con el poder, en cualquier caso a la persona dominante le cuesta caro mantener el poder. Si el dominante se enfrenta ante la evidencia de que será necesario modificar su rol y aceptar un reparto más equitativo de las responsabilidades, surge la inseguridad antelo que no sabe como hacer. La crisis surge dual al no saber como enfrentar roles desconocidos, pero les podría brindar una oportunidad para evitar una relación destructiva. El dominante tratará de superar la crisis sacando fuerzas desconocidas para mantener su estilo de vida, descargará algunas responsabilidades, siempre ordenando, exigiendo, y recriminando la pasividad del otro.

Para Forward (2003) la complementariedad en la pareja inicia desde su elección, un hombre violento se enlaza a una mujer que ama demasiado se maneja cono norma, la misoginia es la relación complementaria que se origina entre un hombre que odia a las mujeres y las violenta en forma emocional. Por otro lado esta una mujer que ama demasiado a los hombres, es decir, que una mujer que se sienta incapaz e insegura se vinculará a un hombre que le enfatice que su valor existe porque él se lo otorga.

Las personas se eligen y forman una pareja a raíz de su propio concepto, según las características de su conducta, el individuo buscará a la persona que considere ideal, esto no significa que la pareja sea funcional socialmente. Ya que una pareja presenta determinadas actitudes y para ellos es funcional, sin embargo, los demás pueden observar la de la pareja y estar en desacuerdo con su unión. Las dinámica en todas las relaciones mantiene una base similar, ya que la estructura de la parejas ha sido amalgamada por la mayoría de las culturas, se espera la felicidad, la unión eterna, la abundancia, la fidelidad femenina, así se origina la complementariedad.

Según Hillman (2003) existe otro tipo de pareja complementaria, es la persona aislada que ofrece al otro su seguridad, su animo, frialdad, su capacidad para analizar objetivamente las situaciones, su tolerancia que proviene generalmente de la no implicación que de la aceptación. Por otra parte pedirá poco al otro, excepto el respeto por su mundo privado. El conflicto inherente de esta pareja inicia al mantener la distancia emocional, al principio es fácil ya que no se ha presentado un vínculo afectivo ni un intercambio para que la persona que esta aislada se sienta en peligro. Sus propios sentimientos, aunque bajo control, le impulsan al acercamiento, y la demanda de este sentido será cada vez más persistente, pero algo le llevará a resistir. Este algo es la ansiedad que le produce la fantasía de verse absorbido por el otro, perder la propia identidad, no poder vivir su propia vida. La persona aislada es una persona ideal al inicio de una relación, aunque luego llegue a sentirse incómodo, necesita distanciarse e incluso, si el otro presiona demasiado, se forzará la ruptura de la relación. La persona aislada que se siente amenazada tiene como objetivo, recuperar la distancia de seguridad, involucrándose en actividades que no impliquen contacto profundo, sostiene una vida social activa para diluir la relación.

Mantendrá una relación extra que lo haga sentir libre, y logrará una vida interior rica que no compartirá al menos con su pareja. El otro cónyuge estará emocionalmente más implicado y podría quejarse de su pareja, lo que no deja de ser otro motivo de discusión, que introduce a la persona aislada y no estará dispuesta a buscar soluciones, su opción optima es retirarse, pero dependiendo del reparto del poder y la insistencia del otro, se propondrá un contrato más flexible para la pareja. Pero la persona aislada tendrá problemas por cumplir de manera cómoda.

Es relevante detenerse a conocer algunas formas de relación de pareja de los multifacéticos tipos complementarios que existen, de acuerdo con Norwood (2003), la conducta suave y sumisión permite al individuo ofrece al otro su desvalorización, su pasividad, su firme decisión de complacencia, permitiendo al otro sentirse superior, activo y poderoso al decidir. El conflicto inherente es lafrustración por no recibir, la persona sumisa se ha esforzado por ser buena y no ha obtenido compensación sino indeferencia, desprecio, desconsideración.

La rabia acumulada a lo largo del tiempo aparece de forma incontrolable; mal humor, recriminaciones negativismo, también aparecen recriminaciones sobre si mismo, acompañadas de frustración y depresión por tiempo perdido. La crisis que presenta en el rol del cónyuge a partir de que el individuo empieza a recriminarse por ser tan dependiente, vulnerable y sin decisión de crecimiento, acaba por sentirse victima. Por lo cual obliga a su pareja a interpretar un rol de fortaleza que con mayor intensidad puede llegar a sentirse explotado y llevar demasiada carga. Una vez roto el equilibrio de la parejas empezarán los juegos que tienden a desafiar al otro para confirmar que ciertamente se es autoritario, intolerante. Provoca que la incidencias en las conductas del otro le de la razón en cuanto a su escasa voluntad de cambio y a que su rabia sea justa. El objetivo ya no es mantener el equilibrio por complemento de roles, sino competir con el otro para buscar culpables. Si la pareja del sumiso siente en peligro su rol intentará en mayor o en menor grado controlar la situación incrementando su actitud de superioridad. Aunque el mismo se sienta culpable, seguirá buscando la sumisión de su cónyuge. La persona sumisa habrá intentado de todo, la paciencia, el silencio, la comprensión, pero le resultaría mejor perder la paciencia, ya que le liberaría de su rol.

Por lo tanto si los cónyuges se complementan y se sienten satisfechos, su unión debe prevalecer. Al conocer ciertos tipos de pareja complementarios según las necesidades propias y del otro, es necesario revisar como se llega a dar la estabilidad en la pareja de acuerdo a las pautas marcadas por algunos autores.

6. 5. FORMAS DE MANTENER ESTABILIDAD EN PAREJA

Lograr que una pareja funcione no es de orden común, es decir, depende de varios factores y a pesar de esto no se puede garantizar o designar formular mágicas para mantener la estabilidad y lograr la satisfacción. Cuales son las condiciones que podrían permitir una estabilidad es la relación de pareja, dentro del criterio de Ortega (1994) los cónyuges deben mantener la valoración por las vivencias en común, evitar la proyección de la culpa en el otro al no poder manifestar sus propios deseos, esto es sinónimo de una comunicación deficiente. La proyección de fantasías amorosas sobre antiguos compañeros despierta la inseguridad, el miedo a esclarecer que el cónyuge no es tan "bueno" como el anterior, se podría sentir obligado al cambio como forma de solución. Las parejas pueden presentar cualquier dinámica, pero los principios anteriores pueden respaldar su funcionamiento.

Para Aranguren (1998) la estabilidad de una pareja se puede mantener en base a una comunicación clara, el cónyuge debe pedir lo que necesita, no pedir ayuda para otros para que le brinden ayuda. Si se comparten los objetivos y las actividades para realizarlos, se evita que recaiga la responsabilidad y la toma de las decisiones en solo uno de los cónyuges. Si se expresan los sentimientos sin importar los roles, ya que la cultura los ha estereotipado, el hombre puede expresar ira pero no miedo, la mujer puede expresar afecto pero no coraje. Cada cónyuge debe experimentar la libertad de ser uno mismo, liberar su ser natural, esto permite resolver los problemas como un adulto y modificar su propio sistema si es necesario, si se inicia una competencia por el control y el poder, la libertad de elección permite a los cónyuges sentir seguridad sin poseer el control o el poder total. La libertad en ocasiones genera temor por la independencia que se ha generado en el cónyuge, sin embargo, la debilidad de necesitar al otro disminuye al notar que no ha perdido valía ni poder en sus decisiones. Cuando ha funcionado la comunicación de los deseos se puede iniciar a compartir las tareas de forma equitativa, de esta forma el cónyuge sentirá que el otro cuida de él y se sentirán más integrados, compartirán las responsabilidades de la relación, es decir, cada éxito pertenece a ambos y cada error será corregido por ambos.

Las opciones para mantener la estabilidad en la pareja, de acuerdo con Balint (1998 citado por Dicks 2000) se debe evitar las pulsiones orales, no debe existir la codicia, ni el deseo de devorar el objeto, de negar la existencia de la independencia, ya que esto causa insatisfacción e insaciabilidad. Se debe confrontar consigo mismo si existe el deseo de herir, maltratar o imponer al compañero, dominar los objetos sería una pulsión de sadismo en el cónyuge. Se debe evitar vanagloriarse de la posesión del pene, no sentir temor ante la exposición de los órganos sexuales del cónyuge, si se acepta el cuerpo del otro surgirá un sentimiento de satisfacción al compartir.

Para Orlandini (2003) la estabilidad de pareja se podría mantener si existe el respeto mutuo, un emparejamiento en el uso del poder, sensibilizarse ante los deseos y necesidades del otro. Toda apreciación que surja de un cónyuge hacia otro supone que es especial porque es parte de él, sin se comprometen con los propios placeres y dolores, darán cabida a los de su pareja. Si se genera un respeto, la comunicación se fortalece y permite que cada problema no sea un enfrentamiento sin cuartel, lo convierte en una batalla en la que no importa ganar o perder, ya que la victoria satisface a los dos y la derrota daña sin distinción.

Es relevante manifestar que no existen formulas exactas para una relación de pareja estable y funcional, ya que cada ser es único e irrepetible en sus sentimientos y pensamientos por lo que al conformar una pareja se establecen dos criterios, dos sentimientos, dos aprendizajes, dos formaciones que tiene que deslindar en una nueva dinámica que conforme a la pareja.

A manera de conclusión la investigación permitió resaltar la importancia de la estima y la relación que tiene con los eventos que conforman la vida del individuo ya sea tomar una decisión, elegir una pareja, enamorarse, amar a alguien o simplemente relacionarse cotidianamente con otras personas y con el medio ambiente. El concepto de estima se ve influido en su desarrollo por la familia, el género, la genética, los valores, el estatus y la etnia de tal manera que se abordaron estos temas con la finalidad de situar que el contexto de la propia estima puede ser alto o bajo debido a que se afecta constantemente. Cabe destacar que desde la niñez se forma conjuntan los elementos necesarios para que el individuo se sienta pleno con sus actos y es papel de los padres permitir el desarrollo de la confianza a través de tareas específicas y la participación en eventos familiares y/o escolares que estimulen la capacidad creativa y responsable del infante a un juicio equitativo de las propias cualidades y esto conlleva a una estima saludable, según Clark (2013).

