



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

***APROXIMACIONES ACERCA DE LOS MOTIVOS QUE LLEVAN A
LAS PAREJAS A PERMANECER Y AUTORECONOCERSE COMO
EXITOSAS.***

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
LUNA VÁSQUEZ ALICIA

Tutor: Mtra. Julieta Monjaraz Carrasco

Comité: Dra. Sara Guadalupe Unda Rojas

Mtra. Alba Esperanza García López

Lic. Eduardo Arturo Contreras Trejo

Lic. Ricardo Meza Trejo



Ciudad de México

MARZO 2017.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos.

A mis hijos....

A ustedes que con su gran amor y ternura me apoyaron y me dieron motivos para seguir adelante, fueron, son y serán mi mayor alegría.

A mi hermano....

A ti que me enseñaste a reír a pesar de los malos momentos. Siempre has sido mi mayor ejemplo.

A mis padres....

Gracias por darme la vida y enseñarme valores que me han ayudado a cumplir mis metas.

A Julieta Monjaraz....

Por acompañarme en este proceso, por ser un ejemplo de valentía y por la paciencia que me tuviste

A mis miedos....

A ellos con los que luche todos los días hasta que se convirtieron en mis aliados, a ellos que me acompañaron y seguirán conmigo toda la vida, pero ahora sin ser un obstáculo.

Índice.

Resumen.....	4
Introducción.....	5
Capítulo 1: Motivación.....	7
Capítulo 2: Pareja.....	33
Capítulo 3: Amor.....	51
Capítulo 4: parejas exitosas.....	71
Capítulo 5: Metodología.....	84
Capítulo 6: Resultados.....	88
Discusión.....	99
Conclusión.....	102
Referencias.....	104
Anexos.....	111

Resumen.

Uno de los aspectos fundamentales del ser humano es la vida en pareja. En el presente trabajo se realizó un estudio de los motivos que llevan a las parejas a permanecer y como es que ellas perciben el éxito dentro de su relación, para esto se pidió la participación de parejas consolidadas y que mantuvieran una relación de 25 a 35 años viviendo juntos, el estudio de corte cualitativo permitió la aplicación de una entrevista abierta, basada en una guía temática, posteriormente se realizó un análisis de contenido que ayudó a encontrar las palabras definidoras para poder obtener algunos de los motivos que llevan a las parejas a permanecer a través del tiempo y así poder contrastarlas con lo investigado en el marco teórico.

Palabras clave: motivación, pareja, amor, éxito.

Introducción.

La pareja es una de las uniones más importantes dentro de nuestra sociedad ya que es el inicio para la conformación de la familia y, en muchos de los casos, la preservación de la especie y del desarrollo humano, la vida en pareja ayuda a satisfacer necesidades físicas y psicológicas en el individuo, por lo tanto el humano busca emparejarse, busca encontrar una pareja y la permanencia en la relación.

En la revisión de la literatura, se puede observar múltiples investigaciones que nos dan un amplio panorama de los motivos que llevan a las parejas a separarse, tal como es: la infidelidad, la insatisfacción, celos, falta de comunicación entre otros, sin embargo muy pocos autores nos hablan de los motivos que llevan a las parejas a permanecer a través del tiempo y como han logrado la permanencia en la relación, recordando que esto último es lo que el individuo busca al emparejarse, de lo antes mencionado surge mi interés de conocer más a profundidad dichos motivos.

En relación con los aspectos importantes en el ser humano es la motivación, ya que determina un fin específico para la ejecución de una actividad, la búsqueda y consolidación de una relación de pareja es indispensable para la satisfacción de algunas necesidades del ser humano, como son las fisiológicas, de seguridad, afiliación (amor) y reconocimiento para llegar a la autorrealización, así como para mantener activos los motivos que los impulsan a realizar sus actividades.

Otro punto importante de mencionar dentro de la relación de pareja y que ayuda a la satisfacción de las necesidades básicas es el amor, porque ejerce una gran influencia para la permanencia en una relación, sin embargo el amor no es el único elemento necesario para comenzar y mantener una relación de pareja, se necesitan otros ingredientes como: la atracción interpersonal, la pasión y la intimidad y equilibrar lo mejor posible estos últimos dos elementos en conjunto con

el amor, muchos de nosotros nos creamos fantasías de las relaciones de pareja así que es de suma importancia empatar las fantasías con la realidad, estas fantasías o deseos nacen de la historia de cada individuo ya que cada uno con base a sus relaciones pasadas y su historia de vida tendrá necesidades diferentes y deseos individuales que cada uno deseara alcanzar.

Además los individuos mantenemos una expectativa específica para lograr el éxito dentro de una relación, esto dependerá de lo que cada uno conceptúe como éxito, así como también lo que cada sujeto quiera alcanzar en la relación que mantiene; Sin embargo no existen muchos estudios que hablen sobre este tema.

La investigación en psicología es una de las primeras aproximaciones que ayudan a la comprensión de un fenómeno, para el entendimiento del mismo y la aplicación de métodos que ayuden a mejorar, prevenir o mantener ciertos resultados o conductas que lleven a construir relaciones sanas y satisfactorias. El presente estudio se suma a las investigaciones de pareja, esperando ayude a futuras investigaciones.

Capítulo 1.

*Teoría de la
motivación.*

La motivación es lo que incita, mantiene y dirige la acción del sujeto, el enfoque holístico, afirma que el sujeto es un todo integrado y organizado, lo que en materia de motivación, significa que todo el sujeto está motivado y no sólo una parte de él. De igual forma la satisfacción se da en todo el individuo, no en una parte específica del mismo (Maslow, 1991).

Las motivaciones inmediatas más comunes son fáciles de encontrar se observan detenidamente en el curso de un día corriente. Con frecuencia, los deseos que revolotean por la consciencia son relacionados con tener posesiones, siendo estos impulsos más culturales o secundarios, considerados de naturaleza distinta a los impulsos primarios también llamados necesidades fisiológicas. En un análisis más riguroso se puede ver que el impulso del hambre es un caso especial de motivación. La mayoría de los impulsos no se pueden aislar, localizar somáticamente, ni considerar como lo único que sucede en el organismo; el impulso, necesidad o deseo típico no es ni estará nunca relacionado con una base somática específica, aislada, localizada.

En nuestra vida cotidiana surgen deseos como motor para alcanzar un fin en específico; un deseo consciente es analizado para que el individuo pueda alcanzar otros fines fundamentales.

En apariencia, los fines en sí mismos son más universales que las vías o medios por las que estos se consiguen, puesto que dichas vías están determinadas por una cultura específica. Por ejemplo, dos culturas diferentes pueden generar dos formas totalmente distintas de satisfacer un deseo particular, como la propia estima.

Por otro lado, Maslow (1991) nos dice que la motivación no necesita de un estado especial, ajeno al organismo; la motivación es constante, inacabable, fluctuante, compleja, y una característica de prácticamente todos los estados orgánicos en cuestión, por lo tanto cualquier estado orgánico, es ya de por sí un estado motivador. De este modo, el ser humano es un animal necesitado y tan pronto satisface un deseo aparece otro en su lugar, esto ocurre prácticamente

siempre durante toda su vida, el ser humano nunca está satisfecho excepto de una forma relativa como si fuera solo el peldaño de una escalera y sus impulsos o necesidades parecen ordenarse en una especie de jerarquía de predominio, ya que la probabilidad de cualquier deseo que se hace consciente depende del estado de satisfacción o insatisfacción de otros estados predominantes, de esta manera, un deseo determinado puede ser una vía por la que se expresen otros muchos deseos.

La teoría de la motivación, Maslow (1991), debe tratar las capacidades superiores y las maniobras defensivas de la persona fuerte y sana, sin olvidar que la motivación humana raramente se refleja en la conducta, ya que es una relación con más personas o una situación específica, dejando claro que el estudio de la motivación no renuncia o niega el estudio de los determinantes situacionales, otro aspecto fundamental de la motivación es: la posibilidad, ya que solemos anhelar lo que se puede alcanzar en la práctica. Y finalmente se debe tomar en cuenta que algunas veces el organismo no actúa de manera total e integrada, lo cual es una capacidad importante ya que en determinados eventos es posible que el organismo presente respuestas aisladas, parciales o desintegradas dependiendo de la circunstancia para realizar varias cosas a la vez, esto sucede generalmente, cuando una amenaza supera al organismo que enfrenta un problema.

1.1 Una orientación teórica en el estudio de la motivación.

La importancia de estudiar la motivación es debido a que el núcleo central de las personas está constituido por los procesos afectivos, las necesidades y los motivos. La motivación humana dirige e impulsa en el ser humano su actividad hacia determinadas metas cuya obtención le proporciona satisfacción, dicha motivación contempla la integración de procesos psíquicos que regulan la dirección y la intensidad o activación del comportamiento.

Todo proceso psíquico sirve para regular la actividad del individuo (conducta) y al mismo tiempo refleja la interacción establecida entre el sujeto y el mundo. Rubinstein (en López 2012), menciona dos formas en que se manifiesta el

papel regulador del reflejo de la realidad, por un lado la regulación inductora determina la dirección (por qué y para qué del comportamiento) y, por el otro, la regulación ejecutora determina el cómo del comportamiento, a grandes rasgos estos dos conceptos representan el fin y el plan de acción. En la regulación inductora, juegan un papel importante los procesos afectivos y el carácter mientras que en la ejecutora son los procesos cognitivos y las actitudes. Este tipo de actividades internas se encuentran en íntima relación con la actividad externa (cosas materiales), que se convierten en objeto de conocimiento e incitantes motivacionales.

De acuerdo con González (1995), todo proceso psíquico comprende la unidad de lo afectivo y lo cognitivo sin embargo, los procesos psíquicos se clasifican en dos grupos:

- Cognitivos: implican la unidad intelectual y afectiva, aunque predomina lo cognoscitivo, pues su función es producir, mediante señales e imágenes, un reflejo cognoscitivo de la realidad.
- Afectivos: implica la unidad de lo cognitivo y la afectivo, predominando lo afectivo, su función es expresar de manera pasiva o activa, organizada o desorganizada, como afectan los objetos y situaciones de la realidad a las necesidades del sujeto, para así aportar energía, activación e intensidad al comportamiento.

Además, los procesos psíquicos afectivos se subdividen en las siguientes clasificaciones (González, 1995):

- Tendencias: Es la inclinación o disposición natural que una persona tiene hacia una cosa determinada, puede ser consciente (se expresa como deseo, como querer, el sujeto toma consciencia de la necesidad y el motivo que le impulsa a actuar) e inconsciente (se expresa como impulso, el sujeto no toma conciencia de las necesidades y motivos).
- Emociones y sentimientos: Las primeras son respuestas fisiológicas que preparan al individuo para adaptarse al ambiente a través de un estado

afectivo, con un componente expresivo y siendo funcionales. La función es la adaptación a la sociedad, mientras que los segundos, son el resultado de las primeras.

Los procesos cognitivos copian y reproducen, los objetos, situaciones y fenómenos en el psiquismo humano mientras que los afectivos modifican su disposición para la acción correspondiente, ambos se contienen y transforman recíprocamente.

A lo largo del desarrollo personal se presentan diferentes procesos psíquicos, lo cuales tiene una determinación recíproca.

De acuerdo con lo anterior Tapia (1992) indica que el sujeto está conformado por:

- Las Aptitudes: son un conjunto de capacidades psíquicas que hacen apto al hombre para cierta actividad socialmente útil, constituida por los acontecimientos históricos y la organización social del trabajo.
- El carácter: es el conjunto de hábitos de comportamiento que se han ido adquiriendo a lo largo de la vida, esto quiere decir que al ser adquirido y no innato puede ser modificado, engloba características que definen a una persona, en el sentido de sus reacciones, sus estímulos frente a alguna situación. Para que un motivo se convierta en propiedad de la persona, es necesario que se extienda a todas las situaciones similares, creando una generalización con respecto a la situación en que se dio en un principio.

El carácter es una tendencia, una incitación, un motivo de conducta. Cuando el individuo interactúa con su medio social, los objetos y fenómenos presentes .El carácter es la consolidación de la motivación en las propiedades de la personalidad y también se expresa en el proceso motivacional.

Tapia (1992) divide estas propiedades caracterológicas en tres grupos, donde las dos primeras expresan la orientación de la personalidad, y la

tercera, se refiere a la superación de las dificultades y la obtención de objetivos propuestos.

- Las necesidades: es una propiedad de la personalidad que se ve influida por los objetos y situaciones del medio, y se expresa en los procesos psíquicos. Todas las necesidades tienen un aspecto direccional o de contenido, determinado por el objeto-meta, y un aspecto dinámico o energético, determinado por ser a su vez activas o pasivas, sin embargo, también pueden tener un estado potencial. Las necesidades pueden ser conscientes o inconscientes y es un componente común de todos los procesos afectivos, ya que todos la contienen o expresan de distintas maneras. También se presenta en los procesos cognitivos, en el aspecto afectivo que estos contienen y en los juicios de valor.
- Las actitudes: es la disposición a reaccionar ante un objeto dependiendo cómo afecta las distintas necesidades del sujeto. Se presenta y se expresa en forma de sentimiento, emoción y juicio de valor.
- Los rasgos volitivos del carácter: estos rasgos surgen en las personas cuando están estimulados (motivados) para lograr mantener sus propósitos y objetivos a pesar de todos los inconvenientes y dificultades, tienen una importancia en su formación de cada persona en las exigencias y la posibilidad de satisfacción que el medio ambiente social plantea al individuo los rasgos volitivos se expresan, manifiestan y forman en la regulación voluntaria de activación. La actividad volitiva es una expresión o manifestación de la regulación inductora, constituye una manifestación de la esfera afectiva del hombre y, en particular, de su esfera motivacional. En este sentido, y de acuerdo con Rubinstein (1996; en: López, 2012), la voluntad como conjunto de deseos organizado de determinada manera, que se manifiestan en la conducta, en la regulación de las acciones, concierne a la regulación inductora, no a la ejecutora, que es de la que se trata cuando se diferencian las acciones y los movimientos voluntarios de los involuntarios.

1.2 El temperamento

Es la base biológica del carácter según Wallon (1964), y está determinado por los procesos fisiológicos y factores genéticos que inciden en las manifestaciones conductuales. Es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Puede ser hereditario y no influyen factores externos (sólo lo harían si esos estímulos fuesen demasiado fuertes y constantes); es la capa instintivo-afectiva de la personalidad, sobre la cual la inteligencia y la voluntad modelarán el carácter (en el cual sí influye el ambiente); hace referencia también la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad.

1.2.1 La interrelación de las necesidades.

Lewin (2007), menciona que cada necesidad expresada en los procesos psíquicos, es un espejo y eco, una manifestación concreta de todas las demás necesidades y de su interrelación con el medio. Esta interrelación desglosa tres subtipos en los cuales esta incluida esta interrelación; una de ella es la fusión de varias necesidades que satisfacen en un mismo objetivo-meta, y por tanto movilizan la actividad en una misma dirección, un claro ejemplo sería el trabajo, satisface el sentimiento de responsabilidad y al mismo tiempo gratifica otras necesidades afectivas como el conocimiento de nuevos lugares y personas y estas a su vez otras necesidades; la segunda interrelación es la de meta-fin, la cual resulta un medio para lograr un fin y tener cubiertas las necesidades satisfechas, algunos ejemplos sería el trabajo y ganar un salario para poder vivir y mantener a la familia o algunos otros gustos. En los dos casos anteriores las necesidades marchan armónicamente, sin embargo, ocurre que algunas necesidades podrían marchar de manera opuestas (unas a las otras), la satisfacción de unas implica la frustración de otras o viceversa, y la tercera es el conflicto. éste se define bajo un carácter a lo positivo (de aproximación) y a lo negativo (de evitación: Lewin, 1972).

Además, Chapman (2007) clasifica el conflicto antes definido en tres tipos:

- Conflicto de aproximación- aproximación: el cual nos dice que es un conflicto entre dos metas positivas, metas que son atractivas al mismo tiempo, por ejemplo sería la necesidad de dormir y tener la necesidad de comer al mismo tiempo, el humano entra en conflicto por no decidir qué necesidad resolver primero.
- Conflicto de evitación- evitación, que implica dos metas negativas, el ejemplo sería: un niño que se niega a realizar sus tareas escolares y tampoco quiere ser castigado.
- Conflicto de aproximación- evitación: en el cual la persona es repelida y atraída por el mismo objetivo meta, un claro ejemplo sería una joven novia que fue criada en un medio en el que las actividades sexuales eran tratadas como feas y pecaminosas y como consecuencia de ello la produjeron repulsión, al mismo tiempo su impulso sexual normal la atrae, así el matrimonio, la llevan a desear las relaciones sexuales (Chapman, 2007).

1.2.2 Las necesidades expresadas pasivamente

Las necesidades pasivas reflejan la tensión de las necesidades activas. Una necesidad puede manifestarse muy activamente sin embargo esta necesidad activa también se manifiesta pasivamente en preocupaciones, temores, sueños, imaginaciones, etc. Y esta tensión difusa no atiende en lo más mínimo. Aunado a esta actividad, la necesidad expresada pasivamente puede fusionarse a otras necesidades activas, pasando a un primer plano buscando atención de los demás y de ser ayudado (González, 1977).

La expresión pasiva de las necesidades genera la motivación inespecífica que regula la dirección de descargar o disminuir la tensión difusa de las necesidades insatisfechas mediante; la descarga inespecífica de la tensión pasiva en los procesos cognitivos, en los afectivos, como tendencias, emociones y sentimientos y desorganización o depresión de la actividad.

La descarga de la tensión pasiva en los procesos cognitivos mediante la modificación del reflejo subjetivo del mundo real que ocurre en tres formas diferentes; El proceso de la toma de conciencia, en la imaginación y en los circuitos simbólicos. En el proceso de la toma de conciencia presupone establecer la diferencia entre el sujeto y el objeto, los fenómenos psíquicos como las vivencias pueden convertirse en objetos sobre los que se proyecta la conciencia. Esto de manera correlacionada, es decir determinar el objeto que provoca un sentimiento, tendencia o acción y hacia dónde va dirigido. Así se puede decir que una acción es consciente cuando se correlaciona con el motivo-fin de la misma (González,1977).

En un momento dado lo inconsciente pasa a ser consciente y viceversa. Entre la conciencia y la inconsciencia de algunos contenidos psíquicos existe un estado intermedio llamado intimidad o conciencia íntima. Algunos elementos de la conciencia pueden ser muy verbalizados en un primer plano y otros por el contrario menos verbalizados. Existe como un fondo más o menos vago e impreciso de la conciencia del sujeto, esta es la conciencia íntima, el cual tomar plena conciencia de ellos pasa a un primer plano y el sujeto la vivencia con toda claridad. De esta forma surgen tres conceptos, conciencia íntima, conciencia plena e inconsciencia.

Chóliz (2004), menciona que en el proceso de la toma de conciencia existe un rechazo afectivo a ciertas necesidades, ciertas características personales que afectan negativamente al ser humano, mediante el cual de manera involuntaria se inhibe de tomar plena conciencia de tales necesidades. Esta actividad se expresa en diferentes formas y actividades mediante la existencia de vivencias negativas inconscientes o íntimas que se evidencian en la vida cotidiana, por ejemplo cuando una conversación o acontecimiento afecta a las necesidades y a la situación que expresa esta vivencia negativa inconsciente desorganizando al sujeto, provocando en él reacciones agresivas.

Por otro lado está la simulación inconsciente que se refiere a tratar de aparentar ciertos rasgos o tendencias que se manifiestan en las vivencias que

resultan altamente desagradables, mediante la evidencia exagerada de los rasgos o tendencias opuestas.

La siguiente forma de descargar la tensión pasiva en los procesos cognitivos es la imaginación sea la reproducción de nuevas imágenes, así surge la actividad modificadora de la imaginación que influye en la orientación de la personalidad, en sus necesidades, intereses, sentimientos y deseos. Por ejemplo la imaginación que se somete a un deseo adorna al objeto deseado, así la tensión pasiva de una necesidad puede disiparse en una actividad imaginativa sin obtener el real objeto-meta de la necesidad. Ya que la imaginación puede producir en el sujeto una vivencia emocional muy satisfactoria, (Chóliz, 2004).

Uno de los medios en la descarga de la tensión pasiva en los procesos cognitivos es el que Luria (1932) describe como un sistema simbólico que funge como medio poderoso de organización afectiva. Estos sistemas pueden notarse a través de la historia de la cultura, y suelen estar asociados con las emociones en el ser humano.