Para poder evaluar la relación de autoestima con otros elementos emocionales y sociales en relación con las variables sociodemográficas por lo cual se elaboro un instrumento que midió la estima, las etapas cronológicas del desarrollo humano, el amor, la relación de pareja y las condiciones de cada elemento para ubicar, reconocer y prevenir la problemática. Los resultados fueron óptimos en función a la hipótesis debido a que 60.3% se mostro de acuerdo en que aceptarse como es resulta confortable, un 67.8% considera que la estima influye sobre el concepto de pareja y cuales son los rasgos para establecerla. Marcando las escalas de relación que se desarrollan en forma descriptiva, de campo, explicativa de campo y ex pos facto por lo cual se desarrollo una correlación entre las variables.

METODOLOGÍA

Planteamiento del Problema

1.- ¿Cómo se relaciona la autoestima en mujeres y la pareja?.
2.- ¿Cómo se relaciona la autoestima y las siguientes variables sociodemográficas (edad, escolaridad, ingresos y estado civil?.
3.- ¿Cómo se relaciona la pareja y las siguientes variables sociodemográficas (edad, escolaridad, ingresos y estado civil?.

Hipótesis

1.- Existe relación entre autoestima y pareja
2.- Existe relación entre la autoestima y las siguientes variables sociodemográficas (edad, escolaridad, ingresos y estado civil?.
3.- Existe relación entre la pareja y las siguientes variables sociodemográficas (edad, escolaridad, ingresos y estado civil

1.- Aceptada la Correlación
2.- Aceptada Anova
3.- Aceptada Anova

Definición Conceptual de las Variables

Definición Variables Dependientes:

Autoestima

"Autoestima es la confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad de acción, es una visión honesta, sin adornos ni adulteraciones de lo que somos" (Álvarez, 1999). p.56

Pareja

La pareja es la complementariedad entre dos seres que otorgan un comportamiento que marca la pauta del comportamiento del otro, ya sea por un aprendizaje infantil o durante la adolescencia, si la pareja se considera funcional se mantendrá bajo cierta estabilidad, siempre y cuando alguna parte de la pareja no se sature del comportamiento del otro.

De lo contrario pensaría que su relación es inestable y trataría de iniciar otro vínculo que le satisfaga. Forward (2003) p.56

Variables Independientes Sociodemográficas:

Escolaridad, edad, ingreso y estado civil.

Variable independiente y control: Mujeres de 20 a 35 años.

Definición de Factores o subescalas

Influencia de otros. Este factor se refiere a; que el sujeto es como quieren que sea a sentir un orgasmo está prohibido, siendo la relación sexual una decisión de su pareja y al compartir la soledad se parece al amor.

Autoestima sana. Este factor se refiere a; el sujeto acepta sus errores y respeta su forma de ser ya que siempre actúa satisfactoriamente y le gusta su cuerpo.

Mitos del amor. Este factor se refiere a; que existe el sexo sin amor ya que el enamoramiento es un espejismo y enamorarse es algo pasajero porque el amor es ciego y en la pareja el amor es irresponsable.

Autoestima en la pareja. Este factor se refiere a; que la comunicación preserva la pareja y ejercer la sexualidad es decisión personal por que la pareja estable siempre dialogará.

Amor como elemento. Este factor se refiere; que el sexo se vive con amor en la pareja y que el amor engrandece la sexualidad y existen cambios constantes en la la pareja ya que en la sexualidad interviene la comunicación porque el el amor se fortalece día a día y en el amor existe respeto.

Amor perfecto. Este factor se refiere a; que el amor es perfecto y las parejas deben ser inseparables y el afecto en una pareja es eterno y que mi pareja me necesita por que me ama.

Definición Operacional

V. I. **Y** **V. D.**

La suma de las respuestas que den los sujetos al instrumento.

Tipo de investigación

Se realizo una investigación de carácter descriptivo, correlacional y explicativa de Campo y Ex posfacto, debido a que trataba hechos que ya ocurrieron, Kerlinger (1979) señala que "La investigación ex posfacto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o las condiciones".

Fue un diseño multivariado e intra grupo; ya que se manejaron cinco variables independientes en un solo grupo.

Descriptivo.- Investigación que describe meticulosamente el tema.

Campo.- Investigación abierta, directa y de interacción personal.

Transversal.- Investigación a la ocurrencia en un momento determinado del evento.

Expost-facto.- Investigación del evento ya ocurrido.

Multivariado.- Se hace uso de 3 o más variables independientes (escolaridad, edad, ingreso y estado civil).

Población y Muestra

Población: Habitantes de la Unidad Habitacional Cabeza de Juárez

Muestra no aleatoria, por cuota y accidental

200 mujeres adultas de 20 a 35 años. Con o sin pareja.

Instrumento

Se elaboro un cuestionario que abarco los rubros de autoestima y pareja, bajo la supervisión de profesores que tienen antecedentes del tema y han trabajado los rubros anteriores. Para lograr una validación del instrumento inicial. El cuestionario incluye las siguientes variables; Escolaridad, edad, ingreso y estado civil. (Ver anexo 1)

Procedimiento

Se presento ante la encuestada y se indicó que sus datos serían confidenciales, y que ésta era la elaboración de una tesis. Se les pregunto su edad, si estaban entre 20 y 35 años, se continuo con la aplicación de lo contrario se le daban las gracias.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se realizaron análisis de datos de frecuencias, las pruebas estadísticas fueron 1 Análisis de Validez Factorial, 3” Alpha, Correlaciones y 4” Anovas para ver las diferencias entre V.I y la V.D.

El análisis de frecuencia permite describir la población en términos de porcentajes, la correlación de los diferentes tipos de autoestima (V. D.) el amor y la elección de pareja y sociodemográficas (V. I.), las anovas permiten saber si existe influencia de la V. I. sobre la V. D.

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

I. ANÁLISIS FRECUENCIAS

TABLA 1 Edad, escolaridad, ingresos y estado civil

	VAR. 41	
EDAD	**F**	**%**
20 – 23	66	33%
24 – 27	36	18%
28 – 31	50	25%
32 –35	48	24%
	VAR.42	
ESCOLARIDAD	**F**	**%**
PRIMARIA	7	3.5
SECUNDARIA	37	18.5
PREPARATORIA	93	46.5
LICENCIATURA O MAS	63	31.5
	VAR.43	
INGRESOS	**F**	**%**
NINGUNO	15	7.5
1 o 2 SALARIOS MÍN.	82	41
3 o 4 SALARIOS MÍN.	69	34.5
4 o MÁS SALARIOS MÍN.	34	17
	VAR.44	
ESTADO CIVIL	**F**	**%**
SOLTERA	119	59.5
CASADA	70	35
DIVORCIADA	11	5.5

TABLA 1. Muestra la frecuencia de las variables de la escala edad, escolaridad, ingresos y estado civil que indica que se contó con la colaboración de 200 mujeres las cuales arrojaron un 33 % entre los 20 a 23 años, un 18 % entre 24 a 27 años, un 25 % entre 28 a 31 años y un 24 % entre 32 a 35 años. Dentro de la escolaridad arrojan un 3.5 % con primaria, un 18.5 % con secundaria, un 46.5% con preparatoria y un 31.5% con licenciatura o más. En función de los ingresos un 7.5 % no cuenta con ingresos, un 41% cuenta con ingresos de uno o dos salarios mínimos, un 34.5 % tiene como ingreso 3 o 4 salarios mínimos, un 17 % cuenta con un ingreso mayor a cuatro salarios mínimos. con ingresos nulos y hasta 4 o más, en el estado civil indistinto. En el estado civil el 59.5 % se declaro como soltera, un 35 % se manifestó como casada y un 5.5 % se asume como divorciada.

TABLA 2 Autoestima Sana

Var No.	NOMBRE	1 FREC	T.A* %	2 FREC	D.A* %	3 FREC	N.D* %	4 FREC	E.D. %	5 FREC	T.D.* %
1	Me gusta mi cuerpo	90	45	53	26.5	32	16	12	6	13	6.5
5	Actúo a favor de los demás	23	11.5	70	35	30	15	18	9	59	29.5
9	Acepto mis errores	62	31	76	38	29	14.5	14	7	19	9.5
13	Mi aspecto es común	50	25	66	33	39	19.5	8	4	37	18.5
17	Siempre actúo satisfactoriamente	48	24	76	38	36	18	30	15	10	5
21	Soy como quieren que sea	28	14	44	22	24	12	18	9	86	43
25	Respeto mi forma de ser	83	41.5	59	29.5	26	13	11	5.5	21	10.5
29	Es importante la opinión de los demás	39	19.5	55	27.5	24	12	33	16.5	49	24.5
31	Nunca me equivoco	25	12.5	52	26	33	16.5	28	14	59	29.5
33	Me cuido porque me respeto	94	47	52	26	25	12.5	9	4.5	20	10
	TOTAL	54.2%		60.3 %		29.8%		18.1%		37.3%	

TABLA 2. Muestra la frecuencia de las variables de la escala autoestima sana que indica en que medida están de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas, muestra en acuerdo.
Un 54.2 % lo que significa que existe una autoestima sana al aceptar aciertos, errores, forma de actuar, condiciones físicas y respeto por las decisiones. Con un 60.3 % con un mayor número de frecuencias que están de acuerdo en parte en aceptar los aciertos y errores como muestra de una autoestima sana.

TABLA 3 Autoestima en la Pareja

Var No.	NOMBRE	1 FREC	T.A* %	2 FREC	D.A* %	3 FREC	N.D* %	4 FREC	E.D. %	5 FREC	T.D.* %
4	El enamoramiento es un espejismo	44	22	58	29	43	21.5	13	6.5	42	21
8	Enamorarse es algo pasajero	25	12.5	63	31.5	25	12.5	24	12	63	31.5
12	Existen cambios constante en la pareja	95	47.5	57	28.5	22	11	17	8.5	9	4.5
16	Mi pareja me necesita porque me ama	69	34.5	48	24	34	17	17	8.5	32	16
20	El amor es ciego	66	33	55	27.5	31	15.5	14	7	34	17
24	En la pareja es importante el físico	39	19.5	55	27.5	27	13.5	24	12	55	27.5
28	Mi pareja es lo más importante	61	30.5	74	37	23	11.5	21	10.5	21	10.5
32	Las parejas deben ser inseparables	52	26	54	27	32	16	23	11.5	39	19.5
38	La comunicación preserva la pareja	116	58	32	16	22	11	17	8.5	13	6.5
40	La pareja estable siempre dialogara	111	55.5	38	19	19	9.5	13	6.5	19	9.5
	TOTAL	67.8%		53.4 %		27.8 %		18.3 %		32.7 %	

TABLA 3. Muestra la frecuencia de las variables de la escala de autoestima en la pareja que indica en que medida están de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas, muestra en acuerdo.
Un 67.8 % como el mayor número de frecuencias, lo que significa que la autoestima influye sobre el concepto de pareja, como cambia, su concepto, cuales son los rasgos para establecer una pareja, que es lo que la preserva y la importancia de la presencia física. Con un 53.4 % que están de acuerdo en parte en que la autoestima conforma la relación de pareja.

TABLA 4 Autoestima y Concepción del Amor

Var No.	NOMBRE	1 FREC	T.A* %	2 FREC	D.A* %	3 FREC	N.D* %	4 FREC	E.D. %	5 FREC	T.D.* %
2	En el amor existe respeto	123	61.5	35	17.5	16	8	23	11.5	3	1.5
6	En la pareja el amor es irresponsable	21	10.5	35	17.5	44	22	21	10.5	79	39.5
10	Compartir la soledad se parece al amor	28	14	38	19	41	20.5	32	16	61	30.5
14	La soledad disminuye con amor	81	40.5	35	17.5	37	18.5	15	17.5	32	16
18	El amor se fortalece día a día	116	58	42	21	29	14.5	4	2	9	4.5
22	El afecto en una pareja es eterno	45	22.5	3	1.5	30	15	35	17.5	57	28.5
26	Amar es aceptar los defectos	79	39.5	55	27.5	24	12	11	5.5	31	15.5
30	El amor es perfecto	35	17.5	47	23.5	34	17	29	14.5	55	27.5
35	El amor te hace más tolerante	86	43	53	26.5	34	17	13	6.5	14	7
37	El amante se vuelve impaciente	80	40	42	21	36	18	16	8	26	13
	TOTAL	69.4%		38.5 %		32.5%		19.9 %		36.7%	

TABLA 4. Muestra la frecuencia de las variables de la escala de autoestima y la concepción del amor que indica en que medida están de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas, muestra en acuerdo.
Un 69.4 % como el mayor número de frecuencias, lo que significa que la autoestima condiciona el concepto del amor que maneja un individuo, si existe el respeto, si se fortalece día con día o si el sentir amor lo hace perfecto. Con un 38.5 % que maneja una concepción del amor en relación con la autoestima que posee.

TABLA 5 Autoestima y Sexualidad en la Pareja

Var No.	NOMBRE	1 FREC	T.A* %	2 FREC	D.A* %	3 FREC	N.D* %	4 FREC	E.D. %	5 FREC	T.D.* %
3	Existe el sexo sin amor	69	34.5	56	28	14	7	11	5.5	50	25
7	El sexo se vive con amor en la pareja	86	43	43	21.5	30	15	19	9.5	22	11
11	El amor engrandece la sexualidad	107	53.5	35	17.5	27	13.5	15	7.5	16	8
15	La relación sexual es decisión de mi par	36	18	21	10.5	22	11	16	8		
19	En la sexualidad interviene la comunica	126	63	24	12	24	12	16	8	10	5
23	Sentir un orgasmo está prohibido	25	12.5	26	13	18	9	14	7	117	58.5
27	La presión emocional altea el deseo se	65	32.5	46	23	35	17.5	17	8.5	37	18.5
34	La insatisfacción bloquea el deseo sex	79	39.5	46	23	30	15	21	10.5	24	12
36	Ejercer la sexualidad es decisión perso	108	54	47	23.5	18	9	16	8	11	5.5
39	La pareja nunca discute sobre el sexo	51	25.5	35	17.5	24	12	24	12	66	33
	TOTAL	75.2%		37.9 %		24.2%		16.9%		45.8%	

TABLA 5. Muestra la frecuencia de las variables de la escala de autoestima y la sexualidad en la pareja que indica en que medida están de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas, muestra en acuerdo.
Con un 75.2 % como el mayor número de frecuencias, lo que significa que el ejercicio de la sexualidad en la pareja se ve condicionada por la autoestima. Maneja un 45.8 % que considera que no es importante o vital la autoestima en la sexualidad de la pareja.

II. DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS FACTORIAL, ROTACIÓN VARIMAX, VARIANZA EXPLICADA Y CONSISTENCIA INTERNA

Análisis factorial de la escala autoestima

TABLA 6 Autoestima

Var. No.	FACTORES	1	2	3
	1.-Influencia de otros (V.E. 2.75) ALPHA = .675			
	2.-Autoestima sana (V.E. 1.89) ALPHA = .636	VAR. % 21.17	VAR. %14.59	VAR. % 11.20
	3.-Mitos del amor (V.E.1.45) ALPHA = .550			
21	Soy como quieren que sea	.769		
23	Sentir un orgasmo está prohibido	.742		
15	La relación sexual es decisión de mi pareja	.676		
10	Compartir la soledad se parece al amor	.550		
9	Acepto mis errores		.711	
25	Respeto mi forma de ser		.699	
17	Siempre actúo satisfactoriamente		.673	
1	Me gusta mi cuerpo		.651	
3	Existe el sexo sin amor			.759
4	El enamoramiento es un espejismo			.628
8	Enamorarse es algo pasajero			.471
20	El amor es ciego			.463
6	En la pareja el amor es irresponsable			.454
	VAR. ACUMULADA %			46.968

TABLA 6. Esta muestra tres factores, en el factor 1 La influencia de otros se obtuvo un 21.17 de la varianza total y una varianza explicada de 2.75, en el factor 2 Autoestima sana se obtuvo un 14.59 de varianza total y un 1.89 de varianza explicada, mientras que en el factor 3 Mitos en el amor se obtuvo un 11.20 de varianza total y un 1.45 de varianza explicada.

En el factor 1 La influencia de los otros se obtiene que en la mayoría de las ocasiones los individuos son como quieren que sean (.769); sentir un orgasmo está prohibido (.742); consideran que la relación sexual es decisión de la pareja (.676); creen que compartir la soledad se parece al amor (.550).

En el factor 2 Autoestima sana se obtuvo que los individuos aceptan sus errores (.711); que respetan su forma de ser (.699); que siempre actúan satisfactoriamente (.673); que les gusta su cuerpo (.651);

En el factor 3 Mitos del amor se encontró que los individuos consideran que existe el sexo sin amor (.759); en donde el enamoramiento es un espejismo ((.628); también que enamorarse es algo pasajero (.471); que el amor es ciego (.463); consideran que en la pareja el amor es irresponsable (.454).

TABLA 7 Pareja

Var No.	FACTORES	1	2	3
	1.- Pareja (V.E. 3.51) ALPHA = .672			
	2.-El amor como elemento (V.E. 1.92) ALPHA = .674	VAR. % 23	VAR. % 12.81	VAR. % 8.69
	3.-Amor perfecto (V.E.1,.30) ALPHA = .601			
38	La comunicación preserva a la pareja	0.787		
36	Ejercer la sexualidad es decisión personal	0.672		
40	La pareja estable siempre dialogara	0.643		
7	El sexo se vive con amor en la pareja		0.714	
11	El amor engrandece la sexualidad		0.711	
12	Existen cambios constantes en la pareja		0.516	
19	En la sexualidad interviene la comunicación		0.478	
18	El amor se fortalece día a día		0.454	
2	En el amor existe respeto		0.439	
30	El amor es perfecto			0.770
32	Las parejas deben ser inseparables			0.695
22	El afecto en una pareja es eterno			0.590
16	Mi pareja me necesita porque me ama			0.486
	VAR. ACUMULADA %			52.259

TABLA 7. Esta tabla muestra tres factores, en el factor 1 Autoestima en la pareja se obtuvo un 23% de varianza total y en la varianza explicada un 3.51%, en el factor 2 El amor como elemento se obtuvo una varianza total de12.81% y una varianza explicada de 1.92%, en el factor 3 Amor perfecto se obtiene un 8.69% como varianza total y 1.30% como varianza explicada

Se obtiene en le factor 1 Pareja que los individuos consideran que la comunicación preserva la pareja (.787); ejercer la sexualidad es decisión personal (.672); cree que la pareja estable siempre dialogara (.643).

En el factor 2 El amor como elemento considera que el sexo se vive con amor en la pareja (.714); que el amor engrandece la sexualidad (.711); existen cambios constantes en la pareja (.516); que en la sexualidad interviene la comunicación (.478); se inclina a creer que el amor se fortalece día a día (.454); que en el amor existe respeto (.439).

En el factor 3 Amor perfecto se obtuvo que el individuo considera que el amor debe ser perfecto (.770); que las parejas deben ser inseparables (.695); considera que el afecto en una pareja es eterno (.590); cree que la pareja lo necesita porque lo ama (.486).

En el factor 1 Mitos sobre la pareja el individuo considera que el individuo nunca se equivoca (.797); que la pareja nunca discute sobre el sexo (.760); que el amante se vuelve impaciente (.563); considera que en la pareja es importante el física (.498).

III.- CORRELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y PAREJA

Tabla 8 Autoestima y Pareja

		INFLUDEOT	AUTOSANA	MITAMOR	AUTOPAR	AMORELE	AMORPERF
AUTOESTIMA	INFLUDEOT	1.000					
	AUTOSANA	-.140*	1.000				
	MITAMOR	**.329****	-.077	1.000			
PAREJA	AUTOPAR	**-.299****	**.232****	-.070	1.000		
	AMORELE	**-.269****	**.492****	-.122	**.463****	1.000	
	AMORPERF	**.366****	**.233****	.025	.074	.143*	1.000

* Correlación significante 0.05

**Correlación significante 0.01

TABLA 8. Esta tabla hace la referencia entre los factores de autoestima y pareja, dentro del cual se presenta una correlación significativa de la autoestima sobre la influencia de otros y mitos del amor con un .329. Mientras que en autoestima en la pareja y autoestima sana se presentó una correlación de .232. Dentro de la pareja y la influencia de otros la correlación da como resultado una correlación de -.299. En el rubro amor y elección de pareja e influencia de otros generó -.269. Dentro de la autoestima sana y el amor en la elección de pareja marca un puntaje de correlación de .492. El amor perfecto y la influencia de otros presentó una correlación de .366. Y el factor autoestima sana y amor perfecto se correlaciono con .233. Y en autoestima sana y mitos del amor la correlación no resulto significativa.

IV.- MEDIAS Y ANÁLISIS DE VARIANZA DE LAS SUBESCALAS POR VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

TABLA 9. Subescala Autoestima Influencia de otros por variables sociodemográficas (Edad, Escolaridad, Ingresos, Estado Civil).