La cuestión importante que nos trata de hacer entender Luria (1932) es que un símbolo se vuelve condicionado en el momento que funciona como sustituto de un estado emocional pasivo que no se expresa directamente, así pues el símbolo supera el estado afectivo y las conductas desorganizadoras características de la emoción desaparecen.

Existe otro tipo de descarga que afecta el área de la afectividad en el que se ven involucradas algunas reacciones motoras y viscerales en la persona. Recordemos que la tensión generalmente tiene un origen psíquico la cual se verá desplazada de dos principales formas:

La primera tiene que ver con la descarga del hipertono de la risa y el llanto Wallon (1964), nos muestra que la risa y el llanto funcionan como alivio y relajamiento para los músculos del esqueleto y las vísceras respectivamente. Así pues, risa y llanto pueden considerarse momentos de crisis tranquilizadoras y liberación de fuerzas aprisionadas.

El segundo tipo de desplazamiento se expresa en los trastornos orgánicos, González (2008). Estas reacciones que son generadas por conflictos, frustraciones, y negativismos acarrear lesiones neurovegetativas a nivel del estómago, intestino, corazón y en la regulación sanguínea. Cabe hacer mención que no solo los estados emotivos actuales generan este tipo de efectos, sino que las emociones que fueron generadas en el pasado también se vuelven mecanismos potenciales que inducen reacciones orgánicas.

EL siguiente tipo de descarga de la tensión pasiva nos da una desorganización o depresión de actividad. Esta configuración puede ser explicada de tres formas principales, Gonzáles (2008):

La primera forma se da como una frustración de las necesidades en la que se presenta una retrotracción o retorno hacia una etapa del desarrollo del individuo que en teoría ha sido superada. Así pues este retorno a etapas anteriores supone generalmente algunos problemas psicológicos, como pueden ser falsas ideas de realidad o incluso de ideas delirantes.

La segunda forma tiene que ver con la expresión de una necesidad en un grado de activación mayor en el que muy frecuentemente se produce una desorganización de la actividad. Entonces la estimulación y activación excesivas perjudican de alguna manera la eficiencia de nuestras acciones u actos. Sin embargo no en todos los casos se torna perjudicial el exceso de activación, sino que funciona como impulsor y catalizador en un momento dado.

En último caso, la frustración de ciertas necesidades puede también generar una baja de la motivación o en su defecto, una pérdida de la misma.

Posteriormente, las necesidades que son activas poseen un carácter específico, e irreducible, sin embargo, éstas contienen la tensión de las necesidades pasivas. Se presenta así, una unión entre ambas, que es explicada en tres formas, Rubinstein (1964, en González 2008):

La fusión de descarga es entendida como una sustitución en el área de las necesidades pasivas por las que son activas, es decir las activas funcionan como el desplazamiento o resolución de un cierto tipo de frustración o privación latente o dada en cierto momento. Satisfacciones como por ejemplo ir al cine, patinar, comer, tener relaciones sexuales etc., vienen a diluir tensiones pasivas.

En la fusión sustitutiva González (2008), encontramos que la disipación de la tensión en las necesidades pasivas, se encuentra en la búsqueda o en su defecto en actividades orientadas a un objeto-meta similar, lo cual permite una “sustitución” del objeto-meta que no ha sido alcanzado por otro parecido que efectivamente puede ser alcanzado; por ejemplo, una madre que al dar a luz pierde a su hijo y después encuentra en el amor a su sobrino una sustitución de su deseos maternal frustrado

La fusión compensatoria, es aquella que ocurre en el caso de frustración o privación de la necesidad de valoración social en determinada área, la cual es compensada por otra forma de valoración, por ejemplo una mujer que no obtiene en su trabajo y en su vida social en general una adecuada satisfacción, compensa esta necesidad destacando su belleza y su presencia física, un modo de valoración social que compense en cierta manera tales frustración, González (2008). En esta fusión, la necesidad de valoración se manifiesta pasivamente cuando un aspecto específico del sujeto no es valorado pero activamente otro aspecto recibe una valoración superior, la valoración que obtiene en esta dirección activa compensa la tensión pasiva de la frustración o privación que experimenta en otras áreas.

En determinados casos de frustración, privación o perspectiva desfavorables la acción del hombre puede tornarse casi totalmente determinada por la descarga inespecífica de la tensión de necesidades pasivas, desapareciendo en este caso la necesidad activa y la motivación específica. No es posible hablar de fusión en este caso, Rubinstein (en González 1977).

La cólera intensa que momentáneamente sentimos hacia una persona la descargamos, después que esta persona se ha marchado, en un golpe violento que damos a la pared. En este caso la acción de golpear la pared es puramente inespecífica, aquí no hay fusión necesidades pasivas y activas, sino simplemente la descarga inespecífica de la tensión de una necesidad pasiva.

Este es un acto sustituido de descarga. En ocasiones una frustración o privación intensa lleva al individuo a desear una actividad que diluya a la tensión pasiva de esta necesidad. Lo único que le interesa es aliviar su estado afectivo desagradable, a esto se le conoce como acto de descarga, González (1977).

Lo inverso a lo anterior es la motivación inespecífica, González (2008), ya que da lugar a nuevas necesidades. La forma de descargar de la tensión pasiva se convierte, con el curso del tiempo, en una necesidad en si misma que se manifieste activamente. Lo inespecífico se convierte en específico, la expresión pasiva en necesidad activa.

La dinámica motivacional expresa la interacción de las necesidades y en ella predomina las responsabilidades e ideales asumidos sobre otras importantes orientaciones individuales de la personalidad que siempre tiene un carácter histórico social. En una persona normal y una persona adulta el actor motivacional más importantes es la tendencia al cumplimiento y responsabilidades asumidas y de los ideales aceptados. Esta orientación social predomina sobre las tendencias individuales que reclaman satisfacción inadecuada a las responsabilidades asumidas y a los ideales. En la persona normal existe generalmente una integración armoniosa entre los deberes e ideales asumidos y las otras tendencias individuales, como resultado de la cual el ser humano satisface tanto sus necesidades sociales como individuales (González, 2008).

Una necesidad puede orientarse:

- Hacia su satisfacción actual o inmediata
- Hacia un aseguramiento con vista a la satisfacción futura.
- Al éxito de la actividad que conduce a su satisfacción o aseguramiento.

Si estas orientaciones son amenazadas, impedidas, frustradas o insatisfechas, la necesidad se expresa en un sufrimiento pasivo o se orienta agresivamente hacia la fuente de privación, frustración o/e inseguridad. Si por el contrario, la necesidad es satisfecha de manera actual o perspectiva, se orienta altruista y favorablemente hacia la fuente de satisfacción y seguridad.

Las muy diversas necesidades se integran y expresan en importantes orientaciones motivacionales cuyo conocimiento resulta especialmente para comprender la motivación de la actividad humana. Las orientaciones motivacionales constituyen la resultante de la interacción medios-fin de fusión entre las necesidades y de la interpretación de sus aspectos específicos e inespecíficos, pasivos y activos; De esta manera logra formar un proceso motivacional regulador entre la actividad externa (medio físico y social) y el organismo biológico.

Dicho proceso, Gonzales (1995) lo clasifica en las siguientes fases:

- Fase de la necesidad pasiva y comienzo de la actividad orientadora: Se habla de una necesidad pasiva cuando esta se encuentra satisfecha y no existe ninguna situación en el medio social externo, ni en el organismo que provoque alteración de insatisfacción. Así la necesidad existe potencialmente tan solo como propiedad de la personalidad, pero cuando llega a presentarse una alteración en el equilibrio fisiológico del organismo y se refleja en los procesos cognitivos del sujeto (sensaciones, percepciones y pensamientos) e influye de manera negativa el sujeto se verá afectado, manifestándose subjetivamente en tendencias (impulsos o deseos).
- Fase de tránsito, de necesidad pasiva a activa o de la actividad orientadora: el hecho de que exista una necesidad y que esta se manifieste, no es suficiente para que se realice una actividad dirigida, para esto es necesario que surja un estímulo u objeto motivante y el resultado sea un indicador real de su satisfacción.

Siendo el objeto-meta de la necesidad muy unida a los reflejos de los estímulos y objetos que motivan. Lo anterior determina que el motivo no solo exprese la necesidad actual, sino que a través de los incitadores engendre necesidades nuevas. Las incitaciones, consecuencias de las circunstancias de la vida conforman “los materiales” con que se constituyen las nuevas necesidades.

- Fase de la necesidad activa y de la actividad ejecutora: Es la última fase del proceso motivacional, en la cual la necesidad activa impulsa la actividad ejecutora y se transforma en una necesidad satisfecha. A veces, esto no ocurre. Ocasionalmente no se obtiene el sujeto-meta, entonces el individuo se frustra a causa de un obstáculo que se piensa insuperable.

Se deben diferenciar los conceptos de privación y frustración. Para González (1995), la privación es cuando realmente no hay probabilidades de poder obtener la meta deseada y el sujeto sufre pasivamente su insatisfacción, sin hacer esfuerzos para lograr el objeto-meta de la necesidad. El concepto de frustración indica que la necesidad ha impulsado la ejecución dirigida al objeto-meta y que ha sido impedida por un obstáculo real e insuperable.

Como se mencionaba anteriormente las necesidades tienen una interconexión entre ellas que van desde un nivel biológico hasta un nivel social, desarrollándose en un proceso histórico social, pues es un rasgo esencial y distintivo que está penetrado por los requerimientos biológicos y psicofisiológicos y asume un carácter individual, así las necesidades humanas son muy diversas y para clasificarlas se tiene que seguir un enfoque genético, es decir, la naturaleza inorgánica fue el punto de partida del cual surgió la vida, lo biológico, después la complicación de los organismos dio lugar al surgimiento del psiquismo animal y como resultado de la evolución de las especies y de un largo proceso de formación del hombre apareció el psiquismo humano, así la aparición del hombre se explica por el trabajo (la creación de la cultura) y la vida en sociedad (González, 2008).

El recién nacido, González (1995), trae como herencia un resultado de todo este desarrollo filogenético que culminó en la apariencia del hombre pero es imprescindible la interacción con el medio (la vida en sociedad) para que llegue a convertirse en un ser humano. En sus primeros momentos vive bajo el imperio de las necesidades biológicas (alimenticias) seguidamente aparecen tendencias de carácter psicológico como con las respuestas afectivas ante los adultos, el reflejo de orientación o investigación, las tendencias a la actividad sensomotriz, vocal, de locomoción etc. posteriormente como resultado de su vida en un medio social y cultural (familiar, escolar, etc.) surge y se desarrolla su conciencia moral, la cual es un reflejo de las exigencias sociales y del medio histórico social en el que se ha desarrollado. Así, llega a desempeñar una responsabilidad social, trabaja y se guía en sus acciones por la moral y la ideología social.

Además, el desarrollo filogenético y ontogenético antes apuntado nos sugiere tres niveles del hombre, González (2008), lo ha tipificado en:

- El nivel biológico: se caracteriza por un proceso permanente de auto-renovación que mantiene una constancia interna, en la cual los órganos y tejidos ayudan a preservar esta constancia, esto implica el mantenimiento de la vida.
- El nivel psicológico inferior: Esto involucra el reflejo de los objetos y propiedades actuantes del medio con sus nexos y relaciones objetivas, en dependencia de las necesidades del sujeto. Lo psíquico es la unidad indisoluble de lo cognitivo y lo afectivo. El reflejo de las relaciones entre los objetos es el aspecto cognitivo. El reflejo de cómo afectan los objetos las necesidades del sujeto es el aspecto afectivo: la actitud emocional ante aquello que afecta las necesidades, por ejemplo, las necesidades biológicas, el primer sistema de señales, la sensomotricidad, reflejo de orientación, las necesidades cognoscitivas (de exploración, manipulación, percepción, etc.), de actividad, de contacto.

- Nivel psicológico superior o social: lo característico y propio de este nivel es el trabajo social que crea la cultura material y espiritual, una vez que el hombre asimila la conciencia social se ocupara de sus responsabilidades.

Ambos tipos de determinantes (inferiores y superiores) son diferentes e independientes entre sí, cada uno tiene su naturaleza específica, pero el funcionamiento de uno se refleja en el otro y viceversa, en virtud de este reflejo reciproco lo superior contiene a lo inferior y lo inferior contiene a los superior, así, los determinante superiores (los procesos y propiedades psíquicas de la personalidad) y los determinantes inferiores (el organismo biológico del ser humano) influyen recíprocamente, actuando a través de las condiciones o propiedades de cada uno.

1.3 La jerarquía de las necesidades básicas

La motivación es parte inherente del ser humano, López (2005) señala que: es un proceso que da comienzo, activa, orienta, dinamiza y mantiene el comportamiento de los individuos hacia la realización de algún objetivo, estos objetivos varían de persona a persona, aunque el proceso es el mismo, el comportamiento es causado por diferentes motivos o impulsos.

Los impulsos fisiológicos (necesidades) son el punto de partida para la teoría de la motivación, cualquiera de las necesidades fisiológicas y el comportamiento de consumación que ellas implican sirven de pauta también para las restantes necesidades. Cuando se cumplen las necesidades fisiológicas surgen otras (superiores), las cuales dominan al organismo, cuando son satisfechas se generan otras (más superiores), y así sucesivamente, Maslow (1991).

En este sentido, la gratificación se convierte en un concepto tan importante como la privación en la teoría de la motivación, porque libera al organismo de la dominación de una necesidad relativamente más fisiológica, permitiendo, que surjan otros fines de corte sociales. McClellan (1989) nos dice que el organismo está dominado por las necesidades insatisfechas al igual que la organización de

su comportamiento, las personas que han satisfecho siempre una determinada necesidad, están mejor preparados para tolerar la privación en el futuro de esa necesidad y los que han sido privados en el pasado tendrán una reacción ante las satisfacciones actuales diferente de aquel que nunca ha sufrido una privación.

Posterior a las necesidades fisiológicas vienen las de seguridad, cuando la seguridad de una persona se ve amenazada, el organismo reacciona poniendo toda la atención al servicio de dicha necesidad, y en consecuencia podremos distinguir a todo el organismo como un mecanismo en busca de seguridad; todo parece menos importante que la seguridad. Se ve la necesidad de seguridad como un movilizador activo y dominante de los recursos del organismo sólo en casos reales de emergencia como la guerra, enfermedad, catástrofes naturales, delitos, desorganización de la sociedad, neurosis, daño del cerebro, pérdida de la autoridad o situaciones crónicamente malas.

Cuando se satisfacen las necesidades fisiológicas y de seguridad surgen las de amor, afecto y sentido de pertenencia, el ciclo antes mencionado se repite. Las necesidades de amor suponen dar y recibir afecto, cuando están insatisfechas, la persona sentirá intensamente la ausencia de amigos, compañeros o hijos, por lo cual tendrá la necesidad de relaciones con personas en general, de un lugar, en el grupo o la familia y se esforzará por conseguir esta meta. De esta manera al haber pretensión por satisfacer la necesidad de pertenencia surgen los grupos, la clase propia, las pandillas o las asociaciones en el trabajo, todos ellos motivados por un profundo sentimiento de contacto con el grupo y ese sentimiento de unidad, McClellan (1989).

Teóricos de la psicopatología han resaltado a la frustración de las necesidades de amor como algo básico en el cuadro de la inadaptación. Una vez que las personas han cubierto sus necesidades de amor, surgirán las necesidades de reconocimiento, todas las personas tienen la necesidad o deseo de una valoración generalmente alta de sí mismas, de autorrespeto y de autoestima, así mismo tienen necesidad de estima de los otros. Según Maslow (1991) esto se pueden clasificar en:

- El deseo de fuerza, logro, adecuación, maestría y competencia, confianza ante el mundo, independencia y libertad.
- El deseo de reputación o prestigio, el estatus, la fama y la gloria, la dominación, el reconocimiento, la atención, la importancia, la dignidad o el aprecio.

La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo; sin embargo, la frustración de estas necesidades produce sentimientos de inferioridad, debilidad y desamparo los cuales originan otros desánimos u otras tendencias neuróticas o compensatorias.

Por último, están las necesidades de autorrealización. Aun cuando cada individuo se encuentra inmerso en su propio mundo y tiene, tanto diferentes objetivos como metas satisfechas dependiendo de su plan de vida, estos siempre están en constante cambio. Las personas siempre están deseando autosatisfacción, el ser humano una vez fijada su meta, continuamente quiere superarla, por lo tanto, la necesidad de autorrealización consiste en que su aparición se debe a alguna satisfacción cubierta con anterioridad.

En relación con lo anterior, existen condiciones que están relacionadas con las necesidades básicas ya que son un conjunto de necesidades de adaptación, como la libertad de expresarse, la justicia, la equidad o simplemente la necesidad de hablar a esta se les llama necesidades cognitivas básicas. Si tomamos en cuenta que las capacidades cognitivas nos ayudan a esta misma adaptación, debemos considerar que cualquier daño a éstas, perjudica de igual manera a las necesidades básicas, así la falta de honestidad, de comunicación, entre otras, afectan a esta condición y a todas las necesidades básicas (Koltko, 2006).

El conocimiento se ha considerado como una técnica para satisfacer las necesidades básicas. Analizando algunos deseos, se puede pensar que predomina el deseo de saber que el de entender, pues desde pequeño estamos

en constante “curiosidad” ante todo lo que nos rodea, sin embargo, estas dos jerarquías no dejan de estar interrelacionadas.

Por otro lado, aun con un valor menor a comparación de las demás necesidades, está la necesidad estética, la cual, es de gran importancia para ciertos seres humanos y causa graves implicaciones en ellos, por ejemplo la fealdad, anhelando tener una satisfacción con la belleza no adquirida de forma natural.

1.3.1. Características de las necesidades básicas.

Se habla de un orden jerárquico de las necesidades básicas sin embargo no serán satisfechas en alguna secuencia determinada, dependerá de cada sujeto el cómo satisfaga cada una de ellas tal como Colvin y Rutland (2008), mencionan que la personalidad será uno de los determinantes a la hora de asignar valor y jerarquía a las necesidades, otro determinante es la creatividad, el nivel de vida, el amor, son puntos que de cierta manera encuadran lo que será considerado como necesidad y la fuerza que esta tendrá. Algunas de las necesidades que podemos considerar como naturales son las necesidades de conocer y de entender.

Las necesidades básicas están presentes todo el tiempo, se podría decir que a consecuencia de una necesidad satisfecha aparece la otra, dando a entender que esta primera está cubierta en su totalidad, sin embargo, dicha aparición se da gradualmente, es decir, si la necesidad A esta satisfecha en un diez por ciento, la necesidad B lo puede estar en un valor mayor o igual a este, pero la realidad es que la mayoría de los miembros de la sociedad están en cierto grado satisfechos e insatisfechos parcialmente a la vez. En la mayoría de las personas estas necesidades que se han nombrado llegan a ser inconscientes, ya que siempre están en una motivación de la cual no se llegan a percatar, pero con la debida técnica de detección pueden llegar a ser conscientes (Koltko, 2006).

Otra característica de las necesidades básicas, es que siempre van a estar determinadas por la sociedad en la que se encuentre el individuo. En opinión de los antropólogos, las personas en sociedades diferentes son más parecidas de lo

que se podría pensar, así entonces se podría decir que estas diferencias se remontan más a lo superficial (Colvin y Rutland, 2008).

Todos los deseos superficiales, tienen una razón más “profunda” y solo son un síntoma de otro tipo de necesidades (más básicas), sin embargo, si consideráramos todos los deseos superficiales por su verdadero valor, habría una gran confusión, por ejemplo, el tener excesivas ganas de preparar una sopa de verduras es un síntoma de la necesidad de satisfacer el hambre, aunque la persona cambie de opinión y ahora prefiera una sopa de pasta, la misma razón de satisfacer la necesidad de hambre será, lo importante es cubrir esa necesidad. Por lo que las teorías sobre psicopatogénesis, deberían tener claro el papel de la motivación, pues si bien la frustración de una necesidad superficial no produce patologías, la frustración de una necesidad básica sí.

Cuando las necesidades más básicas están satisfechas (has sido gratificadas) dejan de tener un papel importante para las personas, de esta forma, una necesidad satisfecha ya no será fuente de motivación. Sin embargo las necesidades que no son cubiertas se ven reflejadas en las conductas ya que estas son indicadores superficiales de dichas carencias, generando un nivel de angustia y frustración si estas no son satisfechas por completo.