	INFLUENCIA DE OTROS					
Núm. 200	X= 3.4171+ 3.7204		Mínimo 1	Máximo 5		
Fuente de variación	Medias de grupos		Media de cuadrados	Grados Libertad	Frecuencias	Significancia
V.41 Edad						
18 – 22 años	Gpo.1	3.01				
23 – 26 años	Gpo.2	3.99	7.69	3	7.095	0.00
27 - 30 años	Gpo.3	3.65				
31 – 35 años	Gpo.4	3.59				
V.42 Escolaridad						
Secundaria	Gpo.1	2.60				
Preparatoria	Gpo.2	3.58	4.167	3	3.662	0.013
Licenciatura	Gpo.3	3.44				
Maestría o más	Gpo.4	3.84				
V.43 Ingresos						
Salario mínimo	Gpo. 1	2.91				
2 salario mínimo	Gpo. 2	3.51	3.407	3	2.964	0.033
3 salario mínimo	Gpo. 3	3.61				
4 salario mínimo	Gpo. 4	3.88				
V.44 Estado civil						
Soltera	Gpo. 1	3.68				
Casada	Gpo. 2	3.32	3.408	2	2.936	0.050
Divorciada/Separda	Gpo. 3	3.88				

Tabla 9. Esta tabla muestra que la variable Edad con 3gl donde el grupo1 cuya media es de 3.01 marca que los individuos de 20 a 23 años estuvieron en menor acuerdo con la subescala de la influencia de otros, en el grupo 2 cuya media fue 3.99 denota que los individuos de 24 a 27 años estuvieron más de acuerdo con la influencia de otros sobre la autoestima, en el grupo 3 cuya media es de 3.65 marca que los individuos de 28 a 31 años están de acuerdo en la influencia de otros, mientras que en el grupo 4 cuya media es de 3.59 manifiesta que los individuos de 32 a 35 años están de acuerdo con la influencia de otros con una f(7.095), una significancia.00.
En la variable Escolaridad con 3gl donde el grupo 1 cuya media es de 2.60 y la escolaridad es de primaria están de acuerdo con la influencia de otros, en el grupo 2 cuya media es de 3.58 con escolaridad secundaria muestra que están más de acuerdo con la influencia de otros, en el grupo 3 cuya media fue de 3.44 y la escolaridad es de preparatoria están de acuerdo con la influencia de otros, en el grupo 4 cuya media es de 3.84 y el grado escolar es de licenciatura o más están de acuerdo en la influencia de otros, con una f(3.662), una significancia .013. En la variable Ingresos con 3gl donde el grupo 1 presenta una media 2.91 cuyo ingreso es nulo está de acuerdo con la influencia de otros, en el grupo 2 cuya media es de 3.51 presenta ingresos de uno o dos salarios mínimos están de acuerdo con la influencia de otros, en el grupo 3 cuya media es de 3.61 cuyo ingreso es de tres o cuatro salarios mínimos está más de acuerdo con la influencia de otros, en el grupo 4 cuya media es de 3.88 tiene como ingreso cuatro o más salarios mínimos están de acuerdo con la influencia de otros, presenta una f(2.964), una significancia .033.En la variable Estado Civil con 2gl presenta en donde el grupo 1 tiene una media de 3.68 y son solteras están más de acuerdo con la influencia de otros, en el grupo cuya media es de 3.32 y tienen pareja están más de acuerdo con la influencia de otros, en el grupo 3 cuya media es de 3.88 y son divorciadas están más de acuerdo con la influencia de otros, con una f (2.936), una significancia .050

TABLA 10. Subescala Mitos de la pareja por variables sociodemográficas (Edad, Estado Civil).

	MITOS DE LA PAREJA (PAR 1)				
Núm. 200	X= 2.7668+ 3.0472	Mínimo 1	Máximo 5		
Fuente de variación	Medias de grupos	Media de cuadrados	Grados Libertad	Frecuencias	Significancia
V.41 Edad	Gpo.1 3.70				
	Gpo.2 3.29	4.850	3	5.123	0.002
	Gpo.3 3.03				
	Gpo.4 2.60				
V.44 Estado civil	Gpo. 1 3.11				
	Gpo. 2 2.55	6.962	2	7.367	0.001
	Gpo. 3 2.90				
	Gpo. 4 2.90				

TABLA 10. Esta tabla muestra que la variable Edad con 3gl en el grupo 1 cuya media es de 3.70 marca que los individuos de20 a 23 años estuvieron más de acuerdo con la subescla de mitos sobre la pareja, en el grupo 2 cuya media es de 3.29 que cuentan con 24 a 27 años están de acuerdo en que existen los mitos de la pareja, en el grupo 3 cuya media es de 3.03 que cuentan entre 28 a 31 años están de acuerdo en los mitos sobre la pareja, en el grupo 4 cuya media es de 2.60 que cuentan entra 32 y 35 años están de acuerdo con los mitos sobre la pareja, con una f(5.123), una significancia .002
En la variable Estado Civil con 2gl el grupo 1 cuya media es de 3.11 marca que los individuos solteros estuvieron más de acuerdo con la subescala mitos de la pareja, en el grupo 2 cuya media es de 2.55 de individuos casados o con pareja está de acuerdo con los mitos de la pareja, en el grupo 3 cuya media es de 2.90 en donde los individuos son separados están de acuerdo con los mitos de la pareja, en el grupo 4 cuya media es de 2.90 en donde los individuos han perdido físicamente a su pareja están de acuerdo con los mitos de pareja, con una f(7.367)y una significancia .001

TABLA 11. Subescala Autoestima sana por variable sociodemográfica (Escolaridad)

	AUTOESTIMA SANA				
Núm. 200	X= 2.0857 + 2.3218	Mínimo 1	Máximo 5		
Fuente de variación	Medias de grupos	Media de cuadrados	Grados Libertad	Frecuencias	Significancia
V.42 Escolaridad	Gpo.1 3.21				
	Gpo.2 2.61	5.943	3	9.334	0.000
	Gpo.3 2.13				
	Gpo.4 1.95				

TABLA 11. Esta muestra que la variable Escolaridad con 3gl en el grupo 1 cuya media es de 3.21 que cuentan con primaria estuvieron más de acuerdo en que existe la autoestima sana, en el grupo 2 cuya media es de 2.61 y los individuos cuentan con secundaria están de acuerdo con la autoestima sana, en el grupo 3 cuya media es de 2.13 y los individuos tienen preparatoria están de acuerdo con la autoestima sana, en el grupo 4 cuya media es de 1.95 en donde los individuos cuentan con estudios de licenciatura o más están de acuerdo con la autoestima sana, con una f(9.334) y una significativa.

TABLA 12. Subescala Mitos del amor por variable sociodemográfica (Edad)

	MITOS DEL AMOR					
Núm. 200	X= 2.7792 + 3.0248		Mínimo 1	Máximo 5		
Fuente de variación	Medias de grupos		Media de cuadrados	Grados Libertad	Frecuencias	Significancia
V.41 Edad	Gpo.1	2.50				
	Gpo.2	2.80	5.215	3	7.367	0.000
	Gpo.3	3.28				
	Gpo.4	2.93				

TABLA 12. Esta muestra que la variable Edad con 3gl en el grupo 1 cuya media es de 2.50que cuentan con 20 a 23 años estuvieron de acuerdo en que existen los mitos en el amor, en el grupo 2 cuya media es de 2.80 y los individuos cuentan con 24 a 27 años están de acuerdo con los mitos en el amor, en el grupo 3 cuya media es de 3.28 en donde los individuos están entre los 28 y 31 años están más de acuerdo con la existencia de los mitos en el amor, en el grupo 4 cuya media es de 2.93 en donde los individuos se sitúan entre los 32 y 35 años están de acuerdo con los mitos en el amor, con una f(7.367), significancia .000

TABLA 13. Subescala Autoestima en la pareja por variable sociodemográfica (Escolaridad)

	AUTOESTIMA EN LA PAREJA					
Núm. 200	X= 1.7710 + 2.0457		Mínimo 1	Máximo 5		
Fuente de variación	Medias de grupos		Media de cuadrados	Grados Libertad	Frecuencias	Significancia
V.42 Escolaridad	Gpo.1	3.28				
	Gpo.2	1.98	4.831	3	5.302	0.002
	Gpo.3	1.81				
	Gpo.4	1.84				

TABLA 13. Esta muestra que la variable Escolaridad con 3gl en el grupo 1 cuya media es de 3.28 que cuentan con primaria estuvieron más de acuerdo en que existe la autoestima en la pareja, en el grupo 2 cuya media es de 1.98 y los individuos cuentan con secundaria están de acuerdo con la autoestima en la pareja, en el grupo 3 cuya media es de 1.81 y los individuos tienen preparatoria están de acuerdo con la autoestima en la pareja, en el grupo 4 cuya media es de 1.84 en donde los individuos cuentan con estudios de licenciatura o más están de acuerdo con la autoestima en la pareja, con una f(5.302)y una significancia .002

TABLA 14. Subescala El amor como elemento por variables sociodemográficas (Escolaridad).

	EL AMOR COMO ELEMENTO					
Núm. 200	X= 1.8042 + 2.0124		Mínimo 1	Máximo 5		
Fuente de variación	Medias de grupos		Media de cuadrados	Grados Libertad	Frecuencias	Significancia
V.42 Escolaridad	Gpo.1	2.66				
	Gpo.2	2.15	2.607	3	4.956	0.002
	Gpo.3	1.79				
	Gpo.4	1.85				

TABLA 14. Esta muestra que la variable Escolaridad con 3gl en el grupo 1 cuya media es de 2.66 que cuentan con primaria estuvieron más de acuerdo en que existe el amor como elemento, en el grupo 2 cuya media es de 2.15 y los individuos cuentan con secundaria están de acuerdo en el amor como elemento, en el grupo 3 cuya media es de 1.79 y los individuos tienen preparatoria están de acuerdo con la existencia del amor como elemento, en el grupo 4 cuya media es de 1.85 en donde los individuos cuentan con estudios de licenciatura o más están de acuerdo con el amor como elemento, con una f(4.956), significancia .002

TABLA 15. Subescala Amor perfecto por variables sociodemográficas (Edad, Escolaridad, Estado Civil),

	AMOR PERFECTO					
Núm. 200	X= 1.8121 + 1.9979		Mínimo 1	Máximo 5		
Fuente de variación	Medias de grupos		Media de cuadrados	Grados Libertad	Frecuencias	Significancia
V.41 Edad	Gpo.1	1.73				
	Gpo.2	2.24	2.705	3	6.615	0.000
	Gpo.3	1.92				
	Gpo.4	1.74				
V.42 Escolaridad	Gpo.1	2.17				
	Gpo.2	2.11	1.148	3	2.652	0.050
	Gpo.3	1.91				
	Gpo.4	1.75				
V.44 Estado Civil	Gpo.1	1.95				
	Gpo.2	1.77	1.659	2	3.849	0.023
	Gpo.3	2.30				
	Gpo.4	1.90				

Tabla 15. Esta tabla muestra que la variable Edad con 3gl donde el grupo1 cuya media es de 1.73 marca que los individuos de 20 a23 años estuvieron en menor acuerdo con la subescala del amor perfecto, en el grupo 2 cuya media fue 2.24 denota que los individuos de 24 a 27 años estuvieron más de acuerdo con el amor perfecto, en el grupo 3 cuya media es de 1.92 marca que los individuos de 28 a 31 años están de acuerdo en que existe el amor perfecto, mientras que en el grupo 4 cuya media es de 1.74 manifiesta que los individuos de 32 a 35 años están de acuerdo con el amor perfecto, con una f(6.615) y una significancia de .000.
En la variable Escolaridad con 3gl donde el grupo 1 cuya media es de 2.17 y la escolaridad es de primaria están de acuerdo con el amor perfecto, en el grupo 2 cuya media es de 2.11 con escolaridad secundaria muestra que están de acuerdo con el amor perfecto, en el grupo 3 cuya media fue de 1.91 y la escolaridad es de preparatoria están de acuerdo con el amor perfecto, en el grupo 4 cuya media es de 1.75 y el grado escolar es de licenciatura o más están de acuerdo en la existencia del amor perfecto, con una f(2.652), con una significancia .050.
En la variable Estado Civil con 2gl presenta en donde el grupo 1 tiene una media de 1.95 y son solteras están de acuerdo con el amor perfecto, en el grupo cuya media es de 1.77 y tienen pareja están de acuerdo con el amor perfecto, en el grupo 3 cuya media es de 2.30 y son divorciadas están más de acuerdo con la existencia del amor perfecto, en el grupo 4 cuya media es de 1.90 y los individuos han perdido físicamente a su pareja están de acuerdo con el amor perfecto, con una f (3.849) y una significancia .023.

TABLA 16. Resumen de ANOVA en las subescalas por variables sociodemográficas (Edad, Ingresos, Estado Civil)

Subescalas	Influencia de los otros en la autoestima	Autoestima sana	Mitos del amor	Autoestima en la pareja	El amor como elemento	Amor perfecto
EDAD	0.000	N. S.	0.000	N. S.	N. S.	0.000
ESCOLARIDAD	0.013	0.000	N. S.	0.002	0.002	0.050
INGRESOS	0.033	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
ESTADO CIVIL	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	0.023

DISCUSIÓN

Los sujetos reportaron en la frecuencia de las variable sociodemográfica edad un 33% de mujeres de 20 a 23 años, un 18% de 24 a 27 años, un 25% de 28 a 31 años y 24% 32 a 35 años. Mientras en la variable escolaridad un 3.5% de nivel primaria, un 18.5% con secundaria, un 46.5% con nivel preparatoria y 31.5% de nivel licenciatura. En la variable ingreso un 7.5% que declaran no percibir ningún ingreso, un 41% con uno o dos salarios, 34.5% con tres o cuatro salarios mínimos y un 17% con cuatro o más salarios mínimos. Y en la variable estado civil reporto un 59.5% de mujeres solteras, un 35% con mujeres casadas y un 5.5% de mujeres divorciadas. La autoestima está relacionada con los sentimientos de acuerdo con Bendnar (2010) por lo que suele presentarse como una actitud subjetiva de aprobación realista y permanece en un sentido perdurable y afectivo del valor personal que se modifica con las experiencias de cada etapa debido a que el estatus, el proceso romántico o la cronología de vida pueden dar un giro a dicho valor. Es el sentimiento valorativo a los rasgos corporales, mentales o espirituales que se conjuntas para formar desde el criterio hasta como elegir y bajo que causas. Se inicia desde la infancia como deduce Clark (2013) la estima se desarrolla bajo la responsabilidad de los cuidadores o padres aplicando métodos que fomenten la autoconfianza y desencadenen un sentido de libertad en las elecciones de la vida, se inician respetando acuerdos ya que muestran la importancia en la opinión del infante no la descartan bajo el velo de la inexperiencia, únicamente se establece un parámetro en la participación en los eventos familiares puesto que conforma parte de ese núcleo y por lo tanto no debe ser excluido.

Se puede deducir que los sujetos que tienen autoestima alta reportaron en la frecuencia de la autoestima sana con un 60.3% que consideran que aceptar los aciertos y errores permite tener una mejor autoestima y un 54.2% como el siguiente puntaje de aceptación en que son importante los demás, sus sentimientos son primordiales, se arroja un 18.1% que no acepta los propios errores como parte de la autoestima por lo tanto son más los sujetos que consideran que la aceptación es parte de la autoestima sana. Como refiere Hillman (1992) que la autoestima es una compleja estructura que surge del interior y por ende no puede ser construida con las opiniones externas, la base es la aceptación y aprobación que se da de forma interna ya que esto le concede la valía personal. Se puede levantar una opinión sobre un objeto ya que posee una estructura meramente física, sin embargo la opinión ejercida sobre las propias capacidades debe basarse en el interior y exterior, incluyendo la posibilidad de obtener lo que considere como éxito y de igual forma relacionarse con la pareja de su elección.

La autoestima permite al individuo saberse valiosos ya que se acepta y se conoce internamente, manteniendo un estado de confianza que le sirve de soporte para los momentos de vacío y perdida. En la frecuencia autoestima y pareja se da un 67.8% que consideran que la pareja se ve condicionada por los propios sentimientos, arroja un 53.4% que se inclina a está aseveración y maneja un 18.3% que considera que la autoestima no es importante en la relación de la pareja, por lo tanto es porcentaje más alto está de acuerdo en que la pareja se vincula con la autoestima. De acuerdo con Luna (2007) la concepción de la pareja se ve delimitada por el propio concepto y la genética que implica diversidad en los sentimientos y las emociones.

El cerebro actúa de diferente manera en cada género y este es uno de los motivos por los que será imposible igualar o estandarizar criterios en la formación de la pareja o en el establecimiento de leyes para que puedan ser funcionales. Por ello las emociones y los sentimientos se mueven en diferentes matices para cada cónyuge y la estima se modifica al mismo ritmo provocando cambios en la pareja.

En la frecuencia la autoestima y la concepción del amor se arrojo un 69.4% en donde los sujetos están de acuerdo en que el concepto del amor se relación se ajusta con los sentimiento de si mismo, arroja un 19.9% que consideran que no es tan importante los propios sentimientos para tener un concepto del amor, sin embargo los porcentajes restantes se mantuvieron muy semejantes considerando que el amor si está vinculado a la autoestima. Como manifiesta Peña y Lilo (2004) La autoestima es una realidad dinámica y que se construye día a día en el estilo de comunicación interpersonal donde se va formando la imagen y la idea que se tiene de si mismo. Escuchar, respetar y aceptar opiniones para participar con la propia opinión aunque difiera de las otras como finalidad para establecer una relación funcional entre ambos cónyuges que a fin de cuentas son los que participan de la misma relación. La estructura cognoscitiva está presente en cualquier actividad que desarrolle el individuo y la autoestima no es la excepción por lo cual se determina según Sack (2009) la forma de percibir el mundo y los sentimientos y emociones que surjan de esto permiten relacionar los conceptos con una realidad contextual que es lógica par el individuo, sin embargo se puede perturbar ese equilibrio por que se siente diferente y se actúa diferente a los demás sujetos que comparten la misma realidad y visible la inarmonía con la que vive. En la frecuencia autoestima y sexualidad en la pareja se arrojo un 75.2% que esta de acuerdo en considerar que la propia valía interviene en ejercer la sexualidad en la pareja, se da un 37.9% en acuerdo con lo que se vio, con un 16.9 como desacuerdo en la relación de la autoestima y la sexualidad en la pareja, considera Álvarez (1996) que la relación de pareja se inicia con la atracción física y no se consideran la s capacidades intelectuales y emocionales del otro.

Y sin embargo con el paso del tiempo se tienen que dar bases que permitan la permanencia de la pareja, si es lo que ambos desean y dentro de estas se establecen la gama de emociones y sentimientos que cada uno de los individuos posee.

En la escala de autoestima se obtuvo que en el factor Influencia de otros, los individuos lleguen a considerar que es importante la opinión de otros, que la decisión de la sexualidad pertenece a otro; que tener sensaciones está prohibido; que compartir la soledad se parece al amor. Para Burns (2001), la autoestima puede ser creada a través de las ideas expresadas por otros y el individuo se percibe bajo el criterio ajeno, cuando se responsabiliza de sus actos se crea una imagen nueva y que en realidad es la propia, es por medio de la experiencia que se puede conocer a si mismo. En el factor Autoestima sana permite aceptar los errores; respetar la forma de ser; actuar satisfactoriamente; que la aceptación física es correcto. En el factor Mitos del amor los individuos expresaron que el amor es ciego; es un espejismo; que existe el sexo sin amor y que en la pareja el amor es irresponsable.

De tal forma que la teoría de Owens (1995) para ellos es acertada ya que considera que la autoestima es una composición de conceptos que afectan al individuo, incluso en la forma de valorar los sentimientos y se encuentra en primera instancia la familia cuya opinión es la primera que escucha y sobre la cual se evalúa. En segunda instancia se encuentra el ambiente social conformado por los amigos en donde el individuo se incluye ya que comparte opiniones, ideología y puede mostrar desacuerdo y sin embargo la opinión vertida de este grupo sobre la decisiones del individuo puede modificar su autoestima. El ambiente moral es la conciencia de ejecutar lo bueno y lo malo condicionando la autoestima, si el individuo ejerce una conducta que considere inadecuada se modifica la propia valía y se mantiene una molestia que lo conduce a seguir actuando bajo las normas que fracturo. Al relacionarse con una pareja, las condiciones de ambos tienden a sobrevivir y los desacuerdos que mantengan afectan la autoestima.

Dentro de la escala de pareja y amor se obtuvo que el factor Autoestima en la pareja, los individuos consideran importante entablar una comunicación como parte del funcionamiento de la relación ya que la comunicación preserva la pareja; la pareja estable siempre dialogara. Por lo tanto se considera que la convivencia entre personas se maneja a través de un vínculo de comunicación, aunque no siempre es de forma oral, según Alberoni (2002), la pareja establece diversas formas de interactuar además de las palabras y que son reconocidas por ellos, ya sea un roce, una sonrisa, un gesto, un movimiento puede expresar para el otro aceptación o no aceptación de una conducta. En el factor Amor como elemento consideran que engrandece a la pareja; que el sexo se vive con amor en la pareja; que existen cambios constantes en la pareja; que en el amor existe respeto.