Al hacer referencia a las personas que son sanas, todas tienen sus necesidades básicas cubiertas y no tiene la necesidad de cubrirlas a menos que estas se vean amenazadas, por otro lado, las personas insanas tienen necesidades básicas que necesitan ser cubiertas. Las sociedades sanas, deben permitir que sus individuos cubran sus necesidades básicas, para así poder ocuparse de necesidades con fines más altos. Luego de ser ampliamente gratificadas por largo tiempo, las necesidades básicas superiores pueden llegar a ser independientes de sus medios, por ejemplo, una persona a la cual se encargaron de cubrirle sus necesidades de amor, será más independiente en la satisfacción de necesidades de seguridad y amor; se han vuelto autónomos y son capaces de crear sus propias satisfacciones, por lo tanto será una persona sana y capaz de soportar pérdidas (Colvin y Rutland 2008).

También existe la probabilidad de que las necesidades superiores aparezcan de vez en vez, no inmediatamente después de la gratificación, sino después de privarlas de modo voluntario u obligado, ya sea después de renunciar a de suprimir las necesidades básicas inferiores y de las gratificaciones.

La consecuencia principal de satisfacer una necesidad, es la desaparición de esta aun cuando no se ha saciado totalmente, y de esta manera surge una nueva y superior. Otras consecuencias son sobrevalorar los saciantes de necesidades más fuertes no gratificadas, infravalorar los satisficentes de necesidades más débiles no gratificadas e infravalorar y devaluar los satisficentes ya gratificados. El cambio de valores conlleva a reconstruir la utopía y el estado de realización de los deseos de la persona.

De igual manera la cognición cambia cuando cambian los valores. La atención, percepción, aprendizaje, recuerdo, olvido y pensamiento cambian por los nuevos intereses y valores del organismo.

La mejor manera de liberarse de las necesidades inferiores es la gratificación. La gratificación de alguna necesidad, forma parte de la formación del carácter. Al gratificar una falsa necesidad se perfecciona, fortalece y desarrolla un individuo sano.

Gratificar y saciar una necesidad tiene además otros resultados. Por ejemplo, la satisfacción de amor conlleva un sentimiento de amor y querer.

En la misma línea, Cofer y Appley (1979; en: Palmero, 2008), mencionan que los cambios de estructura del carácter están compuestos por:

- los efectos de la educación en la experiencia,
- los cambios de afecto producidos por las repeticiones de la experiencia,
- los cambios volitivos producidos por las experiencias de gratificación-frustración,
- cambios de actitud, expectativas o filosofía, producidos por experiencia temprana y

- determinar y constituir la variabilidad en la asimilación selectiva de alguna experiencia que tenga el organismo.

Existen otro tipo de datos que apoyan la relación entre la gratificación de las necesidades y la formación de carácter y estos están dentro de los efectos clínicos, directamente observables. Para comprobarlo se encuentran los efectos directos de las necesidades básicas potentes, como el sueño, el hambre, Wallon, (1964). Existen necesidades básicas emocionales como el amor, el respeto y la autoestima. La gratificación de estas necesidades sería el amor pero no el que se le tiene a alguien más sino en este caso se habla del amor propio, el respeto propio, etc.

Maslow (1991) especifica los fenómenos determinantes de la gratificación de las necesidades básicas como son: volitivo – afectivos, cognitivos, rasgos del carácter, interpersonal, miscelánea, en donde se encuentran los sentimientos de hartazgo, seguridad, pertenencia, de amar y ser amado, la necesidad de belleza así como la comprobación de la realidad, tranquilidad, etc.

En esta lista que Maslow (1991) propone hacer notar que cada uno de nosotros debemos de atravesar diversas etapas para llegar a una autorrealización, cada una de estas debe de ser satisfechas dentro de una escala mayor a menor y como las necesidades no aparecen sino hasta que se hacen conscientes entonces el crecimiento tiende a ser positivo para conservar la homeostasia del organismo.

Debido a que si estas necesidades no llegan a ser satisfechas de una manera positiva entonces el ser humano se frustra y esto desencadena una patología, a lo cual, necesariamente para entender completamente la teoría del instinto se requiere admitir la continuidad del hombre con el mundo animal así como reconocer las profundas diferencias entre la especie humana y todas las demás. Aun cuando es cierto que cualquier impulso o necesidad del hombre y de todos los demás animales está probado que es instintivo, ello no niega la posibilidad de que algunos impulsos instintivos sólo se puedan encontrar en la especie humana.

Existe una lista de necesidades superiores e inferiores, las cuales se han ordenado de manera jerárquica, de las inferiores a las superiores, donde la idea básica de esta jerarquía es que las necesidades superiores ocupan nuestra atención solo hasta que han sido satisfechas las necesidades inferiores (Maslow, 1991):

Necesidades:

- **Fisiológicas:** se toman generalmente como punto de partida para la teoría de la motivación, estas primeras necesidades nos ayudan a mantener la homeostasis; la cual se refiere a los esfuerzos automáticos del cuerpo para mantener un estado normal y constante de la corriente de sangre, para esto se necesita un equilibrio entre la respiración, la alimentación, el descanso, el sexo.
- **Seguridad:** cuando las necesidades fisiológicas están relativamente cubiertas, entonces surgirá una nueva serie de necesidades como las de seguridad en donde se clasifican la seguridad física, de empleo, de recursos, moral, familiar, de salud, de propiedad privada, ausencia de miedo, necesidad de orden, límites.
- **Sentido de pertenencia y necesidades de amor:** en tanto las necesidades fisiológicas y las de seguridad han sido satisfechas, surgirán otras como son las necesidades de amor, amistad, afecto, intimidad sexual. La necesidad de amor supone dar y recibir afecto, cuando están insatisfechas de inmediato se sentirá la ausencia de amigos, compañero e hijos.
- **De estima o reconocimiento:** en general todas las personas tienen la necesidad o deseo de una valoración generalmente alta de sí mismos, con una base firme y estable tienen necesidad de autoreconocimiento, confianza, autorespeto, éxito, así como la estima de otros. La satisfacción de esta necesidad conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad, y suficiencia, de ser útil y necesarios en el mundo.
- **Autorrealización:** cuando todas las necesidades anteriores están satisfechas, podemos esperar que, a menudo (no siempre) se desarrolle un

nuevas necesidades de inquietud moralidad, espontaneidad, creatividad, falta de prejuicios, aceptación de hechos, resolución de problemas.

Al enfatizar que las necesidades superiores son instintivas y biológicas se derivan diversas consecuencias, la primera es apreciar que la dicotomía entre lo cognitivo y lo volitivo es falsa y por tanto hay que resolverla, así como revisar la dicotomía individuo-cultura, ya que debería ponerse más énfasis en su posible colaboración y no en su antagonismo. Otra consecuencia es que ya no es necesario ni deseable deducir valores por lógica o intentar extraerlos de una autoridad o de una revelación, pues el organismo nos dice lo que necesita y por tanto lo que valora. Otro punto de esta jerarquía, es que aunque ha demostrado que su naturaleza es, hasta cierto punto, instintiva, sin llegar a ser como los instintos que conocemos en los animales.

El funcionamiento es útil y motivado, requiere de esfuerzo, se aprende, es controlado, deriva en cambios en el ambiente, es un medio y finalmente es consciente, Lera (2002).

La expresión no tiene motivación, no requiere esfuerzo ya que la persona aprende a ser espontánea y expresiva, no se aprende ya que es desinhibida, es incontrolable, no se piensa para algo en general, es un fin en sí misma y es inconsciente, Cofer; Appley, (1979; en: Palmero, 2008)

El término funcionamiento hace referencia a solucionar algo, haciendo ver que existe algo más; por lo cual una conducta de funcionamiento siempre tendrá un fin. La conducta expresiva es inmotivada aunque este establecida, esta sólo refleja y expresa el estado de una persona. No tiene propósito o fin.

El concepto de autoexpresión motivada se asemeja a una paradoja, para que una persona logre la espontaneidad motivada se debe dejar llevar, no debe tener deseos, críticas, dirección, ni voluntad. Esta espontaneidad o abandono voluntario le da a la persona grandes goces.

La autorrealización es un crecimiento de las necesidades del ser humano es el cumplimiento de esta necesidad hace que nos realicemos plenamente como personas y podamos ser verdaderamente felices motivados por alguna situación tenga cada ser humano es un camino de autodescubrimiento mediante la experiencia, en el cual contactamos con el Yo real, y vivimos desde esa verdadera identidad, sólo así sentimos íntegramente nuestra vida y la vivimos con gozo y creatividad. Una persona autorrealizada es consciente de su valor e importancia y se hace responsable de sí misma, de su vida y sus relaciones.

Para entender la conducta del funcionamiento, nos sería útil el estudio del mundo natural y para la conducta de expresión sería a través de las ciencias naturales ya que es más psicológica.

Lo que hace la diferencia entre los determinantes internos y externos es el control consciente o inconsciente, por ejemplo, la expresión espontánea es muy difícil de manejar, por lo tanto no es una conducta voluntaria en sentido total.

La creación artística puede ser relativamente motivada dependiendo si es personal e interpersonal, expresiva o comunicativa, pero debido a esto podríamos cuestionarnos sobre si existe alguna necesidad de expresión pues si existe es tan motivada como la búsqueda del amor o de alimento, ya que como se ha mencionado cualquier necesidad o cualquier capacidad es un impulso que busca expresarse, según Cofer y Appley (1979; en: Palmero, 2008).

Capítulo 2.

Pareja.

La historia de una pareja comienza cuando dos personas deciden unirse para conformar un nuevo sistema, lo cual logran mediante cambios en la asociación entre ellos mismo y con los demás, conformando así un aprendizaje, donde, mediante ensayos y error aprenderán a convivir, Díaz-Loving y Sánchez Aragón, (2000).

La elección de pareja es un desarrollo sociocultural reciente, ya que antiguamente los matrimonios eran arreglados por conveniencias políticas o económicas, estaban delimitados los roles claramente y estos mismos servían como líneas de orientación a las generaciones futuras, en nuestra época la pareja se considera una unión voluntaria entre dos personas que se ven vinculadas por lazos afectivos, y en la gran mayoría de los casos también legales (Jiménez, 2009; Letechipía, 2007). El contexto en que nos desarrollamos, influye en gran medida en la forma en que nos comportamos. La sociedad nos delimita mediante usos y costumbres así como también establece lo que es una persona exitosa, sana y valiosa. Nosotros como sujetos, absorbemos desde muy temprana edad estos “modelos”, los internalizamos y sin darnos cuenta, la mayoría de las veces guían gran parte de nuestras decisiones. Esta influencia se ve reflejada en nuestra elección de trabajo, de deporte favorito, de música, de profesión; por supuesto la elección de la pareja y la forma de entender nuestro papel en una relación amorosa, esta también influida por la sociedad (Castro, 2004).

La especie humana mediante la evolución sociocultural ha creado nuevos patrones de comportamiento y atributos personales los cuales sirven para formar una pareja en la actualidad. Se han llevado enormes cambios ideológicos y culturales, causados por la influencia de factores sociales, políticos, y económicos, permitiendo y generando cambios en la manera de relacionarse.

Los cambios continuos en la forma de relacionarse, también han influido en los cambio de género (conjunto de características diferenciadas que cada sociedad asigna a hombres y mujeres. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2014), género engloba «los roles socialmente construidos, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera como

apropiados para hombres y mujeres). En esta misma línea, Rivera; Aragón y Díaz, (2002) mencionan que, las actividades que antes eran consideradas para hombres (como el fútbol o el mundo laboral), ahora vemos a mujeres desarrollándose exitosamente y lo mismo en el caso de los hombres. Los niños y niñas se les involucra en un continuo proceso de socialización donde van a desarrollar pensamientos, creencias y expectativas diferenciales sobre los comportamientos apropiados para mujeres y hombres, construyendo así su propia identidad de género.

Es importante resaltar que el proceso de conceptualización de lo que es femenino y lo que es masculino tiene gran impacto no sólo en la descripción de lo que es un hombre o una mujer, sino que también se hace manifiesto e influye en la relación de pareja (Rivera; Aragón y Díaz, 2002). En el establecimiento de una pareja es muy común que surjan dudas respecto a los comportamientos típicos, ideales de un hombre y una mujer en una relación. Por otro lado en la investigación realizada por Diaz-Loving (2004), concluyen que las mujeres solteras en el caso de la búsqueda de la pareja ideal, se presenta un claro énfasis en el aspecto físico y factores de posición social y económica. En el caso de los hombres, la pareja ideal es aquella que cuenta con una serie de características sociales y emocionales. En cuanto a hombres y mujeres casados, adquiere mayor importancia en la percepción de la pareja ideal el aspecto que tiene que ver con la funcionalidad de la relación.

En la relación de pareja Diaz-Loving (2004), menciona que las mujeres tienden a estar más insatisfechas en su relación en comparación con los hombres, ya que las mujeres perciben a su pareja como menos afectiva y más instrumental. Estas diferencias de la percepción que se tiene entre hombres y mujeres respecto a la satisfacción de la relación ha llevado a incluir otras formas de percibir y describir otros procesos que son importantes en la relación, tales como; el amor, la infidelidad, los celos, la interacción etc. De la misma forma, Martínez (2009) menciona que la infidelidad, es un orgullo para el hombre, ya que permite mantener relaciones extramaritales las cuales representan una prueba de hombría

y de insatisfacción sexual, mientras que las mujeres es indicio de soledad, falta de atención o percepción de poco amor. Finalmente se han encontrado diferencias de género en la conceptualización semántica de varios estilos de amor: amor romántico, amor pasional y amor conyugal. En lo que concierne al amor romántico, las mujeres lo definen como cariño, detalles, flores, música, mientras que los hombres lo perciben como cursi y fantasioso. Por otro lado el amor pasional, las mujeres le dan mayor peso a la atracción, caricias, cariño y fidelidad, mientras que el hombre le da mayor importancia a lo erótico, racional, placentero y emocionante. Por último el amor conyugal, las mujeres lo describen como tierno, rutinario duradero y respetuoso, mientras que el hombre lo percibe como compromiso, hijos, privación de libertad, sexo y apoyo.

Otro aspecto central de la vida es la sexualidad, ya que es importante en todas las etapas de la vida, tanto en el ámbito mental como en lo físico, para una buena sensación de bienestar y una buena capacidad de participación en los aspectos importantes y significativos de la vida humana; pues cumple con funciones tales como aumentar la vitalidad, aumentar la autoestima y la imagen personal, así mismo favorece las interacciones interpersonales, pues el deseo sexual conduce a la búsqueda de otras personas.

De acuerdo con Martínez, Valencia, López (2000), la sexualidad tiene muchas caras, tantas caras como personas y personalidades existen ya que cada uno de nosotros la vive, desarrolla y demuestra de manera única. Está sujeta al contexto socio histórico, ya que está regida por normas, mitos, rituales, afectos, costumbres, actitudes, sensaciones, emociones, por lo tanto la sexualidad será distinta de una cultura a otra y tendrá modificaciones y evoluciones contextuales.

La conducta sexual como ya se ha mencionado está regulada por la sociedad. De manera común el hombre y la mujer considera la sexualidad fundamental para la comunicación íntima, el disfrute, la obtención de placer físico, la satisfacción mutua y la procreación.

Para Chòlin (2004) la motivación sexual es una experiencia pública compartida, pero cada persona tiene acceso único y exclusivo a su propio deseo sexual en la esfera de lo privado. El concepto de motivación sexual: el fenómeno multidimensional que comprende aspecto biológicos (neurofisiológicos o bioquímicos), psicológicos (emocionales, cognitivos y conductuales) y sociales (entorno, normas y costumbres), que interactúan para darle forma al comportamiento sexual en sus diferentes formas.

La pareja es un sistema complejo que necesita de varios componentes para una convivencia adecuada, como primer punto es necesario definir lo que es una pareja.

2.1. Definición de pareja

La complejidad de definir qué es una pareja, radica en la multiplicidad de vínculos que la misma acoge. Se puede decir que una pareja, es como sinónimo de par, hace referencia a la unión de dos personas, en un determinado momento, con un propósito común. Pero si hablamos de parejas en sentido amoroso; la unión se caracteriza por la periodicidad del mantenimiento de relaciones sexuales; y además, que estas dos personas pueden ser tanto varones como mujeres. Convivir o no, pareciera no delimitar la definición de pareja; puesto que en la actualidad, muchas personas que se consideran “pareja” no necesariamente viven bajo un mismo techo (Menassa, 2007).

En este trabajo se retoma la definición de Díaz Loving (2010): La pareja es una institución, que surge con base en un sistema de normas y reglas de conducta, tomando en cuenta componentes fundamentales de la cultura y la herencia social, y se deriva del pensamiento común, colectivo y religioso de un pueblo que lo transmite de generación en generación a través del proceso de socialización.

Otros autores aportan otras definiciones de pareja como:

Torres (2009), menciona que el término pareja se utiliza en muchas culturas para designar a aquella persona a la cual se ha elegido y con la cual se decidió compartir la vida, afectivamente hablando, es decir, aquel o aquella persona con la cual se quiere conformar una familia, formando parte del plan de familia no solamente el casamiento o en su defecto únicamente juntarse sin intención de formalizar la unión en un registro civil, sino además el hecho de tener hijos que generalmente son tomados como el corolario de esa unión.

Por otro lado Alberoni (2000) dice que la pareja es una unidad dinámica que dura en el tiempo, cuyo principal o tal vez único ingrediente es el amor y que constituye un vínculo fuerte capaz de unir a dos individuos para convertirlos en una pareja amorosa capaz de resistir conflictos, traumas y decepciones. En este sentido, los hombres al igual que las mujeres, desean cubrir sus necesidades de afiliación y tener una relación emocionalmente cercana con alguna persona, ya que para todos los seres humanos la necesidad de afecto y apego son muy importantes (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002).

Esta unión ha sido considerada por quienes la estudian como una relación cercana ya que se establece un vínculo emocional característico (Díaz-Loving, 2010). Continuando con las aportaciones, Canetas, Rivera y Díaz-Loving (2000) definen la relación de pareja como una entidad. Los elementos fundamentales que unen a la pareja (García 2006), es la exclusividad que se da en el hecho de compartir determinados elementos, como el cuerpo, y bienes materiales, sobre todo aquellos que les defienden de problemas y ataques exteriores. Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación (Maureira, 2011). Para dar una explicación desde el contexto biosocial es importante entender que dentro de una relación de pareja los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño,

interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie. El factor biológico, representado en la teoría por las necesidades de seguridad, compañía, afecto, amor y poder, permea nuestras vidas, nuestras relaciones tempranas, y cómo posteriormente nos acercamos o alejamos a otros seres humanos (Díaz-Loving y Sanchez, 2004).

Además, Álvarez; Jurgenson, (1996) mencionan que una vez constituida la pareja, la relación entre ambos requiere, para su mantenimiento de tres niveles de atracción mutua y los clasifican de la siguiente manera:

- Nivel de atracción física que muestra el hecho de que exista un gusto físico por la otra persona, y que los acercamientos y relaciones físicas sean gratificantes para ambos.
- Nivel de atracción intelectual: implica la posibilidad de una comunicación abierta entre ambos individuos.
- Nivel de atracción afectiva: para que una pareja armónica exista y se desarrolle debe de existir sentimientos de amor o cariño entre ambos.

La pareja generalmente conlleva un proceso de vida, atraviesa ciclos de carácter dinámico, progresivo, continuo y discontinuo, de acuerdo con Diaz-Loving (1996) el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de una relación de pareja él lo ha llamado ciclo de acercamiento-alejamiento, dada la percepción personal del nivel cercanía o lejanía de la pareja. Las etapas que describe este ciclo son las siguientes:

- Etapa extraño/desconocido: el sujeto percibe y reconoce al otro como un extraño. No presentan conductas ni cogniciones con fines de establecer algún tipo de relación ni de acuerdo. Codifican información acerca del aspecto físico, externo y descriptivo del otro.
- Etapa de conocido. Aquí se percibe al otro, se evalúa como alguien que podría convertirse en un conocido, puede quedarse en esta etapa o el sujeto pondera la posibilidad de seguir el acercamiento.