Para Fromm (2000), el amar es un arte que es difícil de ejecutar y que está compuesto por elementos que ambos cónyuges deben de establecer y respetar para que la pareja se establezca y pueda prevalecer, originando sentimientos profundos que los satisfagan. En el factor Amor perfecto las parejas deben ser inseparables; que en el amor existe respeto.

Los individuos está de acuerdo con Forward (2001) que la sensación de arrebato, de apnea, de cefalea son características que se dan al momento de elegir o ser elegido como pareja ya que es un momento que obnubila las capacidades racionales del individuo y crea la sensación de bienestar exagerado, solo existe para si mismo. Las necesidades individuales han sido conformadas en diferentes ámbitos, sin embargo una autoestima sana permite que cada parte de la pareja pueda negociar sus preferencias sin que se pierda la relación ya que no compartir una igualdad de opinión no implica que el amor disminuya ni que la relación se colapse.

En la escala de aceptación de pareja en el factor Mitos sobre la pareja se considera que nunca se discute sobre sexo; el amante se vuelve impaciente; que es importante el físico. Se acepta la teoría de Alberoni (2002) que la atracción entre dos seres tiene un carácter de hechizo ya que lo extraño crea una fascinación porque el individuo encuentra una parte de si mismo que ha sido reprimida y que toma una forma sublime. Tal fuerza se ejerce en el interior de un modo distinto a como actúa en el exterior, aunque posteriormente no encuentre la satisfacción mutua, la pareja tiene que evolucionar o terminara por la inconformidad.

En la correlación entre autoestima y pareja se encuentra una relación importante que permite demostrar que las emociones que tenga el individuo sobre si mismo va a ser determinante para sus relaciones en el ámbito social. Ya que según Smalley (2011) la autoestima permite que el individuo pueda interactuar de forma adecuada o inadecuada debido a que está conciente de sus virtudes y defectos, de lo que tiene o no tiene, de lo que es capaz, de lo que le pertenece por que lo ha ganado, sabe que puede elegir y esto lo refleja en su aspecto físico y sus actitudes que lo conducen por lo que considera un plano adecuado para él, aunque no obtenga lo que esperaba.

En la subescala influencia de otros relacionada con las variables sociodemográficas resulto que la variable 41 edad tiene una significancia de 0.00, la variable 42 escolaridad 0.00, la variable 43 ingresos 0.03, la variable 44 estado civil 0.05. Se presenta la influencia de las variables en la formación de la autoestima y la forma en que toman decisiones, ya que la autoestima sana se ve sujeta a la opinión de otros. Por lo que están de acuerdo con Sorensen (2006) cuando manifiesta que la formación de un individuo es racionalista, teológica, biológica y psicológica, debido a esto se le tiene que tratar dentro de su entorno porque su motivación conductual es multifactorial.

La autoestima es una expresión sólida de los cambios o reformas de un lugar, de las enseñanzas de una generación anterior que se expresa en el elemento familiar, social y biológico que condicionan las actividades o emociones del individuo. Ya que este no permanece estático, tiende a cambiar en función de los elementos.

En la subescala mitos de la pareja la variable 41 edad, la variable 44 estado civil ambas con significancia 0.00 demuestran que estas variables influyen en la formación de la autoestima y la relación de pareja por que están en acuerdo con Hillman (2003) que considera que la formación de la autoestima tiene su origen en el interior ya que no es posible sentirse bien exteriormente si el interior está dañado, estas estructuras no pueden ser desfasadas, sin la seguridad interna ningún logro es suficiente por lo que es difícil la adaptación del individuo a cualquier grupo, debido al aprendizaje de rol o género se generan actitudes que condicionan la formación de la autoestima.

Dentro de la subescala autoestima se consideran de acuerdo con Díaz (2008) ya que cada individuo posee la valoración de sus capacidades, sin embargo se debe reconocer que cada sociedad evalúa de forma diversa las características que conforman la personalidad. Poniendo en jaque las cualidades que satisfacen al individuo, ya que las condiciones físicas, económicas o sociales que se requieren no son completadas en su totalidad. Sin embargo parecen estandarizarse al momento en que el individuo evoluciona a través del aprendizaje y ocasionalmente trata de satisfacer las necesidades de otros y si esto le causa desaliento, logra retirar esa conducta y se agrupa con alguien que posea cualidades similares o que le satisfacen. En la subescala autoestima sana con la escolaridad cuya significancia es de 0.00 manifiesta que el alcance académico es definitivo para alcanza un grado pleno de autoestima, para Legato (2007), los sentimientos de satisfacción deben de relacionarse con los actos que ejerza el individuo por su propia conciencia y no sobre los límites que dicten los demás.

En la subescala mitos del amor con la variable 41 edad cuya significancia 0.00 manifiesta que la edad es importante para realizar conductas sexuales en relación a la pareja, por lo que está de acuerdo con Goleman (2002) que estructura que para ser dichoso es necesaria una opinión adecuada de si mismo de lo contrario se establece un criterio duro para juzgar las acciones ejercidas, manifestando ideas erróneas sobre la sexualidad o pensamientos anticipados sobre el criterio de otros.

En la subescala autoestima en la pareja en relación con la variable 42 escolaridad con un significancia 0.00 presenta la importancia de que la educación intelectual es importante para la formación de la pareja y por ende de la autoestima. Burns (2001) manifiesta que el individuo debe tener sentido común para evaluarse y denotar sus propias capacidades, para aprender a través de sus errores.

En la subescala el amor como elemento en relación con la variable 42 escolaridad cuya significancia es de 0.00 propone una importancia entre el amor y la escolaridad. Por lo que Burns (2001) considera que el no sentir la capacidad social e intelectual llena de temores al individuo y le impide desarrollarse. En la subescala amor perfecto con la variable 41 edad cuya significancia 0.00, con la variable 42 escolaridad 0.05, con la variable 44 estado civil 0.02, se relacionan como importantes para que surja el amor, por lo que manifiestan un acuerdo con Gottman (2010) que al conformar una pareja en la elección se toma la propia historia, los sentimientos, la forma que se vive, la concepción de su rol, por lo que reconoce que el amor tiene dos definiciones. La homologación ya que se elige a un compañero con rasgos similares a los propios y la complementariedad permite que los rasgos o cualidades del elegido suplan las carencias del otro, manteniendo satisfecho al individuo por lo que considera que existe el amor perfecto o la perfección en el amor.

En la subescala influencia de otros por variables sociodemográficas se presenta una significancia entre la variable 41 edad y la autoestima 0.00, con mitos en el amor 0.00, con amor perfecto 0.00, con mitos en la pareja, por lo cual demuestra que la edad es parte importante en la autoestima. En la subescala influencia de otros por variables sociodemográficas se presenta una significancia entre la variable 42 escolaridad y la autoestima 0.01, con autoestima sana 0.00, con autoestima en la pareja 0.00, con el amor como elemento 0.00, con amor perfecto 0.05.

En la subescala influencia de otros por variables sociodemográficas se presenta una significancia entre la variable 43 ingresos y la autoestima 0.03.

En la subescala por variables sociodemográficas se presenta una significancia entre la variable 44 estado civil con amor perfecto 0.02, con mitos en la pareja 0.00. Presentando también una relación con Branden (1994) que considera que la autoestima es un conjunto de elementos físicos, sociales, emocionales que permiten al individuo sentirse capaz de realizar cualquier reto. Generando a su vez mayor estabilidad en lo que el individuo piensa de si mismo, no importa que fracase en el primer reto, lo importante es que pueda y se sienta libre para volver a intentarlo ya que la autoestima no es la perfección, es ajustarse a los requerimientos que se vayan presentando.

CONCLUSIONES

El propósito del presente estudio consistió en encontrar:

Cómo se relaciona la autoestima y las siguientes variables sociodemográficas (edad, escolaridad, ingresos y estado civil.

Cómo se relaciona la pareja y las siguientes variables sociodemográficas (edad, escolaridad, ingresos y estado civil.

Cómo se relaciona la autoestima y la pareja

Se manejo como variables dependientes (V.D.) la autoestima y la pareja y como la variable independiente (V. I.) las sociodemográficas. Con respecto a la hipótesis que Existe relación en la pareja y la autoestima, Existe una relación entre las variables sociodemográficas y la autoestima y la pareja.

Se aceptan las hipótesis ya que si existe una relación en los diferentes factores de la autoestima y la pareja, es un parámetro para su forma de actuar, tomar sus decisiones y de relacionarse. La autoestima es la opinión real y clara que el individuo posee de si mismo, le hace medir en forma objetiva la capacidad de resolver problemas y de emprender metas, aunque otros le sugieran que son imposibles. Se presentarón aspectos significativos dentro de la correlación dentro de la autoestima, el amor y la pareja por lo cual se dedujó que un factor depende del otro para que se modifique o se genere un cambio, la conducta y la percepción sobre la autoestima tiene una influencia de otros para desarrollarse.

Desde que el ser humano es un infante necesita el apoyo parental como medio de subsistencia, ya que esto determina la aceptación de los padres, con esto se establece un sentido de seguridad en el niño, el hecho de ser aceptado le permite conocer sus virtudes y aceptar sus defectos. Una vez que se acepta tal y como es, no como otros dicen que es, el individuo tiende a desarrollar sus posibilidades de éxito, ya que en la adolescencia necesita integrarse a un grupo ajeno a su núcleo familiar, si tiene una opinión real de sus capacidades, podrá establecer vínculos basados en el respeto y en la competencia leal. En la edad adulta la autoestima debe ser un compañero silencioso que se exprese como un sentimiento de comprensión si se ha tomado una decisión que resulto insatisfactoria, esto permite estar abierto a las nuevas ideas, a las posibilidades de experimentar para el crecimiento emocional.

Las condiciones culturales crean una guía de comportamiento que dicta cuales son las formas indicadas de pensar y de sentir, esto repercute en la formación de la autoestima ya que la propia opinión se sujeta a las características de género, de ingresos, de escolaridad y de roles que se han aprendido a lo largo de la vida.

Parece predecible que el individuo se vincule con seres con igualdad de características, de tal forma elige a su grupo de amigos y a su pareja. La elección de pareja se basa en la primera impresión y es meramente física, ya que es imposible reconocer virtudes o defectos en un ser que es completamente ajeno, la química es el enlace para que nos atraiga cierta persona, se establece una serie de imágenes de lo que podría ser nuestra vida a su lado, pero son únicamente ilusiones, no se relacionan con un proceso mental. Se elige a un compañero basándose en las cualidades que no poseemos, por negar la soledad, para aceptación social, por que nos recuerda a nuestros padres, cualquiera que sea la condición de la elección afectara la autoestima.