- Etapa de amistad: en esta etapa el sujeto comienza a sentirse motivado por la cercanía con la otra persona, pudiendo llegar a pensar que este acercamiento solucionara algunas de sus necesidades. En esta etapa se definen las normas y los alcances de la relación. También se lleva a cabo una constante reevaluación de la relación. Puede presentar sentimientos de intimidad y cercanía profundos pero sin incluir aspectos románticos, pasionales o sexuales.
- Etapa de atracción: comienza un interés mayor para conocerse, para interactuar con él o ella.
- Etapa de pasión: hay una respuesta fisiológica que implica deseo, entrega y desesperación, comúnmente efímero.
- Etapa de Romance: comienza una gran carga de afecto e ilusión. Se conoce como romanticismo. El amor romántico es conocido en todo el mundo a través de sus propiedades, tales como: el aumento de energía de la persona enamorada. Tanto hombres como mujeres viven esta experiencia de manera similar.
- Etapa de Compromiso: en esta etapa los miembros de la pareja desean continuar con la relación a largo plazo. Pueden establecer un compromiso matrimonial.
- Etapa de Mantenimiento: durante esta etapa la pareja intenta resolver los problemas que se presentan en la relación mediante la convivencia diaria.
- Etapa de Conflicto: los conflictos surgen a partir de tensiones que no han podido manejar. Esto crea sentimientos de frustración, enojo, irritación y temor. Cuando la relación tiene conflictos constantes puede buscar ayuda profesional o bien, llega la siguiente etapa.
- Etapa de Alejamiento: en esta etapa los miembros de la pareja ya no disfrutan convivir con su pareja e intentan evitar el contacto cotidiano con la misma. Todo lo que parecía unirlos, ahora los divide.
- Etapa del Desamor: se realiza una evaluación de la relación y el resultado de esta es que todos los elementos son negativos. Los miembros de la pareja prefieren evitarse entre sí.

- Etapa de separación: cuando la relación resulta insoportable la opción de dejar esa relación y comenzar otra se vuelve una opción atractiva.
- Etapa de olvido: después de la separación, algunas parejas decidan reanudar la relación debido al miedo que representa la soledad (no siempre sucede), o bien al resultado de la comparación de la soledad actual y la anterior.

Se estipula que cada miembro de la pareja puede pasar con un orden distinto a través de las diferentes etapas, además de que este modelo no intenta ser determinista en el patrón de evolución de las relaciones.

En la actualidad el concepto de pareja ha cambiado continuamente, dado que el estilo de vida de las personas se ha modificado, esto por los diferentes roles que cada miembro comienza a asumir tanto en la vida cotidiana así como en su vida profesional.

Diversos factores intervienen en las dinámicas de las parejas e influyen en el bienestar o no de la misma como son:

Inserción de la mujer a la educación y al ámbito laboral

Durante muchos años, el modelo de pareja en nuestro país fue muy determinante: el hombre debía salir todos los días a trabajar y proveer a la familia de los recursos económicos necesarios, la mujer debía quedarse en casa, realizar las labores domésticas, cuidar a los hijos y atender al marido. Los roles dentro de las parejas, eran determinadas por el género: los varones, tenían el dominio sobre el género femenino (incluso, era llamado, el sexo débil). En la actualidad estos patrones se están transformando con el paso del tiempo, dada la inserción de las mujeres en el ámbito laboral y académico, lo cual ha permitido la adquisición y desarrollo de características tradicionalmente bosquejadas como “masculinas” (Abramo, 2004).

En los últimos años, se ha visto un importante incremento en el número de mujeres que tienen acceso a la educación y al mundo laboral. La educación es

para las mujeres, además de un recurso para su integración económica, un recurso importante para su empoderamiento, es decir para reconocer y ejercer sus derechos y para alcanzar su autonomía y autodeterminación. De acuerdo con el INEGI (2011), en 2004, el número de mujeres que se incorporaron al mundo laboral, incremento más del 30%. Esto produce una flexibilización en la estructura rígida de los roles, de tal forma que la división entre esposo-padre-proveedor único y esposa-madre-ama de casa, entraron en un proceso de redefinición y negociación (Esteinou, 2010).

El proceso de empoderamiento femenino es un camino largo, donde la educación es un factor importante para su logro y tiene consecuencias positivas en diversas esferas de sus vidas; las mujeres con mayor educación, cuentan con más recursos para tomar decisiones sobre su salud y sus derechos sexuales y reproductivos, orientándose, cada vez más, hacia una maternidad deseada y en mejores prácticas de nutrición y salud, que se observa en tasas más altas de sobrevivencia infantil (Abramo, 2006).

En el plano laboral la alta educación se vincula con el incremento de expectativas personales, de proyección en el trabajo, así como en la amplitud de la gama de actividades que están dispuestas a realizar; además de que tienen mayores probabilidades de incorporarse y permanecer en el mundo laboral formal, ganar un salario más alto y contribuir más directamente a la productividad económica de las naciones. Por último, existe una relación directa entre nivel educativo y acceso a posiciones de poder y prestigio en el ámbito productivo, social y político (INEGI, 2011).

En la misma línea, Abramo (2004), define el poder como la capacidad de una persona para dominar a otras, en términos de estructuras sociales o en términos de producir consecuencias sobre la conducta o las emociones de otros. En este sentido, el empoderamiento femenino, también ha cambiado los estilos o la manera en la cual se le solicita a la pareja lo que se desea, subyace un estilo de comunicación, que representa la manera en cómo se da el mensaje, coadyuvando al proceso de comunicación. Ahora las mujeres son capaces de hablar y de pedir

lo que desean, así el sometimiento ha ido disminuyendo en todos los terrenos (económico, sexual, político).

La religión

Los roles de pareja se modifican por la modernidad y las necesidades de las mismas de igual manera la variedad de etnias religiosas en México conforman las creencias de cada familia, pero estadísticamente la religión que predomina en México es la religión católica en donde se especifica que la pareja es la relación de un hombre y una mujer; el Código de Derecho Canónico lo define como: La alianza matrimonial, por la que el varón y la mujer constituyen entre sí un consorcio de toda la vida, ordenado por su misma índole natural al bien de los cónyuges y a la generación y educación de la prole, fue elevada por Cristo Señor a la dignidad de sacramento entre bautizados (Maier, Meneses, Guillermo, 2011)

Con esto podemos notar que el matrimonio es indisoluble conformado para tener una vida juntos y para darle educación a los hijos, en donde los novios se prometen fidelidad toda la vida y la convivencia en la salud y en la enfermedad todos los días de la vida y una vez que se prometen esto ante Dios y la sociedad el sacerdote los declara “marido y mujer, hasta que la muerte los separe”

La paternidad

Como se ha venido mencionando tradicionalmente la responsabilidad de los hombres frente a la familia ha sido la de proveer en un sentido económico y la de no involucrarse en el cuidado y desarrollo de los hijos, sin dar muestras de cariño por considerarse esto como una obligación de la mujer, Ortega, Centeno y Castillo (2005).

En las últimas décadas, estas características se han visto trastocada por cambios económicos, sociales y políticos, como exigencias de mayores ingresos familiares para satisfacer las necesidades vinculadas a una sociedad de consumo; deterioro de poder adquisitivo; la incorporación de las mujeres a la vida pública; a

creciente urbanización, etc. (Astudillo, 2004). Siendo todo esto el reflejo del actual replanteamiento y transformación de los roles tradicionales masculinos.

Las nuevas funciones de los hombres dentro de las relaciones de pareja incluyen el apoyo a la mujer en las labores mediante un apoyo cotidiano, afectivo y material a la misma, así mismo la responsabilidad directa del padre en tareas de cuidado y crianza del hijo (González, 1991).

Otra función es la de intervenir en la formación de los hijos, la cual incluye en cubrir necesidades materiales y emocionales; como la estimulación del desarrollo psíquico y espiritual, mostrando un ideal de sociedad y un código ético y valórico. Otra función importante que muestra el hombre dentro de su rol es: ser el facilitador de la integración del hijo al mundo (González, 1991)

Estos cambios también han dado un giro respecto al número de hijos que hoy en día las familias tiene, ya que los hombres participan de manera activa en los programas de planificación familiar, los cuales le permiten concretar sus ideas sobre el número de hijos (INEGI, 2011).

Gallardo, Gómez, Muños y Suárez (2006) concluyen que la paternidad hoy en día también es un aspecto que influye en la elección de pareja ya que los hombres buscan emparejarse no solo con mujeres que les sean atractivas físicamente, sino que también compartan ideales y metas similares a ellos, entre estas metas se puede mencionar el tener o no hijos y el número de estos.

Los medios de comunicación

La pareja en la actualidad sufre profundas transformaciones debido a las necesidades actuales, los medios de comunicación influyen en estos cambios, como lo es el uso de internet, este medio de comunicación permite nuevas formas de vinculación, estos vínculos se establecen con la ayuda de una maquina o celular (Escárcega y Oviedo, 2005).

De acuerdo con Almazán (2012), si bien, las redes sociales facilitan la comunicación haciéndola más rápida, también la entorpece, haciéndola más

superficial. Las relaciones a distancia, hacen que las personas sientan que han cubierto ese vínculo afectivo, por medio de una conversación en línea y no les parece necesario el contacto cara a cara. Igualmente, en la pareja, encontramos lazos amoroso efímeros, intensos y pasionales, pero faltos de intimidad e interés recíproco, que se consumen y consuman en el momento, y que pueden cambiar rápidamente de objeto en un duelo instantáneo o por el contrario alimentar este vínculo momentáneamente (Escárcega y Oviedo, 2005).

Otro medio que tiene gran influencia cultural es la televisión ya que posee una especie de monopolio sobre la formación de las mentes, imponiendo principios acerca de la visión del mundo, de la sexualidad, a las relaciones sexuales, a la idea de pareja, los roles de varón y mujer, uso de métodos anticonceptivos, el embarazo, el aborto, familia y escuela, el erotismo y el sentido de lo público y lo privado. Los medios de comunicación, preservan por un lado, los modelos rígidos y “tradicionales” de pareja; hombre proveedor y mujer ama de casa, no hay mucho espacio para las parejas homosexuales o para las parejas donde la mujer decide ingresar al mundo laboral y académico (Escárcega y Oviedo, 2005).

La pareja comienza cuando dos personas deciden unirse para conformar un nuevo sistema, lo cual lograrán mediante cambios en la relación con los demás, a esta situación Alberoni (1992; en: Diaz-Loving, 2010), la denomina estado naciente y consiente de la salida de la vida cotidiana para el ingreso de un estado en el que rigen otras leyes y lógica diferente. De tal manera que el vivir juntos comprende la organización de un sistema de aprendizaje, donde a partir de una serie de ensayos y errores aprenderán a convivir, sin olvidar que cada miembro proviene de sistemas diferentes, lo que influirá en la construcción de un sistema nuevo (Diaz-Loving, 2010). Cada sistema será diferente dependiendo de los integrantes del mismo.

2.2. Tipos de parejas.

Según Melero (2008), una de las herramientas más importantes del ser humano, es su capacidad de formar y mantener una relación de pareja, la cual estará dada por diferentes parámetros, dependiendo de la sociedad donde esa relación comience así como del apego que hayan creado durante su infancia, ya que el reflejo de este apego será la relación de pareja en la edad adulta.

El apego infantil se traspa al apego adulto, para Melero (2008) los esquemas mentales del sujeto determinan la relación de éste con el medio, sosteniendo que la valoración, apertura emocional, e incluso el modo de comunicación, están dados por configuraciones mentales que tienen inicio en la infancia temprana, entendiendo que las relaciones afectivas a lo largo de la vida van a acoplarse a estos esquemas debido a su importancia e impacto emocional-perceptivo que generan, siendo las relaciones amorosas y la satisfacción de las mismas, influidas por estos patrones mentales; por su parte Bowlby (1979; en: Melero, 2008) plantea que durante la infancia el niño tiene como figuras de apego principalmente sus padres, donde a partir de la adolescencia se produce un paso gradual de los distintos componentes conductuales del apego hacia otras figuras distintas de las parentales, lo que da origen a un cambio en el orden jerárquico de las mismas

Como ejemplo de lo anterior Bowlby (1969; en: Diaz-Loving, 1996) clasifica los diferentes tipos de apego:

- Apego seguro: se hace presente una adecuada demostración de sentimientos cuando las figuras protectoras están presentes esto genera una angustia adaptativa cuando éstos se ausentan, el apego seguro se describe como un tipo de vínculo satisfactorio en el niño. Por lo tanto, Collins (1996), postula que las personas que desarrollan este tipo de apego son más abiertas a procesar información, teniendo estructuras cognitivas flexibles, siendo capaces de adaptarse con mayor facilidad a las condiciones del medio, utilizando la información del ambiente para resolver

adecuadamente problemas, formulándose objetivos y expectativas acordes a las demandas del entorno, confianza más en sí mismos y en los demás, teniendo una relación favorable con la pareja de su elección.

- Apego rechazante: contrario al apego seguro, este estilo se origina cuando el cuidador deja de atender las señales de necesidad de protección del niño, impidiendo que éste desarrolle sentimientos de confianza que necesita. Como resultado las personas criadas bajo este tipo de cuidado se sienten inseguras de sí mismas, integrando al aparato psíquico esquemas mentales centrados en el fracaso, esperando ser desplazados por otras personas en el plano interpersonal. Por lo tanto las personas con este estilo de apego rehúyen a las relaciones cercanas, con el objetivo de no involucrarse emocionalmente, suprimiendo emociones y pensamientos que sean amenazantes a sus esquemas mentales, dado su estructura mental rígida orientada hacia la negatividad. En la misma línea, Melero (2008) plantea que este tipo de personas no pueden establecer relaciones de pareja satisfactorias debido a la desconfianza que sienten hacia el otro, teniendo dificultad para mantener intimidad dentro de una relación.
- Apego preocupado: también conocido como ansioso o resistente, este apego se genera como resultado de la ansiedad que siente el niño ante la intermitente presencia de la figura protectora, quien no satisface adecuadamente el deseo de proximidad del menor, como consecuencia de esta dinámica, el niño no incorpora adecuadamente los modelos operantes, sintiendo temor al explorar el entorno, ya que no existe un vínculo suficientemente fuerte para generar seguridad básica, provocando que el infante genere una sensación de abandono, quien para no sentir angustia, se resiste a la separación de estos cuando se marchan, mostrando una actitud polarizada ante su llegada. En este sentido, Hazan y Shaver (1993), mencionan que los sujetos que desarrollan este tipo de apego por lo general serán personas identificadas como celosas y posesivas, tienden a sobrecargar el vínculo con los demás, estableciendo relaciones con el

entorno en base a patrones ansiógenos, temiendo constantemente al abandono.

Con base a lo anterior se considera que cada tipo de pareja es diferente, en función de la forma en que interactúa.

En la actualidad existen muchos tipos de pareja. Pero en un sentido más amplio y de acuerdo con Martínez (2000) tipifica a la pareja en dos tipos:

- Relaciones de pareja sanas: estas relaciones están basadas en el respeto y aprecio mutuo, por lo que cada miembro reconoce la dignidad del otro, trata de resaltar los valores y cualidades así como estimular a la pareja para que estos valores se alimenten. Se sienten orgullosos de sí mismos y de su pareja así como de ser parte de esa relación. Una pareja sana está conformada por personas maduras y equilibradas que han aprendido a establecer relaciones de calidad con sus figuras paternas, consigo mismas y con sus semejantes. También tienen un buen autoconcepto y autoestima, poseen criterios muy bien definidos que les ayuda a detectar la patología y evitar involucrarse con personas emocionalmente inestables y conflictivas. Las personas sanas y equilibradas son congruentes entre lo que piensan y sienten, entre lo que desean y hacen.
- Relaciones de pareja insanas: en contra parte de la anterior en este tipo de relaciones existe violencia física y emocional. Ambos o alguno de los integrantes ha tenido padres demasiado perfeccionistas, críticos y dominantes. Así como puede que hayan sentido rechazo por ser hijos no deseados o por no llenar las expectativas de los padres; estas personas poseen una baja autoestima y un pobre autoconcepto, no saben lo que quieren de la vida y carecen de una visión a futuro. Las parejas insanas se conforman de sujetos que comparten muchas de estas características y son expertas en recordarse mutuamente sus deficiencias y áreas enfermizas.

2.3. El matrimonio

Consiste en la unión entre dos personas con reconocimiento social, cultural o jurídico, que tiene por fin proporcionar un marco de protección mutua o de protección de las descendencias, e implica derechos y obligaciones. Desde el punto de vista jurídico-formal, el matrimonio es la unión legal de dos personas, a criterio sociológico, es la institución social que constituye la forma reconocida para fundar una familia; y en lo teológico, es la unión del hombre y la mujer dirigida al establecimiento de una plena comunidad de vida (Orozco, 2015).

En cuanto a la relación ya establecida dentro del matrimonio, Jara (2005) menciona la siguiente clasificación:

- La esposa enamorada y el marido frío. En el cual el marido es un hombre que necesita a una mujer que se dedique a él, que lo admire y con quien pueda asumir funciones directrices. Él aparece como más independiente, necesitado de admiración y con dificultades para recibir críticas. Ella aparece como más dependiente, humilde y dispuesta a renunciar a todo por su pareja; tiene una marcada necesidad de afecto y necesita un hombre en quien pueda apoyarse. Ambos buscan aprobación y validación permanente porque ambos padecen de baja autoestima, pero la diferencia radica en la forma como se las arreglan con este conflicto básico. Él pretende encontrar valorización a través de la adaptación y dedicación de ella y ella está siempre dispuesta a entregarse totalmente a él y aspira a conseguir valorización a través de él. Él se siente grandioso a través de la admiración de ella y ella busca aprobación y validación constante por parte de él. Ella a menudo no plantea ninguna exigencia, se siente incompetente para tomar decisiones e incapaz de desplegar su individualidad.
- La esposa maternal y el marido desamparado. El marido busca a alguien que lo cuide como una madre y ella busca a alguien de quien preocuparse, cuidar y salvar. Ambos están de acuerdo en que ella será la madre y él se comportará como hijo. Él aparece como un hombre cariñoso, más bien dependiente y poco competitivo y ella aparece como humilde, sin

exigencias y con gran capacidad de sacrificio. Las mujeres suelen pertenecer a las profesiones “auxiliadoras” como las asistentes sociales, las enfermeras y los profesionales de la salud. Él desea ser acogido, protegido y cuidado por su esposa y ella está motivada a entregarle todo el cuidado que necesite, además de sentirse muy bien por hacerlo. Ella no desea nada y sólo espera ser compensada con el agradecimiento de su marido.

- El marido bonachón y la esposa infantil. En el proceso de elección el marido se siente llamado a salvar a una mujer desamparada y sumida en complicaciones. Él quiere ser “madre” de su esposa y está demasiado dispuesto a sacrificarse en el matrimonio. Él aparece como un hombre atento, bueno, responsable y confiable, y ella aparece como egocéntrica, emocionalmente expresiva y necesitada de afecto de los demás. Al inicio de la relación ella lo hace sentirse fuerte y estimado y ella se siente segura y protegida. A través de la protección que ella necesita, él se siente fuerte y superior. Más profundamente él se identifica con una figura materna por no tener un padre con quien identificarse. Ella suele tener un conflicto no superado con padres seductores y/o tiene una relación conflictiva con su madre. Ellas desean ser protegidas por un hombre que se ajuste al estereotipo masculino, pero simultáneamente han elegido a un hombre que les proporciona prioritariamente afecto y seguridad.
- Los “ni contigo, ni sin ti”. Estas parejas al inicio de la relación mantienen un cierto equilibrio entre los deseos de dependencia y las aspiraciones de autonomía. Aparecen como personas más bien independientes, exigentes consigo mismas, algo desconfiadas y muy preocupadas de la reciprocidad y la justicia. Más profundamente son personas dependientes, que temen la autonomía y el ser abandonadas por otro. En los casos más disfuncionales, cada uno siente temor a ser abusado por el otro, para lo cual tiende a exagerar su postura de dominación.

Capítulo 3.

Amor.

El amor es considerado como el elemento más poderoso e importante de las relaciones de pareja, ya que ejerce una gran influencia sobre los otros aspectos que las conforman al mismo tiempo que es influenciado por ellos (Alberoni, 1997).

Amor es una palabra cargada de múltiples sentidos, por lo que definirla con cierto rigor no es fácil, no obstante muchos autores han escrito sobre tal concepto.

Para José Ortega y Gasset (1927; en: Franco y Aragón, 2005) señala que el amor es “sentirse encantado por otro ser que nos produce una ilusión íntegra y el sentirnos absorbidos por ella hasta la raíz de nuestra persona, como si nos hubiera arrancado de nuestro propio fondo vital y viniésemos trasplantados a él, con nuestras raíces vitales en él”.

De acuerdo con Díaz-Loving, (1999), el amor es un constructo central en el estudio de la pareja y se le ha concebido a través del tiempo y del conocimiento como el más profundo y significativo de los sentimientos.

Existen muchos tipos de amor según lo describe Alberoni (2000): el amor de la madre, el amor de los hermanos, y el amor de la amistad y el amor erótico, este último dando paso a la pasión amorosa, el amor de amantes, el amor de esposos, de pareja; el amor que nos hace decir “te amo”.

El amor comienza gradualmente y de manera incierta, por lo regular estalla rápidamente. A menudo dos personas se enamoran entre sí antes de tener experiencias sexuales, se desean antes de llegarse a conocer a fondo. El amor irrumpe inesperadamente entre dos extraños y los arrastra, muy a su pesar, el uno hacia el otro y no es solo deseo sexual, no es solo ternura. Es un estado emocional nuevo, desconocido, inesperado y embriagador (Alberoni, 2000).

Con la literatura revisada hasta el momento la elección de pareja cobra relevancia. Existen dos aspectos de suma importancia en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones de pareja a considerar como es la atracción interpersonal y el amor.

3.1 Atracción interpersonal

Desde que nacemos tenemos necesidad de formar vínculos con otras personas, es por ello que ningún intento de comprender la conducta humana puede tener éxito hasta entender las relaciones íntimas que constituyen el núcleo de la condición humana (Sprecher, 1998).

Estos vínculos antes mencionados Alberoni (2000), los cataloga en tres tipos de vínculos amorosos:

- Los vínculos fuertes: que nos hablan de aquellos que se desarrollan en la infancia entre padres e hijos, o hermanos, estos vínculos son exclusivos, únicos, fuertes y resistentes ya que a pesar del tiempo el hijo seguirá amando a su madre o padre y viceversa. La única fuerza que logra establecer vínculos fuertes, fuera de los vínculos familiares, son los creados durante el enamoramiento.
- Los vínculos medios: nos hablan de todos los lazos creados con nuestros amigos.
- Los vínculos débiles: son todos aquellos que se logran hacer con el tiempo con nuestro vecino o compañeros de trabajo.

¿Que hace que las personas se relacionen para formar vínculos fuera del ámbito familiar? La atracción interpersonal (afinidad con otros individuos) es la base de la mayoría de las relaciones sociales, es de suponerse que todos o por lo menos la mayoría, buscamos amigos que sean amables y comprensivos, que tengan una personalidad atractiva y sientan simpatía por nosotros (Sprecher, 1998).

La atracción interpersonal se define como las actitudes positivas o negativas hacia otra persona manifestándose en modalidades distintas entre amigos y entre amantes donde la primera es una atracción que no incluye el interés ni la conducta sexual y la segunda es una atracción que necesariamente conlleva ese interés y esa conducta; Otra forma de atracción interpersonal es la que existe entre los miembros de una familia aparte del conyugue que

designaremos por el vínculo sanguíneo o familiar. En igualdad de circunstancias, la atracción será mayor entre hermanos del mismo sexo y entre los de edad, más semejante que entre los de edad diferente (Kimble y cols., 2002).

Ahora bien, Sternberg (1988) nos menciona que el amor es una parte importante de la atracción, aunque en algunas ocasiones podemos sentirnos atraídos a alguien que no amamos; sin embargo si amamos a alguien es muy probable que alguna cualidad impactante de esa persona nos haya hecho sentirnos atraídos desde un principio. De igual manera este autor nos menciona que existen mayor número de investigaciones en relación a la atracción interpersonal que hacia el amor, y con base a lo que menciona el autor las características mayor estudiadas entre de la atracción son: afiliación, atractivo físico, despertar, proximidad entre dos personas, reciprocidad, entre ambas personas y las barreras que dificultan el actuar sobre la atracción de una persona hacia otra.

Esta atracción se inicia con la afiliación el cual es un fenómeno básico, una parte fundamental es el amor, en relación con lo anterior, Morales et al (1999), mencionan que la afiliación es una tendencia humana básica que lleva a buscar la compañía de otras personas y que garantiza la supervivencia tanto del individuo como de la especie humana. Resulta importante para un bebé no separarse de quien lo alimenta, cuida y protege. Según Bowlby (1988; en: Morales, 1999) los resultados de la afiliación muestran una tendencia como fruto de fuerzas biológicas programadas genéticamente, como resultado de cadenas aprendidas de reforzamiento. El niño se afilia a la madre al ser reforzado cuando lo alimenta, a la vez que la madre se afilia al niño porque éste le refuerza dejando de llorar o sonriéndole, Sears y Cols (1989; en: Morales, 1999).

Byrne y Clore (1970; en: Kimble y cols., 2002), propusieron el modelo del reforzamiento-afecto para la atracción, en cual afirma que un evento positivo nos produce un sentimiento positivo, mientras que un evento desagradable, sirve de estímulo para las reacciones negativas. Una persona, originalmente neutra, se

convertirá en un estímulo condicionado de sentimientos positivos si la apareamos con el evento positivo.

Sin embargo, ¿Quién se siente atraído por quién y por qué razones?” Morales et al. (1999), ha establecido cuatro criterios básicos de la atracción interpersonal, que son:

- El principio de proximidad: Se refiere que la mayoría de nuestras amistades y relaciones amorosas son personas con quienes interactuamos con cierta frecuencia. No somos conscientes hasta qué punto nuestro entorno físico modula nuestro comportamiento. Esto implica que nos relacionemos con quienes están más cerca (Chóliz ,2004).

Existen dos tipos de factores que influyen en que las personas coincidamos unas con otras como son los factores sociales o institucionales y las características personales del individuo. La elección de los amigos e incluso de la pareja está basada en la proximidad física (cercanía). Los efectos de la proximidad pueden generar atracción, con la simple exposición, condición suficiente para que esa persona llegue a gustar del estímulo (Sternberg, 1999.)

Así mismo, personas que tenemos cerca es probable que acaben convirtiéndose en nuestros amigos o parejas, ya que las personas a las que vemos con frecuencia tienden a caernos mejor que las que nos son desconocidas, a esto se le conoce como el efecto de mera exposición, Zajonc (1968; en: Sternberg, 1999).

- Características físicas: se hace referencia a la belleza física de la persona, tal como se define en su cultura, es necesario mencionar que los rasgos que asociamos a la belleza tienen sus límites; en realidad, el atractivo físico no guarda relación alguna con la inteligencia, el talento o las capacidades, como lo creen muchas personas (González, 2004).

Las características físicas o el atractivo físico, son importantes en el primero encuentro ya que determinara si se repetirá el contacto o no. Se considera que cuando nos encontramos con desconocidos, el primer proceso que

ocurre consiste en decidir si dicha persona tiene o no algún interés para nosotros. Si no lo tiene tal persona es ignorada esto se denominó como ignorancia cognitiva (Morales et al. 1999).

En nuestra sociedad, existen creencias acerca de qué características de las personas van asociadas entre sí (Teorías implícitas de la personalidad). "Lo que es bello, es bueno". Y el efecto halo: Tendencia a suponer que quienes tienen una buena cualidad también tendrán otras cualidades buenas Eagly cols. (1991; en: Morales et al., 1999).

- Principio de semejanza. Gustos similares y semejanzas entre las personas crean mayor grado de simpatía. ¿Por qué? Sencillo; un sentimiento de identidad común hace que el otro individuo parezca más cercano afectivamente hablando (Morales, 1999).
- Principio de reciprocidad: es importante en el área de la autoexposición, las personas se sienten atraídas por aquellos que están dispuestos a mostrarse como realmente son. Si platicamos abiertamente con otra persona, generalmente esperamos que ella también haga lo mismo de no ser así nos sentiremos incómodos y menos atraídos hacia ella (Sternberg, 1999).

¿Por qué nos sentimos atraídos hacia otras personas? En conjunto se debe a que: Nos ayudan a validar nuestro autoconcepto y forma de ver el mundo, nuestra interacción suele ser más agradable al compartir gustos e intereses, y al compartir intereses y ambientes, es más probable que tengamos interacciones con personas semejantes a nosotros.

En general hay mayor probabilidad de escoger como pareja a alguien parecido a uno. Es necesario mencionar que los rasgos de personalidad tienden a coincidir en los matrimonios más estables según investigaciones realizadas por Kim, Martin & Martin (1989), por el contrario, el riesgo de divorcio, es mayor entre las parejas con notables diferencias de edad y escolaridad (Tzang, 1992).

Coon (2008), destaca que es preferible manifestar nuestros sentimientos ante personas que nos agradan, lo cual requiere cierto grado de confianza, dicho proceso en su forma moderna origina la reciprocidad "favor por favor". De igual

manera, nos sentimos atraídos por aquellas personas a las que creemos agradar, es decir, respondemos positivamente a quienes les gustamos, además la reciprocidad ejerce mayor efecto en la atracción que la semejanza de actitudes (Morales et al, 1999).

Es necesario mencionar que bajo condiciones de ansiedad y estrés aumenta el deseo de contacto social, sobre todo con las personas que están en la misma situación, denominado como principio del aumento de la atracción bajo condiciones de ansiedad y estrés (Chóliz,2004).

Respecto a las actitudes, la denominada Ley de la atracción, en la cual se menciona la existencia de una relación lineal directa entre el nivel de atracción y la proporción de actitudes similares, aunque estas actitudes similares puedan haberse ocasionado por la adaptación de uno de los miembros de la pareja al otro (Carli et al, 1991). Muchas relaciones, se entienden como una serie prolongada de intercambios sociales, en donde la gente trata de obtener el mayor número de recompensas y reducir al mínimo los costos. Según la teoría del intercambio social, calculamos inconscientemente los premios y costos, ya que para que una relación dure debe ser rentable para ambos integrantes. Por lo regular, el equilibrio entre recompensas y costos se juzga comparándolos con los que nos hemos acostumbrado a esperar partiendo de experiencias anteriores. Se da el nombre de nivel de comparación al criterio con que ello se evalúa, dicho nivel es alto para quienes han sostenido relaciones satisfactorias y agradables, y bajo para aquellos cuyas relaciones han sido insatisfactorias, de esta forma, la decisión de continuar una relación se ve afectada por el nivel de comparación personal (Coon, 2008).

3.2. Triángulo del amor: Tres modelos estructurales del amor.

En relación a todo lo anterior Sternberg (1988), menciona que el amor aun cuando tiene varios componentes para la persona enamorada, es subjetivo, un solo sentimiento.

De acuerdo con Alberoni (2000) la persona enamorada se encuentra en una situación extraordinaria, vive una especie de ebriedad, de éxtasis. El enamorado

ve todo de otro modo, los colores por ejemplo suelen ser más brillantes más intenso, el enamoramiento actúa como la temperatura sobre los metales, los vuelve fluidos incandescentes que pueden mezclarse, soldarse y asumir nuevas formas que luego se harán permanentes, el enamoramiento actúa sobre la psique.

Charles Spearman (1998; en: Esteinou, 2010), sostuvo que “todas las ramas de la actividad intelectual tienen en común una función (o un grupo de funciones) fundamental, mientras que los elementos restantes o específicos de la actividad parecen ser, en todos los casos, completamente diferentes unos de otros. Su idea es por tanto, que existe al mismo tiempo un factor general que está presente en toda acción inteligente, como un conjunto de factores específicos los cuales, al ser relevantes sólo para tareas únicas carecen de importancia. De la misma manera el autor menciona que El centro de la teoría de es “g”, es decir, el factor general que está siempre presente en la inteligencia. En términos de este modelo estructural, el amor puede ser conceptualizado como g, es decir, como una experiencia emocionalmente cargada y altamente positiva que no puede ser analizada.

Es importante agregar que, Thompson (2001; en: Almazán, 2012) concebía la mente como poseedora de un enorme número de lazos, incluyendo reflejos, hábitos y asociaciones aprendidas. En este modelo el amor puede ser concebido como un conjunto de sentimientos, pensamientos y deseos que, al ser experimentados simultáneamente, dan como resultado la compleja experiencia que llamamos amor. Sin embargo, el amor no es unitario; más bien puede descomponerse en un gran número de lazos subyacentes que tienden a manifestarse simultáneamente en ciertas relaciones íntimas y que combinados dan como resultado el sentimiento global de amor.

En la misma línea, Almazán (2012), propuso una teoría de la inteligencia que comprendía siete factores primarios e igualmente importantes, la comprensión verbal, fluidez de palabra, visualización espacial, número, memoria, razonamiento y velocidad de percepción. En término de esta concepción, el amor es un conjunto estable y limitado de sentimientos, pensamientos y deseos que tienen

aproximadamente la misma importancia dentro del sentimiento total que describimos como amor. De acuerdo a esta concepción, un pensamiento o sentimiento global puede ser descompuesto en múltiples factores integrados, pero los factores siempre contribuyen a ese pensamiento o sentimiento global.

Robert Sternberg en su primera investigación realizado con Susan Grajeck, (1984; en: Sternberg, 1988), estudió sobre el amor en las relaciones íntimas, donde, la conclusión más importante es que, aunque el amor puede ser sentido como una sola cosa, no lo es: cuando uno experimenta amor, experimenta un gran conjunto de sentimientos, deseos y pensamientos que, en su totalidad, conducen a que la persona llegue a la conclusión de que “ama a alguien”.

Mientras que las relaciones sentimentales pueden estar basadas en el amor, necesitan del cariño para prosperar día a día. Muchas relaciones fracasan no porque las personas no se amen, sino porque no gustan particularmente del otro y no pueden llevarse bien. Para que una relación funcione a largo tiempo, tanto el amor como el cariño son muy importantes (Sternberg,1988).

Con base en lo anterior, si cada miembro real de la relación corresponde perfectamente al ideal de otro, el ideal alusivo puede llegar a no interferir nunca, así encontramos que ambos niveles absolutos de comparación, tanto los niveles de amor experimentados relativos a los niveles ideales de amor son altamente predictivos de la satisfacción a las relaciones amorosas, concluyendo que lo importante no es tanto lo que uno siente por su otro ideal, sino la diferencia entre lo que uno siente por su otro ideal en contraposición a lo que uno siento por su otro real.

3.2.1. Ingredientes según la teoría.

Sternberg (1998), nos menciona los tres ingredientes básicos del amor, aclarando que son los primarios por llamarlos de una manera, ya que si los dividimos en subcategorías se haría una lista inmensa de lo que serían los ingredientes del amor y no podría existir el amor “verdadero” si es que faltara

alguno de ellos. Los tres componentes parecen ser distintos, aunque, por supuesto, están relacionados entre sí; estos son:

- la intimidad; en el contexto de la teoría triangular, la intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión
- la pasión, que es en gran medida la expresión del deseo y necesidades tales como: necesidades de autoestima, entrega, pertenencia, sumisión, y satisfacción sexual. En el amor, la pasión tiende a interactuar fuertemente con la intimidad, y ambas suelen alimentarse entre sí.
- El compromiso: Cuando una persona está comprometida, luchara y realizara cosas que lo lleven a la meta, meta que la misma persona se fija dependiendo del compromiso que está tenga con la relación. En una relación cada miembro puede tener un concepto distinto de compromiso por lo tanto las metas y objetivos de cada persona serán distintos. El compromiso no siempre es permanente, ya que cambia a través del tiempo con la persona, con la evolución de la misma y con las necesidades y expectativas que cada una desarrolle. Este componente en el amor puede llegar a ser corto o largo plazo. A corto plazo se describe como la decisión de amar a otra persona (sentimientos inmediatos), pero a largo plazo significa mantener este amor. Estos dos aspectos no siempre aparecen de manera simultánea en una relación ya que la decisión de amar a otra persona no siempre implica que esta persona está comprometida con la relación y viceversa.

La importancia de cada uno de estos componentes dependerá de la duración de la relación. En relaciones cortas por lo general el componente que más peso tiene es la pasión por tanto, estos tres componentes difieren entre sí.

En la siguiente tabla se aprecia la relación entre cada una de las categorías propuestas y de los Tipos de amor que forman, seguido de la explicación de cada uno.

Tabla 1: relación entre el tipo de amor y los ingredientes que lo conforman.

Tipos de amor	Intimidad.	Pasión.	Decisión/compromiso
No amor	-	-	-
Cariño	+	-	-
Amor apasionado	-	+	-
Amor vacío	-	-	+
Amor romántico	+	+	-
Amor-compañerismo	+	-	+
Amor fatuo	-	+	+
Amor consumado	+	+	+

- Nota. De "El triángulo de amor", por Sternberg, R.J. (1988). México: Paidós.

Cariño: Intimidad.

El cariño está definido en esta ocasión como el conjunto de sentimientos que experimentales en relaciones que pueden ser realmente caracterizadas como amistades.

Amor insensato: Pasión tan sólo amor.

Este amor es que comúnmente llamamos "amor a primera vista" pues suele despertar una pasión desenfrenada pero carece de los componentes intimidad y decisión/compromiso. En este tipo de amor el cuerpo experimenta cambios psicofisiológicos como taquicardia, aumento de secreciones hormonales, excitación.

Amor vacío: Decisión-compromiso.

En este tipo de amor el compromiso existe aunque la intimidad quede de lado y la pasión no llegue en ningún momento, puede reflejarse en parejas que

tienen muchos años juntas pero que no solo están juntas por los beneficios secundarios de la relación.

Amor romántico: Intimidad + pasión.

Este tipo de amor es una suma de cariño y agrado, este último producido por la atracción física. No tiene muchas diferencias con el apasionamiento.

Amor y compañerismo: Intimidad + compromiso.

Se trata de una amistad comprometida de larga duración, este tipo de amor se ve en las parejas en donde la atracción física ha disminuido y el compañerismo sobre sale debido a las cosas que ha vivido juntos.

Amor vano: Pasión + compromiso.

Este tipo de amor es donde la pasión y el compromiso son los elementos que están presente, por lo general son de corta duración, ya que el elemento intimidad no está presente pues este elemento requiere tiempo para ser desarrollado.

Amor consumado: Intimidad + pasión + compromiso.

Este tipo es el amor ideal por el que muchos luchamos todos los días y que aunque muchas parejas logran alcanzar no es fácil mantenerlo. Entre padre e hijos se desarrolla este amor pues comienzan a desenvolverse los elementos desde el momento del nacimientos y van evolucionado y adaptándose a los cambios con el paso del tiempo. El amor consumado dependerá del tipo de relación, del compromiso de ambas personas y de que los dos estén de acuerdo en llegar a los mismos objetivos.

Cada uno de los tres componentes del amor tiene un curso diferente. Los cambios en cada componente provocan indudablemente cambios en la relación amorosa:

3.3. La geometría del triángulo del amor

De nuevo, Sternberg (1998), menciona que debido a las diferentes trayectorias de los componentes del amor a través del tiempo, las relaciones se modifican. La geometría del triángulo del amor, permite analizar los cambios que se producen en una relación a través del tiempo. La geometría del triángulo, depende de dos factores: cantidad de amor y equilibrio del amor.

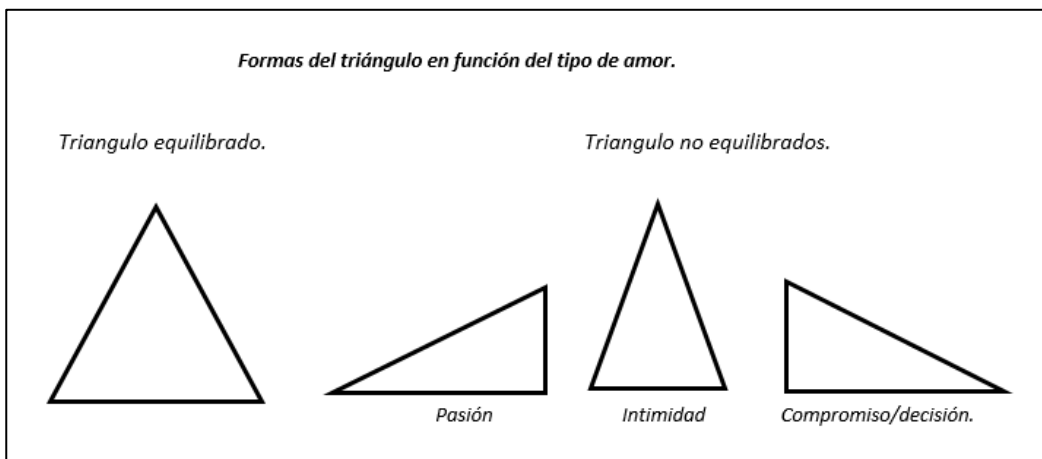
Cantidad de amor: Área del triángulo

La diferencia en el área del triángulo, representan las diferencias en las cantidades de amor experimentadas en las relaciones. Cuanto más grande es el triángulo, mayor la cantidad de amor experimentado.