Si se tiene éxito en la elección se siente satisfacción, si se fracasa se siente nostalgia y dolor, esto se ve reforzado porque el individuo ignora que una elección no basta para formar una relación plena y duradera, no ha sido avisado por los medios sociales que cualquier relación consta de trabajo para que subsista, no basta con la leyenda y fueron felices para siempre. Si se elige a un compañero pensando únicamente en los beneficios que se pueden obtener se conduce directo al fracaso, ya que él otro también exige satisfacciones y no solo ser un satisfactor. Las condiciones de amor no son iguales en las mujeres que en los varones, debido a los patrones culturales y cohesiones de rol, el varón es quien aparentemente elige y la mujer debe sentir satisfacción al saberse elegida. Mientras en nuestra idiosincrasia se maneje esta construcción al formar una pareja se mantendrá una unión bajo un compromiso social y no afectivo que hace infeliz a uno de los cónyuges o ambos.

BIBLIOGRAFÍA

Alberoni, F. (1994). *Erotismo. Barcelona*: Gedisa.

Alberoni, F. (l999). *Enamoramiento y amor*. Barcelona: Gedisa.

Alberoni, F. (2002). *El vuelo nupcial*. Barcelona: Gedisa.

Alberti, R. (1999). *Viviendo con autoestima*. Barcelona: Pax.

Alegría, J. (2004). *Psicología de las mexicanas*. México: Diana 5ª edición.

Alvarez, C. (1999). *Obesidad y autoestima*. México: Interamericana.

Alvarez, P. (1996). *Sexualidad en la pareja*. México: Manual Moderno.

Aranguren, L. (1998). *La comunicación humana*. Madrid: Guadarrama.

Armando, J. (1996). *Psicología de las mexicanas*. México: Diana 3ª. Edición.

Austin, P. (1987). *Sexualidad humana*. México: Copilco.

Barthes, R. (2005). *Fragmento de un discurso amoroso*. Madrid: Siglo XXI.

Bean, R. & Clemens, H. (1999) a., *Como desarrollar la autoestima en adolescentes*. Madrid: Litofasesa.

Bean, R. & Clemens, H. (1999) b. *Como desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Litofasesa.

Bejar, R. (2002). *El mito del mexicano*. México: Orientación 9ª Edición.

Bellak, K. (2010). *Solución para mejorar la autoestima*. New York: M.S.V.

Bendnar, R. & Wells, M. (1995). *Self – esteem: Paradoxes and innovation and clinical theory and practice*. New York: M.S.V.

Bermeo, L. (1996). *Personalidad femenina*. México: Selector.

Bobe, A. (l996). *Conflictos de pareja*. Barcelona: Paidos.

Branden, N. (2000). *La autoestima día a día*. México: Paidos.

Branden, N. (2002). *Como mejorar su autoestima*. México: Paidos.

Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima*. Buenos Aires: Paidos.

Branden, N. (2005). *La autoestima femenina*. Buenos Aires: Paidos.

Branden, N. (2002). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidos.

Bucay. J. (2002). *De la autoestima al egoísmo*. México: Paidos.

Burns, D. (2001). *Autoestima en 10 días*. México: Paidos.

Calle, R. (1980). *La madurez emocional*. Madrid: Darsana.

Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona: Kairo.

Castenyer, O. (1996). *La asertividad., Expresión de una sana autoestima*. España: Descleé.

Clark, S. (2013). *Como desarrollar la autoestima de tu hijo*. Barcelona: Oniro.

Coopersmith, O. (1994). *Autoestima.* Barcelona: Kairo.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self – esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.

Díaz, L. (1999). *Autoestima ética y moral*. México: Limusa.

Díaz, G. (2008). *Psicología del mexicano*. México: Trillas.

Dicks, H. (2000). *Tensiones matrimoniales*. Buenos Aires: Paidos.

Dowling, C. (1997). *El complejo de cenicienta*. (*El miedo de las mujeres a la independencia*). México: Grijalbo.

Dyer, W. (2000). *Tus zonas mágicas*. Barcelona: Grijalbo.

Dyer, W. (1999). *Tus zonas erróneas*. Barcelona: Grijalbo.

De la Rosa, M. (1997). *Yo soy*. México: Planeta.

Farre. M. (1990). *Comportamientos sexuales*. Barcelona: Fontanella.

Fensterheim, L. (1991). *No digas si cuando quiera decir no*. México: Grijalbo.

Fisher, H. (2004). *Por qué amamos*. Madrid: Taurus.

Forward, S. (2001). *Cuando el amor es odio*. México: Grijalbo.

Forward, S. (2003). *Mujeres que aman demasiado*. México: Grijalbo.

Fromm, E. (2000). *El arte de amar*. México: Paidos.

Fromm, E. (2003). *El miedo a la libertad*, México: Paidos.

Ginger, P. (1998). *El despertar de la conciencia*. México: Trillas.

Godoy, E. (1986). *Que mis palabras te acompañen*. México: Jus., 2ª edición.

Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

González, F. (1981). *El mexicano, psicología de su destructividad*. México: Pax., Asociación Psicoanalítica Mexicana A.C.

Gottman, J. (2010). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona: De bolsillo.

Gottman, J. (2004). *Guía del amor y la amistad*. Barcelona: Kayros.

Gotwald, W. (1993). *Sexualidad de la experiencia humana*. México: Manual Moderno.

Graubard, P. (1999). *Paternidad positiva*. México: Diana.

Gurméndez, C. (1988). *Teoría de los sentimientos*. México: F.C.E.

Handly, J. (1990). *Porque se atormentan las mujeres*. Barcelona: Paidos. Traducción María Aranz.

Hernández, H. (1990). *5 minutos contigo*. México: Edamex., 8ª edición.

Hillman, C. (2003). *Como recuperar la autoestima*. México: Litográfica.

Hillman, C. (1992). *Como trabajar la autoestima*. México: Litográfica.

Hunter, M. (1988). *El matrimonio moderno y la sexualidad*. *Buenos Aires:* Paidos.

James, W. (1989). *Principios de la psicología*. México: F.C.E.

Kitano, M. & Kirby, K. (1986). *Gifted education a comprehennsive*. Boston: Little Brown.

Lammoglia, E. (2002). *El amor no tiene que doler (S.O.S. Como reconocer una relación destructiva)*. México: Grijalbo.

Legato, M. (2007). *Por qué los hombres nunca recuerdan y las mujeres nunca olvidan*., Barcelona: Urano.

Luna, M. (2007). *Sex Code*. Madrid: Nowtilus.

Mallinger, W. (1999). *La obsesión del perfeccionismo*. México: Temas de hoy.

McKay, F. (2000). *Autoestima: evaluación y mejora*. México: Grijalbo.

Masters, W. & Johnson, V. (2002). *La sexualidad humana*. México: F.C.E.

Minchinton, J. (2000). *52 cosas que puedes hacer para elevar tu autoestima*. España: Sirio.

Minchinton, J. (2005). *Máxima autoestima*. España: Sirio.

Monroy, O. (1997). *El mexicano enano*. México: Época 11ª.

Mueller, F. (1993). *Historia de la psicología*., México: F.C.E., 4ª edición.

Mruk, Ch. (2001). *Autoestima, investigación, teoría y práctica*., España: Descleé.

Nolen, W. (1985). *La crisis del hombre maduro*. Argentina: Vergara.

Norwood, R. (2003). *Las mujeres que aman demasiado*. Buenos Aires: Vergara.

Ortega, J. (1994). *Estudios sobre el amor*. Madrid: Alianza 3ª. Impresión.

Orlandini, A. (2003). *El enamoramiento y el mal de amores*. Madrid: FCE.

Owens, K. (1995). *Raising your child"s Inner self – esteem*. New York: Plenum.

Páez, D. & Zubieta, E. & Mayordomo, S. *Identidad, autoconcepto, autoestima, autoeficacia y locus control*. (2004). Madrid: Psicología Social, Cultural y Educación Pearson Educación

Papalia, D. (1997). *Desarrollo Humano*. Madrid: Mc Graw Hill.

Pardinas, F. (1981). *Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales*. México: Siglo veintiuno 24ª edición.

Pasini, W. (2003). *Los tiempos del corazón: Prisas y pausas en la vida y en el amor*. México: Grijalbo.

Peña, M. & Lillo, C., (2004). *Me quiero mucho, poquito o nada*. México: Paulinase.

Punset, E. (2007). *El viaje del amor*. Barcelona: Destino.

Ramírez, S. (1997). *El mexicano, "Psicología de sus motivaciones"*. México: Grijalbo 4ª Edición.

Riso, W. (2005). *Cuestión de dignidad (aprende a decir no y gane autoestima siendo asertivo)*. México: Norma.

Rodríguez, M. (1988). *Autoestima, clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.

Rollo, M. (2000). *Amor y voluntad*. Barcelona: Gedisa 2ª. Impresión.

Rosenberg, M. (1985). *Sociedad y la imagen del adolescente*. Barcelona: Imagen.

Ruíz, M. (2002). *Los cuatro acuerdos*. México: Urano 12ª Edición.

Sacks, O. (2009). *El hombre que confundió a su mujer con un sombrero*. Barcelona: Anagrama.

Satir, V. (1996). *Vivir para crecer*., México: Pax.

Sarafino, E. & Armstrong, J. (1991). *El desarrollo del niño y del adolescente*. México: Trillas.

Sheeman, E. (2000). *Cómo mejorar tu autoestima*. Madrid: Océano.

Sherif, C. (1985). *Psicología social*. México: Harla.

Smalley, G. (2011). *Como desarrollar la autoestima de su hijo*. Barcelona: Grupo Nelson.

Smedes, J. (1993). *Un ideal imposible*. Barcelona: Gedisa.

Sorense, M. (2006). *Romper las cadenas de la baja autoestima*. México: Atlas Books.

Sorin, S. (1996). *Psicología de la personalidad*. Habana: Ciencias Sociales.

Souza, M. & Machorro, G. (1996). *Dinámica y evolución de vida en pareja*. México: Manual Moderno.

Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor*. Barcelona: Paidos.

Tiefer, F. (1997). *Sexualidad humana*. Barcelona: Grijalbo.

Tordjman, G. (1993). *Como vivir en pareja*. España: Gedisa.