Equilibrio del amor: Forma del triángulo

En el triángulo equilátero se puede observar que los 3 componentes están en igual medida. En el triángulo escaleno que apunta hacia el lado izquierdo, en donde la pasión sobresale de los componentes del amor, ya que la atracción física tiene un mayor peso. El triángulo isósceles representa una relación donde la intimidad tiene gran importancia dejando en segundo plano la pasión y la decisión-compromiso, en esta relación ambos son buenos amigos. En el triángulo escaleno que apunta hacia la derecha se ve una relación en donde la parte importante es la decisión-compromiso, la pareja se encuentra muy comprometida, la intimidad y atracción física no está presente o es baja.

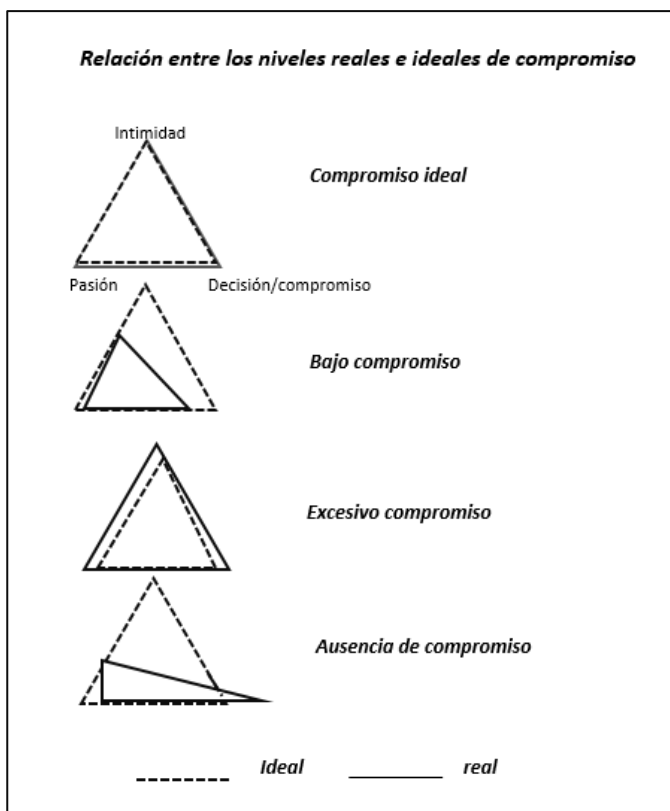
Al cambiar en el triángulo su área y forma se pueden representar diferentes relaciones y la trayectoria de la misma con el paso del tiempo. Esto significa que existen múltiples triángulos del amor, en donde se debe de tomar en cuenta el ideal de la persona en contra posición de su triángulo real.



▪ *Nota. De "El triángulo de amor", por Sternberg, R.J. (1988). México: Paidós.*

3.3.1. Triángulos reales versus triángulos ideales

En la relación íntima existe el triángulo que representa el amor que uno tiene por la otra persona y el triángulo que representa el ideal de la relación, el cual se basa en las experiencias y expectativas.



Nota. De "El triángulo de amor", por Sternberg, R.J. (1988). México: Paidós.

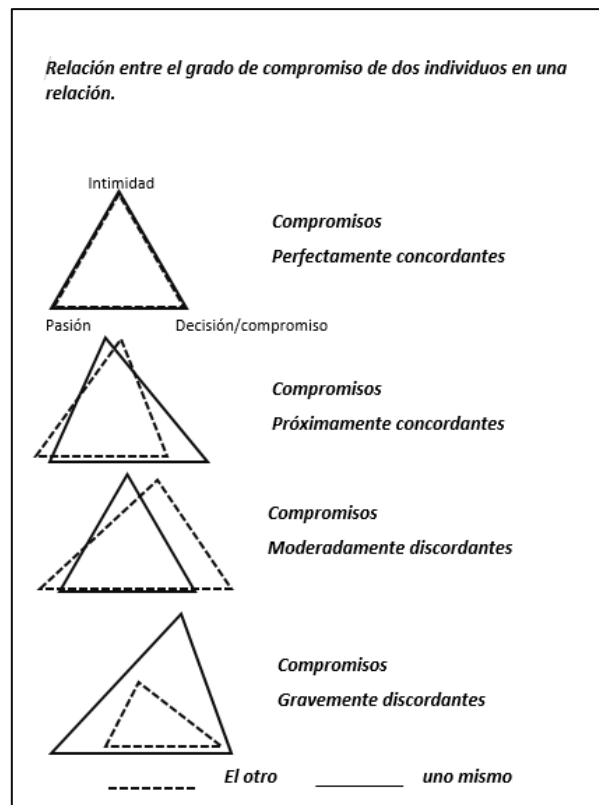
En la figura se observa en el primer triángulo que la relación real e ideal corresponden perfectamente; en el siguiente se ve un bajo nivel de compromiso en donde el triángulo de la persona en la relación real muestra niveles más bajos que los que la persona desearía; en la tercera figura se ve un alto nivel de compromiso, los niveles suelen ser más altos de los que la pareja quisiera; el cuarto triángulo representa la ausencia de compromiso ya que la intimidad y pasión es menor de lo ideal, sin

embargo el nivel de decisión compromiso es mayor que el deseado.

Una pareja es feliz cuando los 3 componentes se aproximan a lo que se desea, ni más ni menos.

Sin embargo existe la auto-percepción y la exo-percepción y ¿Qué significa esto?

La auto-percepción es la manera en que percibimos las cosas y la exo-percepción se refiere a como nuestra pareja las percibe. No se garantiza que el triángulo que representa nuestros sentimientos sea experimentado por el otro de la misma forma. Puede ser que nuestra pareja no percibe el nivel de los 3 componentes del amor de la misma manera que lo vemos nosotros, existiendo discrepancia entre la auto-percepción de uno de los triángulos y la percepción del otro (Sternberg, 1999).



Nota. De "El triángulo de amor", por Sternberg, R.J. (1988). México: Paidós.

Cabe mencionar que Sternberg (1988), considera el amor como relación triangular entre intimidad, pasión y decisión-compromiso, en donde a través del tiempo estos ingredientes varían en importancia y valor.

Esta teoría triangular considera algunas afirmaciones que los hombres y mujeres han aceptado como obvias a través del tiempo y cada una de estas afirmaciones a la luz del estudio científico nos dan el siguiente panorama, Sternberg (1988):

- Lo que usted siente por su compañero no es un índice particularmente exacto de la felicidad en la relación, a no ser que usted tome en cuenta su ideal para esa relación. Empatar lo que usted esperaba (ideal) con lo que realmente tiene es de suma importancia ya que de lo contrario usted nunca estará satisfecho en esa relación, de la misma manera es importante saber lo que su compañero siente por usted. El mejor índice de felicidad sería la nula o casi nula diferencia entre lo que usted percibe que su compañero siente por usted y lo que usted desearía que su compañero sintiera por usted.
- Vivir juntos antes del matrimonio no siempre pronostica una relación larga después del matrimonio, ¿Por qué?; esto se debe a que se encuentra implícita la teoría de la reactancia de Jack Berhm, (1966; en: Kimble y cols., 1993), según la cual uno individuo tiende a reaccionar ante la amenaza de perder su propia libertad de elección, esta reacción motivacional se dirige a la restauración de esas libertades y puede expresarse de diferentes maneras. Y el matrimonio es una amenaza manifiesta contra la propia libertad de elección, así el matrimonio es visto como una restricción de la propia libertad dando paso al sentimiento de reactancia con más frecuencias más que con el solo hecho de convivir.
- En la mayoría de los casos nosotros preferimos a la gente que está de acuerdo con nosotros a la gente no lo está, que nos critica constantemente a nosotros a nuestras opiniones.

- La religión suele ser un factor importante, aun en la parejas que creen que no lo es comienza a tomar importancia con la llega de los hijos ya que muchas de los valores están relacionados con la educación religiosa.
- El cariño que reciba una persona de su familia de origen no siempre determinara el índice de lo cariñosa que esta persona será. Susan Grajek y Sternberg (1984; en: Sternberg, 1988), observaron que la proximidad familiar solo constituye un pronóstico trivial del amor, dentro de una relación sentimental con un compañero adulto.
- La pasión y el sexo aumentan en vez de disminuir en importancia durante los primeros años de una relación y presentan cierto grado de disminución en su importancia muy a largo plazo. A medida que se establece la costumbre en una relación pasional, la capacidad de la pareja para mantener encendida la llama de la pasión y de tener una vida sexual interesante deviene más
- La atracción física, frecuentemente denominada química entre dos personas, no es totalmente predecible. Tendemos a apasionarnos por personas que llenan ciertas necesidades que tenemos como: dominio, sumisión, apego, aprobación.
- Con el paso del tiempo y a medida que usted llegue a conocer a su compañero la comunicación puede volverse más difícil, si ambos han corroborado que decir la verdad a la larga puede resultarles más caro que decir una mentira.

Sabemos que no existe una receta secreta para encontrar y mantener el amor, no se ha encontrado en la literatura revisada consejos específicos para el amor o poder obtener los resultados deseados en una relación, no podremos encontrar algo establecido ya que el amor va más allá del laboratorio científico es eminentemente práctico.

3.4. Las reglas para una relación con éxito

Cabe mencionar algunos puntos que Sternberg (1988), denomina reglas para una relación con éxito, estas reglas son el resultado de sus múltiples investigaciones, así mismo el autor dice que pueden verse como consejos prácticos tanto en la relación o lo que respecta al éxito de una relación amorosa como a los problemas comunes en cualquier relación amorosa.

Diez reglas que resultan útiles para hombres y mujeres que buscan una relación amorosa satisfactoria, Sternberg (1988);

- *Los compañeros que tiene éxito en su relación no la consideran incondicional.* Cuando dos personas entablan una relación por lo general hacen un esfuerzo mayor para impresionar al otro prestando atención a su aspecto, actitudes y a su selección de prioridades, más bien parecería un deseo de promoción que una demostración de sentimientos honestos, cuando las personas están en la etapa del noviazgo son mucho más conscientes del riesgo de pérdida del otro y en consecuencia realizan un esfuerzo adicional para que la relación siga siendo estimulante, a diferencia de cuando se establece un matrimonio, muchas veces las personas muestran interés en otros aspectos más que la a la relación de pareja, aunque esto no es intencional, sin embargo las gratificaciones del trabajo, por ejemplo, suelen ser tangibles y las gratificaciones en una relación no. Muchas veces el considerar la relación como incondicional es peligroso porque al creer que la relación ya está establecida se descuida y un día el otro pide el divorcio. La relación necesita ser constantemente renovada y alimentada.
- *Los compañeros que tienen éxito en su relación la consideran su principal prioridad.* Durante el noviazgo la relación es la mayor prioridad de ambos miembros de la pareja, sin embargo con el tiempo el trabajo, la familia y algunas otras presiones pueden hacer que la relación se deje de lado. La relación puede compartir el puesto de prioridad principal con otras cosas pero si la relación llega a quedar relegada se podría encontrar en peligro.

- *Los compañeros que tienen éxito en su relación intentan activamente satisfacer las necesidades de cada uno.* El intento activo de iniciativa propia, de colmar las necesidades del otro demuestra la comprensión y preocupación por el otro y que, además desea hacer algo para expresar sus sentimientos. En una relación no se debe esperar a que el otro nos pida algo. Hacer lo que sea, antes de que sea pedido o hasta exigido es mejor y tendrá un valor mucho mayor.
- *Los compañeros que tienen éxito en sus relaciones saben cuándo deben y cuando no deben cambiar de respuesta a los deseos del otro.* Las personas con éxito en su relación son flexibles: desean cambiar de respuesta a las necesidades del otro. Mantienen un estado dinámico entre los componentes de la teoría triangular (intimidad, pasión y compromiso). Los compañeros que tienen éxito en sus relaciones pueden ceder si la situación lo exige pero de igual manera saben cuándo ceder no sería del todo bueno. Saben lo que pueden y no pueden ser y no estarán cumpliendo con los requisitos del otro si simplemente no los pueden llenar, así cada miembro es honesto consigo mismo y saben lo que pueden dar en la relación.
- *Los compañeros que tiene éxito en su relación se valoran.* Abram Maslow (1954, en Sternberg, 1988) menciona dos tipos de amor, el amor de deficiencia: que nos dice que una persona busca a otra para remediar alguna carencia propia; y el amor del ser: donde uno busca a otra persona para expandir un yo que ya está completo. Cuando esto último sucede las personas pueden admirar y valorar a su pareja sin envidia ni peleas.
- *Los compañeros que tiene éxito en sus relaciones aman al otro, y no a la imagen idealizada del otro.* Es más fácil enamorarse de un ideal porque cumple con todos nuestros deseos, el problema de esto es que solo existen en nuestra imaginación. Este tipo de amor puede mantenerse durante algún tiempo ya que el ideal en algún momento se desvanecerá y comenzara la decepción al notar que esa persona no se ajusta a nuestro hipotético ideal. En las relaciones exitosas, los compañeros se aman por lo que son, no por lo que desean que cada uno sea.

- *Los compañeros que tiene éxito en sus relaciones toleran las cosas que no pueden cambiar.* Existen cosas en las demás personas que pueden ser cambiadas y otras no, lo importante es identificar cuales se pueden cambiar y aprender a tolerar todas aquellas que no. Si usted cree que lo que debe tolerar es de poca importancia siga en la relación de lo contrario es mejor terminarla.
- *Los compañeros que tienen éxito en sus relaciones son sinceros entre sí.* Pocas personas admite sus errores y muchas veces es más fácil mentir u ocultar la verdad, sin embargo las omisiones o las distorsiones son como el cáncer, una vez que comienzan se extienden y finalmente destruyen una relación.
- *Los compañeros que tienen éxito en sus relaciones pasan buenos momentos juntos y crecen a partir de los momentos malos.* Las parejas no esperan a que los buenos momentos llegue más bien los hacen suceder y reconocen los malos momentos como una oportunidad de crecimiento.
- *Los compañeros que tienen éxito en sus relaciones tratan al otro como desearían que el otro los tratara.* Esta regla la aprendemos desde la niñez y muchos la mantenemos en la edad adulta, pero frecuentemente ya sin aplicarla. Así que para que una relación funcione, considere las cosas desde el punto de vista del otro, para poder desarrollar la empatía y la comprensión inherentes a toda relación sentimental exitosa.

Capítulo 4.

Parejas exitosas.

La pareja se entiende como una sociedad, la más pequeña, ya que está constituida solo por dos miembros, los cuales pretenden obtener “algo” de tal sociedad y pretenden además que la sociedad se mantenga tanto como sea posible, Pérez Opi y Landarroitajáuregui (1995; en: Beyebach, et. al., 1998); este “algo” o beneficio dependerá de las necesidades de cada miembro y al no ser necesidades explícitas se llevarán a cabo por concesos implícitos. Sin embargo existen otras necesidades que pueden llegar a tener los dos miembros de la pareja como son: el afecto, la compañía y atención, la disponibilidad sexual, los beneficios de la cooperación, los hijos, etc (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007).

Las necesidades antes mencionadas varían para cada miembro de la relación, también la perdurabilidad estará definida por las necesidades de cada persona, una característica determinante de ser pareja es precisamente la orientación hacia el futuro ya que le da sentido a la relación.

Díaz y Sánchez (2000) nos mencionan otra variable relacionada con la forma en que se desarrolla la vida en pareja: la cultura, en una relación influye lo sucedido en el pasado dentro de esa pareja (la historia de la relación) y la visión subjetiva que tiene cada miembro conceptúe acerca de la misma, también influyen las expectativas que cada uno tiene de su relación a futuro.

La forma en que el sujeto aprende a construir relaciones íntimas desde el hogar, determinara ciertas actitudes o conductas según su sexo menciona Díaz-Loving (1999), y de los valores identificables o conceptos en la relación de pareja dentro de la cultura mexicana como son: la fidelidad, honestidad, amor, equidad, igualdad (García, 2007). El proceso de construcción de conceptos cognitivos es social y contextual, por lo tanto es necesario que en el proceso de construcción exista la internalización y la externalización, esto dependerá de una síntesis dialéctica cuyo canon es lo social, pues el sujeto gracias a los otros puede reflexionar y se vuelve consiente y no al revés (Vigotsky, 2000).

En el contexto cultural actual, la definición de pareja suele incluir (además de lo ya descrito), algunos elementos adicionales, que llevan implícitas algunas

premisas acerca de lo que es o no éxito en las parejas. En otras palabras, los criterios qué constituye o no una pareja exitosa van estrechamente ligados a lo que la pareja asume y define como tal.

Por otra parte, por lo general la pareja en la actualidad, suele establecerse sobre la libre elección, además que los dos miembros de la pareja se sienten unidos por una compleja trama de afectos que genéricamente se llaman amor y a su vez comparten un proyecto vital más o menos común o al menos compatible (Melero, 2008). De esta manera cada miembro comienza a crear una historia en común con su pareja.

4.1. Historias de amor

Entre las manifestaciones del amor en una pareja, se encuentran las historias de amor. Las historias de amor han existido a través de los siglos; existen historias de amor en la literatura, en el cine, teatro, cuentos, telenovelas, encontramos historias de amor en cualquier expresión artística así como en la vida propia existen historias de amor, estas historias dan un significado de exclusividad a la pareja; las historias no son correctas o incorrectas por sí mismas, lo importante es distinguir cual es la realidad y la ficción de la historia que se cuenta (Sternberg, 1996).

Desde el punto de vista que el amor es una historia, podemos construir una historia de la persona que nos enamoramos que puede estar o no cerca de la realidad, cada integrante de la pareja construye su propia historia, muchas veces cada persona por muy feliz que sea con su pareja suele tener historias tan diferentes que cuando se escuchan uno al otro podría convencerse de que el otro está mintiendo y él o ella están diciendo la verdad, cuando la realidad es que cada uno está diciendo la verdad como la ve. Las historias son la realidad de lo que creemos y son todo lo que tenemos, como si fuera una construcción de nuestra realidad aislada de todo, sin embargo nuestra realidad la hacemos en compañía de otros, quienes constantemente cambian y modifican nuestras historias;

necesitamos historias que nos sirvan en el contexto de nuestra vida cotidiana (Sternberg, 1996).

Todas las historias de amor responden a dos personas, por lo que se reconoce que existen dos versiones de este mundo íntimo, las historias se desarrollan y a medida que los protagonistas se mantienen dentro de la relación de pareja, sus historias se van remplazando por una nueva, la cual puede ser mejor o peor que la anterior, pero permanecen como historias, la pareja le asigna un significado a las historias de amor, al ser una forma de construir amor, así como la forma en que está estructurada la relación de la pareja (Salgado, 2003).

Existen pocos estudios sobre las historias de amor, en la literatura revisada solo se encuentran trabajos de Sternberg (1994; 1995; 1996; 1999; en: Estrella, 2007), quien asume que todos desarrollamos una historia de amor. Con el estudio de las narrativas sobre el amor se observa como estas influyen en la vida afectiva de los protagonistas de la relación. Todas las personas desarrollamos historias a lo largo de la vida, las cuales se convierten en marcos de referencia respecto a cómo es el amor, cual son sus prioridades en una relación amorosa y de qué manera se expresa, sobre todo en lo que atañe a la sexualidad de la pareja.

Según Sternberg (1996) en las historias de amor, como toda historia, existe una estructura en la narrativa: inicio, intermedio y final. En estas estructuras se interrelacionan los diversos elementos que la componen, creando una versión única de la historia de la pareja.

Aunado con lo anterior, las historias de amor tienen guiones, tramas y actores:

- El guion: es una descripción resumida de lo que está sucediendo en la relación tiene un nivel superficial y profundó.
- La trama: son las lecciones que pensamos estar aprendiendo sobre los sucesos de la relación y el significado de amor, confianza, lo cual involucra el pasado, y el presente de la relación de pareja. La historia se va

generado dependiendo de la pareja de como llevan a cabo tanto el guion y el pensamiento acerca de la historia de amor que cada uno construye.

- Los actores son los miembros de la pareja, principalmente.

Cabe destacar que las historias de amor se crean de manera individual y por lo tanto contienen carga de las necesidades de cada miembro así como:

- La concepción individual de lo que es el amor.
- Pensamientos y conductas, lo cual es interpretado por cada uno de los miembros de la pareja de manera individual, haciendo que cada uno de ellos cree su propia historia.
- Descripción subjetiva de lo que es una relación amorosa.
- Contiene papeles complementarios.
- Ventajas y desventajas adaptativas
- Tener el potencial de éxito, el potencial de éxito de cualquier historia depende de la definición de éxito
- Las historias son simultáneamente causa y efecto que interactúan con el resto de nuestra vida.

Las historias pasadas así como las personas que formaron parte de ellas forman parte de nuestras relaciones presentes, la historia que conformamos con el paso del tiempo influirá la forma de percibir las acciones de los demás (1999; en: Estrella, 2007).

Además Sternberg (1996), establece que en la conceptualización de las historias de amor encontramos:

- Los actores de la historia pueden tener múltiples historias.
- Las historias difieren en cuanto al contenido y la significancia que le brindan a ésta los protagonistas.
- Las historias producen satisfacción en la pareja.
- Las historias cambian según la etapa de vida de la relación de pareja, así como la satisfacción que ésta le produce.

- Las historias son interpretaciones subjetivas.

Las historias pueden influir en la selección de pareja, al cumplir un papel complementario. Se elige a la persona que represente la historia de amor que más nos guste, o que exista compatibilidad con su propia historia. La atracción gira en torno a personas que durante la convivencia nos permiten elaborar historias similares a la noción de amor que encuadren con el marco de referencia ya establecido (Salgado, 2003).

4.2. El éxito en las relaciones de pareja.

Ahora bien al hablar de parejas exitosas, se puede decir que no existen las parejas exitosas por si solas, sino que existe en todo caso, diversas formas de entender qué constituye o no el éxito en una pareja, parece evidente que hay personas que se sienten más felices, satisfechas y beneficiadas en su relación de pareja que otras, o por el contrario, hay relaciones de pareja que resultan para sus miembros frustrantes, insatisfactorias, maléficas o incluso patógenas. Sin embargo, pese a que parece sencillo percibir estas diferencias comparativas entre diferentes relaciones de pareja, resulta verdaderamente complejo inferir indicadores de éxito que permitan comprender estas diferencias (Marquínez, 2008).

Más aún, al estar por definición inmersas dos personas en cada relación concreta, la percepción de satisfacción/insatisfacción con frecuencia difiere entre ambos miembros, hasta el punto de ser en ocasiones manifiestamente contraria, esto es, uno de los miembros puede percibir como benéfica y/o satisfactoria la relación o ciertos aspectos de la misma, mientras que el otro puntúa exactamente lo contrario (Beyebach et. al, 1998).

En otro orden de cosas, la referencia al éxito en pareja está normalmente muy por encima de cualquier evidencia que demuestre o avale tal éxito, así, la pareja exitosa es siempre una pareja ideada, fantaseada, deseada y no una pareja biográfica, histórica, experiencial. En este sentido, el éxito en pareja es una más de las utopías humanas, y como el resto de las utopías deseadas e ideales,

aunque nunca se alcanzan, sirve en tanto que proporciona un rumbo vital (Marquínez, 2008).

En particular Maureira (2011), menciona que al comenzar una relación de pareja ya sea de noviazgo o matrimonio es necesario estar al tanto de sí mismo, entenderse, aceptarse y valorarse, son estas las piedras angulares y elementos matrices para tener relaciones íntimas, saludables y duraderas con nosotros mismos y por supuesto con los demás, cuando compartimos con otras personas lo que nos gusta y disgusta, tenemos un mayor nivel de garantía de una relación exitosa. Las investigaciones científicas indican que la calidad de las relaciones interpersonales, en especial la relación de pareja, van a estar directamente influidas por cuán sano emocionalmente puedan sentirse las personas, de esta forma podremos compartir con otros la mayor de las riquezas, amar y ser amado, por lo que las relaciones íntimas, profundas y satisfactorias requieren trabajo y esfuerzo a través del tiempo.

En toda relación de pareja existe una serie de interacciones donde los integrantes determinaran las dinámicas y la calidad de la relación. Cuando existe acuerdo entre ellos, la relación se ve fortalecida pero, sin embargo, si existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para solucionar o tolerar estas discrepancias, es probable que conduzcan a interacciones disfuncionales que dificulten el correcto funcionamiento de la relación (Maureira, 2011).

Para Melero (2008), una pareja exitosa es la que se consolida a través del tiempo y permite que sus integrantes se sientan satisfechos y plenos en lo personal y en lo emocional, las parejas exitosas permanecen y cambian, como cualquier sistema cuanto más cambia, más permanece y en ese continuo evolucionan y atraviesa por una serie de momentos, de contratos y recontratos, enfrenta diversas tareas que varían en grados de complejidad y en síntesis se ve abocada a lo largo de su existencia a afrontar transiciones. Se identifica también la importancia del reconocimiento de los mapas amorosos y la construcción de un sistema de aprecio y admiración mutua. Los mapas tienen que ver con el conocimiento del mundo interior de cada miembro de la pareja y el sistema de

aprecio y admiración tiene que ver con las dimensiones de afecto y respeto dentro del matrimonio. Además, se presume que los dos miembros de la pareja se sienten unidos por una compleja trama de afectos que genéricamente llamamos amor, además de que comparten un proyecto vital más o menos común o al menos compatible, lo que los lleva a otra posible clave de éxito: la existencia de proyecto común o la compatibilidad de proyectos.

De acuerdo con Beyebach, et. al. (1998), en nuestra cultura, existen criterios de éxito en una pareja, que no necesariamente lo indican. Estas propuestas que aparecen como "naturales" (lo que "todo el mundo sabe", lo que es "evidente") permanecen así libres de la crítica y la reflexión, y pasan a ser asumidas a ciegas como tantas otras "verdades" que genera la cultura.

A continuación Beyebach, et. al. (1998), desglosa algunos de los criterios de éxito en una pareja:

- "Éxito como duración de la convivencia": La formulación de esta idea sería la siguiente: la pareja más exitosa es la que más tiempo se mantiene unida, tanto la ruptura como la continuidad pueden ser exitosas o constituir un fracaso, dependiendo de en qué condiciones y de qué manera se lleven a cabo.
- "Éxito como permanencia del éxito" Son parejas exitosas las que logran que el éxito permanezca y sea constante, durante algún tiempo.
- "Éxito como ausencia de conflictos": Desde este punto de vista, serían parejas más exitosas las que menos conflictos tienen; o peor aún, las que no tienen conflicto alguno. Sólo recientemente se ha reconocido que la existencia de un cierto monto de conflicto no sólo es inevitable, sino probablemente positiva a largo plazo.
- "Éxito como procreación": Aunque no sea fácil encontrar quien defienda abiertamente la formulación cuasi-matemática de que una pareja es más exitosa cuantos más hijos tenga, sí está muy extendida la idea de que una pareja que no quiere o no puede tener hijos implica una cierta dosis de fracaso.

- "Éxito como amor": Se considera como constitutiva de éxito la presencia del "amor", a lo largo de todo el ciclo vital de la pareja y en cada uno de los momentos concretos de este ciclo. En nuestro contexto cultural actual el amor se considera sin duda el pilar básico de toda relación de pareja.
- "Éxito como comunicación": Diversas formulaciones, que tienen que ver tanto con la cantidad ("las parejas que funcionan son las que lo hablan todo") como con la calidad de la comunicación ("las parejas que funcionan saben comunicarse"). La disposición al diálogo y el aprendizaje de unas cuantas reglas promete el reingreso en el paraíso perdido.
- "Éxito como igualdad": Las parejas más exitosas las más homógamas, las más simétricas, las más "empatadas", las más "uniformes", "andróginas", o las que distribuyen sus papeles, territorios, poderes y funciones de forma más análoga. Aunque esta forma de definir el éxito de la pareja conlleva sin duda numerosos efectos positivos (Beyebach et. al., 1998).

De la misma manera, algunos modelos de parejas exitosas, como construcciones culturales y sociales obedecen a parámetros morales e ideológicos. Vivimos inmersos en una cultura, y en este marco formamos o no parte de una pareja, lo cual contribuye a conformar un modelo más o menos explícito de pareja exitosa. En otras palabras, todos tendemos a preferir, a considerar como más adecuadas, más normales o eficaces ciertas interacciones, cualidades o modos de ser pareja (López, 2012).

No obstante, entendemos que las parejas más exitosas no solamente producen éxitos sino que también producen fracasos. O, en otros términos, obtienen beneficios de su relación, pero también pagan costos por la misma. Claro está que el balance costos/beneficios difiere de una pareja a otra.

Así mismo Medina y Díaz (2008), consideran que pareja exitosa es aquella que mantiene un balance costos /beneficios rentable a lo largo del tiempo. Esto no significa que en cada corte transversal, en cada punto del ciclo vital de esa pareja, la ecuación costos/beneficios tenga que ser necesariamente rentable, pero sí que en la evaluación global (el balance percibido).

4.3. La construcción de costos y beneficios

En relación al tema anterior Gonzales (2004), propone que, en el ámbito de la pareja, los costos y beneficios deben entenderse a partir de cuatro características o propiedades, las cuales traducen la idea de que los costos y beneficios no son algo "realmente existente", y mucho menos algo estático e inmutable, sino algo que la propia pareja crea en un proceso dinámico, activo y fluctuante, estas son:

- **Constructividad personal:** Propone que el valor de costo o beneficio no es algo objetivo, sino algo que las personas configuramos activamente, y que depende de la construcción que cada individuo haga del evento, del ajuste entre el evento construido y el modelo de pareja de la persona en cuestión, del balance intersubjetivo, y de las alternativas percibidas. El percibir como más o menos obligatorio el mantenimiento de una pareja estaría en relación tanto con factores culturales en sentido amplio como con el marco legal y social: la posibilidad legal del divorcio, la situación económica de la mujer en esa sociedad, etc. En la actualidad probablemente sea menor la obligatoriedad percibida y por tanto mayor la percepción de alternativas fuera de cada pareja en concreto. El primer aspecto estaría relacionado con la flexibilidad de la interacción de la propia pareja, mientras que en el segundo aspecto intervendría además la variable "obligatoriedad percibida" de la relación
- **Constructividad diádica:** Los miembros de la pareja aprenden a construir costos y beneficios para la propia relación; hay ciertas cosas que no se perciben como costosas o beneficiosas a título individual, sino directamente en función del "nosotros" de la pareja. Por ejemplo: Una pareja considera que la confianza que ambos se tienen es uno de los baluartes de su relación. En virtud de ello se atreven a expresar mutuamente sentimientos críticos que aun suponiendo un cierto costo personal para quien los recibe, se perciben benéficamente desde la perspectiva relacional, ya que demuestran e incrementan su confianza.

- Temporalidad: Consideramos que la construcción de costos y beneficios evoluciona a lo largo del tiempo, y en especial a medida que la pareja va atravesando diversas etapas de su ciclo vital. Es un proceso históricamente mediado, en el sentido de que lo que se percibe como costo y beneficio depende de la evaluación de los mismos que hayan existido en la historia previa de la pareja o en la biografía personal de cada uno de sus miembros. De este modo, los costos y beneficios acumulados a lo largo del tiempo crean un contexto desde el cual se tiende a construir los costos y beneficios actuales y futuros.
- Territorialidad: Finalmente, consideramos que la construcción de costos y beneficios está también en función del contexto interpersonal y espaciotemporal en el que se sitúe la pareja. Así, una conducta dada, que en determinado contexto relacional puede ser benéfica, puede resultar gravosa en otro contexto relacional; o lo que en la intimidad se considera un beneficio, se puede percibir como costo ante terceros. O algo que es legítimo y benéfico en la cama, es ilegítimo, y gravoso fuera de ella.

Pues bien, con todo lo que se ha mencionado, la cualidad de "parejas exitosa" se presenta como una variable cuantitativa y comparativa (se es más o menos exitosa que otras parejas que son más o menos exitosas), y en cualquier caso siempre se es menos exitoso que el ideal de pareja exitosa que todos llevamos dentro, en este sentido sí cabe hablar de parejas más o menos exitosas. Desde este panorama, podría considerarse como pareja rentable en un momento dado a aquella en donde los integrantes perciben que obtienen suficientes beneficios como para justificar los costos que también soportan, en otras palabras, aquellas que consideran satisfactorio en balance costos/beneficios es porque perciben que ganan más de lo que pierden en y por la relación de pareja (Beyebach y cols., 1998).

En conclusión pareja exitosa es aquella en donde dos personas, que han construido una relación, con base en su amor y contienen factores como son los valores, confianza, compromiso, respeto, pasión, sinceridad y principalmente la

comunicación, para así compartir lo que siente cada uno de los miembros de la pareja, que es lo que les agrada o disgusta, para así poder llegar a un acuerdo y darle una solución o simplemente, para mejorar. En caminado a una satisfacción, como pareja e individualmente, manteniendo los costos y beneficios que adquiere cada uno a lo largo del tiempo.

Además Díaz-Loving y Rivera (2010), menciona que la motivación que tenga la pareja es fundamental para resolver los problemas. Querer es poder, por consiguiente si ambos están dispuestos a cambiar es probable que la convivencia salga adelante. Pero si hay desacuerdos, desmotivación y no hay una intencionalidad clara para resolver la crisis, es probable que la relación se deteriore progresivamente.

Así mismo las parejas más felices tienen capacidad para manifestar agradecimiento al otro y para aportar optimismo a la relación. Manifiestan además más afecto positivo (caricias, ternura y apoyo emocional) y mantienen una actividad sexual más creativa y placentera, al entender que la sexualidad es mucho más que lo meramente genital (Loizaga, 2008).

Las parejas positivas saben que vivir es un cúmulo de pequeños momentos, placenteros y que integrar los momentos complicados dentro de su vida es esencial. De ahí que pasear juntos, tomar algo en compañía e incluso realizar algunas tareas domésticas puede ser parte de ese bienestar subjetivo, tiene que ver con la forma de involucrarse y lo que aporta cada miembro a lo que van viviendo y a los proyectos que se plantean: proyecto de hijos, relación y compromiso, ayuda al otro para la victoria de sus metas personales (Segnini, 2002).

Además Díaz-Loving y Rivera (2010), mencionan que la enfermedad y el dolor forman parte del vivir, por ello las parejas más felices son capaces de entender, apoyar y contener al otro cuando sufre (o enferma) y aunque desgastan energía vital y emocional en ello, disfrutan con las vivencias y experiencias que el dolor del otro aporta al encuentro profundo de ambos, haciéndoles

inteligentemente conscientes de las limitaciones de la vida y asumiendo el sufrimiento como parte del vivir.

Estar motivado es sentir una fuerza que induce a iniciar con ímpetu proyectos, metas u otros deseos de forma placentera. La vida de pareja es sin duda una buena elección si aporta bienestar, satisfacción, placer y si permite desarrollar el proyecto personal. Todo ello con un grado de coherencia entre el estado en el que nos hallamos y aquél que deseamos, entre la realidad y nuestras expectativas. En este caso la vida de pareja es sin duda una buena elección.

Capítulo 5.

Metodología.

5.1 Justificación.

Ya que la familia es la base que constituye la sociedad y es una de las principales fuentes de apoyo, felicidad y satisfacción en el ser humano; el ser humano busca emparejarse, debido a la búsqueda de la preservación de la especie y la importancia de satisfacer necesidades físicas y psicológicas, así como el acomodo de la vida de pareja y la permanencia en una relación (González, 2014). Se ha estudiado a la pareja de diversas formas, sin embargo poco se habla de los motivos que los llevan a permanecer en esa relación.

Los motivos que llevan a las pareja a romper su relación es uno de los campos más estudiados ya que de acuerdo a las estadísticas arrojadas por el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI, 2000) el número de divorcios en México ha incrementado, en 1999 por cada 100 matrimonios existían 7 divorcios y para el año 2011 por cada 100 matrimonios existen 16 divorcios, en la actualidad la cifra de rupturas se ha duplicado, por lo tanto, la importancia de esta investigación es estudiar cómo es que las parejas después de atravesar diferentes etapas llegan a mantenerse estables.

Para lograr el objetivo de esta investigación, se considero que la duración de la relación sea mayor a 25 años. De acuerdo con Melero (2008) las parejas llegan a consolidar su relación a través del tiempo y permite que cada uno de los integrantes se sienta satisfecho y pleno tanto personal y emocionalmente para considerarse una pareja exitosa.

En este estudio se pretende exponer un panorama de como las parejas se han mantenido estables por un periodo amplio de duración. A su vez se dará una visión que permitirá a los profesionistas interesados en el tema crear nuevas perspectivas en torno a la relación de pareja exitosa para así poder generar nuevas propuestas teóricas y de intervención.

5.2 Tipo de investigación y diseño.

Tipo de investigación: cualitativo (Alvarez-Gayou, 2006).

Diseño: transversal descriptivo

5.3 Marco interpretativo: Fenomenología (Alvarez-Gayou, 2006); es decir partiendo de la experiencia de vida de los participantes.

5.4 Problema

¿Cuáles son los motivos que llevan a las parejas de 25 años a 35 años de relación a identificarse como parejas exitosas?

5.5 Objetivos:

Objetivo general.

Conocer los motivos que llevan a las parejas de 25 años a 35 años de relación a identificarse como relaciones de pareja exitosas.

Objetivos específicos.

- Conocer el significado de “Relaciones de pareja exitosas” para parejas de más de 25 años de estar juntos.
- Indagar los antecedentes familiares con respecto a la relación de pareja.
- Describir los elementos que influyen en la elección de pareja en las relaciones de 25 años o más.
- Averiguar los tipos de pareja que prevalecen en las relaciones exitosas.
- Identificar las formas de afrontamiento ante los eventos relevantes positivos.
- Identificar las formas de afrontamiento ante los eventos relevantes negativos.
- Conocer las expectativas que se tenían al inicio de la relación de pareja.
- Indagar en qué medida se han cumplido las expectativas iniciales.
- Conocer el significado de amor que las parejas tienen en su relación.
- Explorar el concepto de relación exitosa en las parejas que se identifiquen como tal.

5.6 Muestra.

La muestra fue conformada por 8 parejas que tenían de 25 a 35 años juntos, las cuales fueron seleccionadas mediante un sondeo (indagando por medio de terceros, que conocieran a parejas que tuvieran un auto reporte de llevar una buena relación y cumplieran con el requisito de inclusión), técnica “Bola de nieve” (Hudelson, 1994).

5.7 Instrumento.

Estuvo compuesto por una entrevista abierta, basada en una guía temática, con los temas a tratar durante la entrevista. (anexo 1)

5.8 Procedimiento.

El primer paso fue un sondeo para constatar que las parejas entrevistadas cumplieran con las características de la investigación. Posteriormente concerté una cita con cada una de las parejas. Al llegar a la casa de los participantes, se estableció rapport así como se les explico que los temas a tratar eran confidenciales con el objetivo de realizar un estudio de investigación, se les informo que la entrevista iba a ser grabada solo en voz y posteriormente comenzó la entrevista. Fueron entrevistados de manera individual. Al finalizar la entrevista se les dio las gracias a los participantes.

5.9 Análisis de los datos.

Una vez que se tuvo la transcripción de cada entrevista, se realizó un análisis de contenido con el fin de obtener palabras concretas que dieran respuesta a cada tema de la entrevista. Posteriormente se hizo una categorización por cada tema donde se enlistaron las palabras clave más relevantes en cada apartado. Finalmente se hizo un análisis de las palabras definidoras resultantes para contrastar si hubo relación con lo planteado en el marco teórico.

Capítulo 6.

Resultados.

A continuación se muestra el análisis de contenido por tema de las respuestas de cada integrante de la pareja:

Antecedentes

Tabla 1. Relación de los padres de la pareja
En la mayoría de los casos los entrevistados reportan que la relación de sus padres fue una relación conflictiva.

Relación de los padres como pareja ¿cómo lo vivió?			
Esposa		Esposo	
Conflictivo	4	Conflictiva	3
Violencia	2	Buena	2
Armoniosa	1	Ausencia	2
Respetuosa	1	Distante	1

Tabla 2. Resolución de pareja.

En el caso de las mujeres notaron que sus padres resolvían con comunicación (platicando) los conflictos presentados, mientras que los hombres notaban que sus padres dejaban sin solucionar los problemas.

¿Cómo resolvían los padres sus conflictos?			
Esposa		Esposo	
Comunicación	5	Sin arreglo	4
Sin arreglo	3	Autoritaria	3

Tabla 3. Experiencia ante la relación de pareja de sus padres.
Se puede apreciar que en ambos géneros la experiencia vivida en la relación de sus padres fue positiva.

¿Cómo fue su experiencia ante la relación de pareja de sus padres?			
Esposa		Esposo	
Aprendizaje	3	Buena	3
Afortunada	1	Mala	3
Bueno	1	Aprendizaje	1
Impotencia	1	Impotencia	1
Mala	1		
Miedo	1		

Tabla 4. Trato de los padres

En general señalan un buen trato de sus padres hacia ellos sin embargo existe una notable diferencia entre el trato que recibieron las mujeres por parte de su padre con relación al trato que recibieron los hombres por parte de su padre.