Vallejo, N. (1991). *Conócete a ti mismo*. México: Temas de Hoy.

Vander, J. (1990). *Manual de psicología social*. Barcelona: Paidos.

Verduzco, A. (2001). *Autoestima para todos*. México: Pax.

Watzlawich, V. (1990). *Lo bueno de lo malo*. Barcelona: Herder.

VII .- A N E X O

ANEXO 1

INSTRUMENTO

LEA DETALLADAMENTE LAS SIGUIENTES ORACIONES Y SELECCIONE MARCANDO EL RUBRO QUE SE ADECUA MÁS A USTED, SIN DEJAR DE MARCAR ALGUNA. CADA RUBRO TIENE EL SIGUIENTE VALOR.

1 = TOTALMENTE DE ACUERDO
2 = DE ACUERDO EN PARTE
3 = NI EN ACUERDO NI EN DESACUERDO
4 = DESACUERDO EN PARTE
5 = TOTALMENTE EN DESACUERDO

Me gusta mi cuerpo	1	2	3	4	5
En el amor existe respeto	1	2	3	4	5
Existe el sexo sin amor	1	2	3	4	5
El enamoramiento es un espejismo	1	2	3	4	5
Actúo a favor de los demás	1	2	3	4	5
En la pareja el amor es irresponsable	1	2	3	4	5
El sexo se vive con amor en la pareja	1	2	3	4	5
Enamorarse es algo pasajero	1	2	3	4	5
Acepto mis errores	1	2	3	4	5
Compartir la soledad se parece al amor	1	2	3	4	5
El amor engrandece la sexualidad	1	2	3	4	5
Existen cambios constantes en la pareja	1	2	3	4	5
Mi aspecto es común	1	2	3	4	5
La soledad disminuye con amor	1	2	3	4	5
La relación sexual es decisión de mi pareja	1	2	3	4	5
Mi pareja me necesita porque me ama	1	2	3	4	5
Siempre actúo satisfactoriamente	1	2	3	4	5
El amor se fortalece día a día	1	2	3	4	5
En la sexualidad interviene la comunicación	1	2	3	4	5
El amor es ciego	1	2	3	4	5
Soy como quieren que sea	1	2	3	4	5
El afecto en una pareja es eterno	1	2	3	4	5
Sentir un orgasmo está prohibido	1	2	3	4	5
En la pareja es importante el físico	1	2	3	4	5
Respeto mi forma de ser	1	2	3	4	5
Amar es aceptar los defectos	1	2	3	4	5
La presión emocional altera el deseo sexual	1	2	3	4	5
Mi pareja es lo más importante	1	2	3	4	5
Es importante la opinión de los demás	1	2	3	4	5
El amor es perfecto	1	2	3	4	5
Nunca me equivoco	1	2	3	4	5
Las parejas deben ser inseparables	1	2	3	4	5
Me cuido porque me respeto	1	2	3	4	5
La insatisfacción bloquea el deseo sexual	1	2	3	4	5
El amor te hace más tolerante	1	2	3	4	5
Ejercer la sexualidad es decisión personal	1	2	3	4	5
El amante se vuelve impaciente	1	2	3	4	5
La comunicación preserva la pareja	1	2	3	4	5
La pareja nunca discute sobre sexo	1	2	3	4	5
La pareja estable siempre dialogara	1	2	3	4	5

EDAD	ESCOLARIDAD
INGRESOS	ESTADO CIVIL

((ANEXO 2)

ENTREVISTA
Mtra. Lidia Beltrán Ruiz
Diplomado en Terapia de Pareja con Enfoque Sistémico, Diplomado en Terapia Familiar y de Pareja, Diplomado en Hipnosis y Terapia Hericksoniana.
1 Especialidad en Psicología Clínica y Psicoterapia de Grupos e Instituciones.
1 Maestría en Psicología con Énfasis en Terapia Familiar y Construccionismo Social.

BV.- ¿Qué es la autoestima?
Beltrán.- Es una construcción conceptual para referirse a distintos procesos relacionados con aspectos de identidad a fin de emitir una valoración o un juicio ya sea positivo o negativo, favorable o desfavorable sobre nuestra persona.
BV.- ¿La autoestima es innata o se va adquiriendo?
Beltrán.- La forma en que yo me percibo no está definida de manera genética, ni natural, ni biológica, sino que tiene que ver con matices sociales, cuando digo socialmente me refiero a los ámbitos de participación en los que yo me suelo encontrar que no son siempre los mismos y que a lo largo de mi vida he estado situada en distintos lugares con distintas personas bajo distintas circunstancias y que van actualizando o modificando la manera en que yo me puedo describir a mi misma.
BV.- ¿Es diferente la autoestima de un lugar a otro?
Beltrán.- En el ámbito laboral yo puedo ser una persona con ciertas características bajo ciertas circunstancias que están dadas por las relaciones en las que me involucro, ahora estoy en una. La referencia que hiciste sobre mi, tiene que ver con esta alimentación o actualización de la autoestima en relación a mi identidad en este espacio en este momento. Pero saliendo de aquí pueden pasar otras cosas y la manera que yo me puedo vivir o describir va a estar en relación, de con quien estoy donde estoy y en que momento estoy. Y por lo tanto va a variar, y si uso el concepto de autoestima, para mi no tiene que ver con una identidad fija por lo tanto tampoco es estable es algo que es un criterio que asumimos dependiendo de las circunstancias la palabra en si no tiene un significado, de diccionario o sea único, se puede mover de acuerdo a marcos de referencia, circunstancias, momentos o roles.
BV.- ¿Una persona se enamora, o siente atracción, por una persona de igual autoestima?
Beltrán.- Si defines el concepto de autoestima por categorías, buena o mala, no tendría nada que ver.
Una persona de baja autoestima puede enamorarse de alguien con alta autoestima y así un sinfín de categorías y pueden ser correspondidos o no correspondidos.
BV.- ¿Qué es una relación destructiva?
Beltrán.- Para mi las categorías que usan algunos psicólogos la definición esta dada bajo la misma regla, es una cuestión de criterio de perspectiva. ¿Quién dice que es una relación destructiva, qué, cuál o cómo? Usualmente se emplea la palabra destructiva o relación destructiva para hablar de aquellas en las que hay alguna forma de dificultad para convivir, donde por lo menos uno de los participantes esta padeciendo, digamos, las circunstancias en las que ofrece y le ofrecen en una vida compartida, no necesariamente viviendo juntos, aún hablando de relaciones de noviazgo, e inclusive amigos.
BV.- ¿Quiénes son más propensos a las relaciones destructivas, los varones o las mujeres?
Beltrán.- No creo que sea pertinente, ni yo he observado que pudiera haber diferencias entre hombres y mujeres. El mundo social no esta dividido en dos, el de los hombres y el de las mujeres. Porque hay una amplia diversidad entre las mismas mujeres y una amplia diversidad entre los mismos hombres en cuanto a sus formas de estar en el mundo o de convivir. Yo creo que las reacciones que una mujer pueda tener ante una relación destructiva pueden ser muy similares a las que pueda tener alguien como hombre. No creo que sea una cuestión de género.

BV.- ¿Si se termina una relación destructiva, se tiende a buscar una similar?
Beltrán.- Ni puedo elegir a alguien porque implica que yo sea elegida ni puedo yo repetir lo que hice en una relación con alguien distinto, si con la misma persona no cada cosa que suceda es una repetición, yo creo que cada momento que tenemos es una oportunidad es dar las condiciones para hacer algo distinto, a cada momento estamos haciendo algo distinto auque pueda ser muy parecido.
Si me relaciono con alguien nuevo yo por haber participado en una relación destructiva, no es suficiente para que se repita por que con la persona y las circunstancias en las que me estoy relacionando ahora son otras. Creo que tiene que ver más con patrones de aprendizaje, si hubiera una tendencia a repetir pautas relacionadas, por ejemplo, relaciones destructivas yo creo que tendrá que poner mucho empeño para romper una relación destructiva y tener una igual con otra pareja.

Lic. Ma. Luisa Ramírez García
Diplomado en Empresas Turísticas

BV.-¿Qué es la autoestima?
Ramírez.- Es el valor que tiene cada ser humano y que involucra la interacción familiar, emocional y social.
BV.-¿La autoestima se fortalece al paso del tiempo?
Ramírez.- Puede fortalecerse o debilitarse, dependiendo de los aciertos o la frustración que se vaya acumulando. Después las reacciones son diferentes y esto lleva al crecimiento o disminución de la valorización.
BV.-¿Cambia la autoestima según el grupo de relación?
Ramírez.- Es determinante, ya que depende la forma en como te desarrolles, por ejemplo con tus amigos puedes ser seguro y tener confianza y con tus padres no o viceversa. Los logros son definitivos para el tipo de autoestima que tengas con el grupo de contacto.
BV.- ¿Es determinante la familia en la autoestima?
Ramírez.- Son las bases, el ejemplo, la escuela de lo que serás en el futuro, ya que con los amigos son por épocas o lapsos de la misma forma que un trabajo. La familia condiciona tu desarrollo y lo que te consideres o puedas llegar a ser.
BV:- ¿La autoestima interviene en todos las actividades del individuo?
Ramírez.- Definitivamente, ya que tu propio sentir permite que te relaciones con otros y si te sientes feliz, pues podrás ser feliz al interactuar con otros. Y si hay personas nefastas solo te alejas ya que no estás en la misma sincronía.
BV.-¿Cómo se da la formación de pareja, interviene la autoestima?
Ramírez.- Por supuesto, dependiendo tu autoestima, escoges a tu pareja. Y convives para apoyarte o para destruirte.
BV..-¿Se relaciona la autoestima con la pareja destructiva?
Ramírez.- Si, definitivamente, ya que dependiendo del tipo de autoestima tratas a tu pareja o permites que te trate tu pareja. Das y recibes según el sentimiento que tengas de ti mismo.
BV.- ¿Las parejas se conforman con amor o solo es una atracción?
Ramírez.- Se inicia con la atracción física y debe surgir el amor, ya que de lo contrario no toleras la convivencia con otra persona. Al no surgir el amor, la pareja deja de ser eso, una pareja y solo cuenta los propios intereses. Esto no quiere decir que no sigan juntos, lo pueden hacer sin que exista el amor o solo exista para uno.
BV.- ¿Qué etapa del individuo es determinante para la formación de la autoestima?
Ramírez.- La infancia y la adolescencia, ya que de igual forma que se desarrollando físicamente, los sentimientos son importantes y deben de respaldar o ser congruentes, es decir, verte bien y sentirte bien.