¿Cómo fue el trato de papá y mamá hacia usted?							
Esposa				Esposo			
Mamá		Papá		Mamá		Papá	
Buena	3	Buena	3	Buena	4	Mala	3
Ausente	2	Respetuoso	2	Distante	2	Distante	2
Violenta	1	Distante	1	Mala	1	Buena	2
Mala	1	Ausente	1	Consentidora	1	Ausente	1
Exigente	1	Mala	1				

Tabla 5. Como afecto la relación de los padres
La mayoría de los participantes señala haber tenido un aprendizaje con respecto a la relación de sus padres.

¿Cómo le afectó a usted la relación de pareja de sus padres?			
Esposa		Esposo	
Aprendizaje	2	Aprendizaje	3
Soledad, dolor, depresión	2	Soledad	1
Desconfianza	1	Adicción	1
Indiferencia	1	No afecto	1
Agradable	1	Incomodidad	1
Incredulidad	1	Independencia	1

Tabla 6. Modelos de los roles de hombre y mujer.
Ambos géneros mencionan en su mayoría haber tenido establecido el rol que tenía que ejercer en la relación; para las mujeres “ama de casa” y en caso de los hombres “el trabajador”.

¿Tiene o tenía algún modelo sobre cómo debe ser el rol de la mujer y el hombre							
Esposa				Esposo			
Mamá		Papá		Mamá		Papá	
Ama de casa	4	Trabajador	5	Ama de casa	4	Trabajador	6
Independiente	2	Sumiso	1	Ama de casa trabajadora	2	Machista	2
Sumisa	1	Machista	1	Sumisa	2		
Trabajadora	1	Independiente	1				

Elección de pareja

Tabla 7. Ideal de pareja.

A pesar de que cada uno tenía un ideal diferente en su mayoría las mujeres esperaban un hombre responsable y ellos esperaban una mujer amorosa.

¿Existió un ideal de pareja antes de escoger a la suya?			
Esposa		Esposo	
Responsable	3	Amorosa	4
Amoroso	1	Sin ideal	1
Respetuoso	1	Igualdad	1
Solidario	1	Solidaria	1
Profesionista	1	Respetuosa	1

Tabla 8. Como conocieron a su pareja

La mayoría reporto haberse conocido en sus áreas laborales, seguidos por aquellos que reportaron haberse conocido por amigos en común.

¿Cómo se conocieron?	
Trabajo	7
Amigos	6
Cercanía física	3
Accidental	1
Escuela	1

Tabla 9. Como supo que era la persona indicada para una relación de pareja.

La mayoría de los participantes reportaron el gusto físico como un indicativo de que era la pareja idónea.

¿Cómo supo que ella/él era la persona indicada?			
Esposa		Esposo	
Guapo	4	Guapa	4
Intimidad	1	Cumplía con el ideal	2
Cumplía con el ideal	1	Amor a 1ra. Vista	1
Amor a 1ra. Vista	1	Responsable	1
Caballeroso	1		

Tipos de pareja

Tabla 10. Dinámica de pareja en el noviazgo.

Ambos repostaron haber tenido una dinámica positiva durante el noviazgo.

¿Cómo era la dinámica de pareja cuando eran novios?			
Esposa		Esposo	
Confianza	3	Buena	4
Comunicación	2	Comunicación	2
Respeto	2	Confianza	1
Amorosa	1	Amorosa	1

Tabla 11. Dinámica de pareja al vivir juntos.
En su mayoría ambos integrantes de cada pareja reporto conflictos al inicio de su vida juntos como pareja.

¿Cómo fue la dinámica de pareja al inicio de vivir juntos?			
Esposa		Esposo	
Conflictiva	3	Conflictiva	4
Buena	2	Difícil	1
Confianza	1	Apoyo	1
Comunicación	1	Acoplarse	1
Difícil	1	Convivencia	1

Tabla 12. Permanencia en la relación.
Tanto ellos como ellas coincidieron, en su mayoría, permanecer juntos por amor.

¿Qué es lo que los ha mantenido juntos?			
Esposa		Esposo	
Amor	5	Amor	4
Comunicación	1	Comunicación	1
Hijos	1	Confianza	1
Respeto	1	Sexo	1
		Interés	1

Tabla 13. Demostración de cariño.
*Ambos géneros reportaron en su mayoría que el hecho de seguir
conviviendo juntos es una muestra de cariño para el otro.*

¿Cómo se demuestran cariño?			
Esposa		Esposo	
convivencia	3	convivencia	4
compromiso	3	Apoyo	3
Atendiéndolo	2	detalles	1

Expectativas de la relación

Tabla 14. Expectativas de la pareja.
*En la mayoría de los casos ellas reportaron que esperaban amor por parte
de su pareja, mientras que ellos esperaban hacer una familia.*

Expectativas que se tenían de la pareja ¿Qué esperaba?			
Esposa		Esposo	
Amor	6	Familia	5
Apoyo	2	Comprensión	2

Tabla 15. Cumplimiento de expectativas
En la mayoría de los casos ambos miembros de la pareja reportaron cumplidas sus expectativas.

Esas expectativas, ¿fueron cumplidas?			
Esposa		Esposo	
Si	5	Si	4
La mayoría	2	Se han superado	1
Se han superado	1	Sin expectativas	1
		No	1

Tabla 16. Balance expectativas – realidad.
La mayor parte de los participantes mencionaron que lo que viven se parece a los que tenían como un sueño.

¿Lo que tú tenías como un sueño se parece a lo real?			
Esposa		Esposo	
Si	4	Si	6
Solo una parte	2	No tenía sueños	2

Parejas exitosas

Tabla 17. Estrategias de afrontamiento.
Comunicación y acuerdos son las dos formas mayor mente mencionados por ambos integrantes de cada una de las parejas.

¿Cuáles son las formas de afrontamiento ante los eventos negativos que más comúnmente utilizan como pareja?			
Esposa		Esposo	
Comunicación	3	Comunicación	4
Acuerdo	2	Acuerdo	2
Evitación	2	Apoyo	2

Tabla 18. Calificación de su relación.
En su mayoría califican como buena la relación que tienen con su pareja cada uno de los participantes.

¿Cómo califica su relación de pareja?			
Esposa		Esposo	
Buena	2	Buena	3
Estable	1	Regular	2
Maravillosa	1	Amorosa	1
Exitosa	1	Estable	1
Única	1	Inteligente	1
Sana	1		
Constructiva	1		

Tabla 19. Significado de “relación de pareja exitosa”
La comunicación fue la palabra con mayor relevancia, usada por los participantes al definir “relación de pareja exitosa”

¿Qué significa para usted “relación de pareja exitosa”?			
Esposa		Esposo	
Comunicación	4	Comunicación	3
Respeto	2	Amor	2
Amor	2	Compromiso	2

Discusión.

Los datos derivados del análisis de contenido efectuado, permiten el contraste con el contenido teórico indagado para fines de esta investigación, Así, partiendo de lo anterior, y de acuerdo con Sternberg (1994; en: Díaz Loving, 2010), los antecedentes de la familia de origen son en sí mismo un importante factor en las relaciones de pareja, incluso predecible con respecto a la elección y determinación del desarrollo de la misma, sin embargo, este mismo autor refiere que las historias son difíciles de cambiar, pero pueden ser resignificadas para pasar de un relato dominante a la construcción de una nueva historia, en este caso los participantes, lograron resignificar su historia, así su relación se forma impidiendo la reproducción de la historia de sus padres.

Por otro lado, la forma de resolución ante conflictos que involucro a los padres de las parejas entrevistadas, es un elemento, en cierta medida, anticipador, que está fuertemente relacionado con las formas de afrontamiento, ante eventos negativos o ante cualquier conflicto de pareja, y que de acuerdo a Sternberg (1999; en: Estrella, 2007) está relacionado con lo que él llama la *trama*, es decir, el significado de los eventos que le dan los actores (la pareja) a la historia de la relación, tales como el significado del amor, la confianza, el cuidado, así como la resolución de conflictos que provienen de la niñez en las interacciones con los padres, y fue así, como se encontró que la resolución de conflictos que los padres de los entrevistados tenían, se basaba principalmente en la comunicación, obtenida en mayor puntaje, siguiéndole en menor puntuación aquellos que no llegaban a ningún acuerdo,

Asimismo, el impacto de la experiencia que las parejas entrevistadas tuvieron ante la relación de sus padres; es de aprendizaje, afortunada, buena, y en algunos casos mala y de impotencia. Destacando este proceso de aprendizaje como el de mayor frecuencia, el cual consiste en integrar a sus relaciones; experiencias variables, emociones, motivos y cogniciones (Díaz Loving, 2010).

Es importante mencionar que la cercanía física es fundamental ya que las formas en que las parejas se conocieron, son variadas. Se dice que para todos los seres humanos, más que para alguna otra especie, es importante la necesidad de apareamiento y compatibilidad tanto física como biológica Ostrosky, (2005; en: Valdez, González, Arce, González, Morelato y Susana, 2008), es por eso que se busca estar acompañado por aquella persona, independientemente de la familia, que en un principio se muestra como un total extraño, pero que con el paso del tiempo llena estas necesidades básicas para cada ser humano.

Por otra parte, los resultados obtenidos acerca del dinamismo del noviazgo, nos introducen a las palabras de Jacson (2009), quien menciona que es una relación transitoria, en donde conocerse más, es el mayor objetivo, partiendo de esto podemos percatarnos que en la mayoría de las parejas entrevistadas reportaron convivencia, solidaridad, comunicación y sobre todo confianza, mecanismos que brindan la oportunidad de relacionarse más afondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase, que es vivir juntos, la cual Alberoni (1992; en: Díaz Loving, 2010), la denomina estado naciente, y consiste en la salida de la vida cotidiana y el ingreso a un estado en el que rigen otras leyes y la lógica es diferente, y que de acuerdo a la frecuencia arrojada en los resultados de las entrevistas al inicio de vivir juntos, esta parte resulta ser difícil, ya que la mayoría confesó haber tenido una relación conflictiva, sin embargo, conforme a la adaptabilidad que lograron crear entre ellos y a la construcción de un nuevo régimen de leyes, pudieron considerarse una pareja exitosa.

Como podemos observar, uno de los factores predominantes en las mujeres dentro su permanencia de relación es el amor seguido de la comunicación, los hijos, el respeto y la confianza, mientras que en los hombres de manera similar es el amor, seguido de la comunicación, la confianza y el sexo, dejando con un puntaje menor al interés y el crecimiento en las relaciones de pareja, lo que nos indica que toda relación de pareja es una mezcla que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor, así, una relación debe

poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en solo algunos de estos elementos Fisher (2002; en: Maureira, 2011).

Por otra parte el cariño y la convivencia son dos elementos que se destacan dentro de la relación de pareja, como lo podemos observar, la muestra de cariño constante fortalece la relación de pareja y no permite el distanciamiento, éste es un elemento importante que está relacionado con el mantenimiento de la relación y que impide de alguna manera la separación (Fisher, 2002).

Finalmente la investigación realizada arrojó que las parejas que se consideran exitosas, coinciden en dos significados; la comunicación y el amor, sin embargo la diferencia está en que los hombres le dan mayor importancia al compromiso y la comprensión.

En el caso del afrontamiento las mujeres consideran el respeto como parte importante del éxito de pareja, lo que demuestra que esto es relativo para cada miembro, ya que utilizan estas formas de acuerdo a sus necesidades y preferencias y dentro de estas formas de afrontamiento, las parejas entrevistadas emplean la comunicación y el establecimiento de acuerdos, lo cual confirma que a través de estas dos soluciones se pueden hacer contratos y recontractos para la satisfacción de las necesidades, tanto individuales como de pareja, lo que les permite una permanencia a través del tiempo. Asimismo, estas parejas se califican como buenas y estables, lo que implica que han podido resolver sus conflictos de manera adecuada con las estrategias antes mencionadas y calificar su relación de forma positiva.

CONCLUSIÓN

A lo largo de esta investigación, hemos visto de manera teórica y empírica, que la motivación es un proceso ineludible en el ser humano y que impacta en todos los ámbitos de su desarrollo, incluyendo por supuesto, el tema de la pareja.

En la vida diaria, las personas enfrentan necesidades básicas, cuya satisfacción es indispensable para su sobrevivencia. El fenómeno de la relación de pareja, es fundamental en el desarrollo humano, pues en esta interacción, se ven satisfechas necesidades como la autoestima, el amor, la pertenencia, la seguridad, el reconocimiento, entre otras.

De acuerdo con Sternberg (1988), en el proceso de iniciación y desarrollo en la pareja, están presentes las historias de vida de cada uno de los miembros que la componen, es decir, las historias de los ancestros y del sistema familiar nuclear se van a manifestar en una relación conflictiva o de crecimiento. De esta manera, la forma en que nos relacionemos con nuestra pareja, sin duda, estará influida por dichos antecedentes.

Sin embargo, las parejas entrevistadas en la presente investigación, han demostrado que esto puede cambiar; aun cuando los antecedentes familiares sean en extremo problemáticos, es posible hacer una resignificación, es decir, un movimiento para construir una historia completamente diferente, tendiente al crecimiento.

Otro punto importante, es señalar que estas parejas han logrado establecer formas de afrontamiento como la comunicación y la negociación, que les permiten la estabilidad, armonía y crecimiento, donde el trabajo, el compromiso y las decisiones son una labor conjunta.

Esta investigación nos muestran que la construcción de una pareja exitosa, dependen de la motivación, la resignificación de historias, las formas de

afrentamiento y del trabajo personal y mutuo que los miembros de la pareja hagan, para la construcción de una relación de crecimiento.

Finalmente, concluimos que las relaciones de pareja exitosas son una posibilidad real.

Referencias.

- Abramo, L. (2004). *¿Inserción laboral de las mujeres en América latina: una fuerza de trabajo secundaria?*, Recuperado el 17 de diciembre de 2014; de <http://www.scielo.br/pdf/ref/v12n2/23969.pdf>.
- Abramo, L. (2006). *Trabajo docente y equidad de género en América Latina*, Recuperado el 17 de diciembre de 2014, de http://www.inmujeres.gub.uy/innovaportal/file/21571/1/12_oit-trabajo_decente_y_euidad_de_genero.pdf#page=26.
- Acevedo, V; Restrepo, L; Tovar, J. (2007). *Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali*. Pontificia Universidad Javeriana Cali, (Colombia). *Pensamientos psicológicos*: 3 (8), 85-107.
- Alberoni, F. (1997). *El primer amor*. Barcelona: Gedisa.
- Alberoni, A. (2000). *Te amo*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Almazán, G. (2011). *Las relaciones de pareja y las nuevas tecnologías*. Recuperado el día 15 de marzo del 2013 de: <http://galaalmazananton.wordpress.com/las-relaciones-de-pareja-y-las-nuevas-tecnologias/>
- Alvarez-Gayoun, J. (2006). *Como hacer investigación cualitativa*. Paidós: México
- Astudillo, P. (2004). *Modelos de masculinidad en la cultura escolar y en jóvenes populares*. Tesis no publicada para optar al Título de Socióloga, Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Beyebach, M., Pérez Opi, E. y Landarroitajáuregui, J.R. (1998). *Parejas exitosas*. *Anuario de Sexología*, 4, 29-54.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Basic books*. Nueva York.
- Cañetas, Y; Rivera, S; Díaz, R. (2000). *Desarrollo de un instrumento de satisfacción marital (IMUSA)*. *La psicología social en México*. 8, 266-247.
- Carli, L., Ganley, R., & Pierce-Otay, A. (1991). *Similarity and satisfaction in roommate relationships*. *Personality Social Psychology Bulletin*, 17.

- Carmona, E., Martínez, G., Jiménez, L., Rodríguez, A., Sierra, P y Uribe, C. (2009). *Estilos vinculares y afrontamiento de la pareja en la transición del nido vacío*. Universidad Piloto de Colombia
- Castro, I. (2004). *La pareja actual: transición y cambios*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Díaz-Loving, R.; Rivera, S. (2010). *Antología psicossocial de la pareja*. México: Porrúa.
- López, V. (2012). *La pareja perfecta*. EU; Rosales.
- Chapman A. (2007). *Maslow's Hierarchy of Needs*. Recuperado el 15 abril de 2013, de www.businessballs.com/maslow.htm
- Chóliz, M. (2004). *Psicología de los motivos sociales*. Universidad de Valencia. España.
- Collins, C. (1996). *Working models of attachment: implications for explanation, emotion, and behavior*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71, 810-832.
- Colvin, M; Rutland, F. (2008). *Is Maslow's Hierarchy of Needs a Valid Model of Motivation*. *Louisiana Tech University*. Recuperado el 15 Abril de 2015 de: <http://www.business.latech.edu/>
- Coon, D. (2008). *Psicología*. Décima edición. CengageLearning. México, D.F.
- Díaz – Loving, R. (1999). *Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. En AMEPSO (ed.): *Antología psicossocial de la pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa y Asociación Mexicana de psicología social.
- Díaz-Loving, R. (2004). *Configuration and intregation of psychosocial components in mexican couple relations*. *Revista Scielo. Interdisciplinaria*, 21 (1), 53-70.
- Díaz-Loving, R. (2010). *Los mexicanos*. *Revista conductal*. Vol. 8 pp.16
- Díaz-Loving, R; Sánchez Aragón, R. (2000). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R; Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México:Porrúa

- Dowd, E. (1993). *Correlatos motivacionales y de personalidad de la reactancia psicológica e implicaciones de la terapia cognitiva conductual*. *Psicología Conductual*, 1, 145-155.
- Dweck, C.S. y Legget, E.I (1988) *A social – cognitive approach to motivation and personality*. *Psychological Review*, 95, 256-273
- Escárcega, J; Estrada, L. (2005). *Amor. com: vínculos de pareja por Internet*. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 7(2) , 43-56.
- Estrella, N. (2007). *Análisis psicosocial sobre las historias de amor*. *Revista puertorriqueña de psicología*, 18, 62-76.
- Esteinou, R. (2010). *Las relaciones de pareja en el México moderno*. UAM. Recuperado el día 15 de marzo del 2013 de: http://www.difusioncultural.uam.mx/casadeltiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/casa_del_tiempo_eIV_num26_27_65_75.pdf
- Franco, R., & Aragón, R. (2005). *Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes*. *Enseñanza e Investigación en psicología*, 10(1), 127-141.
- Gallardo, G; Gómez, E; Muñoz, M; Suárez, N. (2006). *Paternidad: representaciones sociales en jóvenes varones heterosexuales universitarios sin hijos*. *Revista scielo*, 15 (2), 105-116.
- González, D. (1977). *Lecciones de motivación*. Impresora Universitaria André Voisin: La Habana, Cuba.
- González, D. (1995). *Teoría de la Motivación y Práctica Profesional*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- González, D. (2008). *Psicología de la motivación*. Ed. Ciencias Médicas: LA Habana.
- González, M. (1991). *La paternidad humana y los aportes específicos del padre y la madre en la educación de los hijos*. Tesis no publicada para optar al Grado de

Licenciado en Ciencias de la Educación, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago.

González, N. J. (2004). *Relaciones Interpersonales*. Manual Moderno. México.

González, I. (2014). *La indefensión aprendida en la pareja y su relación con la satisfacción marital, la depresión y la autoeficacia*. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología. UNAM: Facultad de Psicología.

Hazan, C; Shaver, P. (1993). *Adult romantic attachment: Theory and evidence. Advances in personal relationships*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Hendrick, S. (1995). *Close relationships: What therapists can learn*. North Scituate, MA: Brooks/Cole Publishing Company.

Heylighen, F. (1992). *A Cognitive-Systemic Reconstruction of Maslow's Theory of Self-Actualization*. Behavioral Science, 37, 39-56.

Jiménez, A. (2009). *Depresión posparto y relaciones de pareja*. Tesis de licenciatura en psicología. Facultad de psicología: UNAM.

Kim, A; Martin, D & Martin, M. (1989). *Effects of personality on marital satisfaction*. Family Therapy. 243-248.

Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H. Lucker, G y Zárate, M. (2002) *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson Educación.

Koltko M. (2006). *Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification*. Review of General Psychology by the American Psychological Association, 10 (4), 302–317.

Letchipia, G. (2007). *Relación de pareja y síntomas de depresión durante el embarazo*. Tesis de licenciatura. UNAM.

- Lewin, K. (1972). *La actividad y la personalidad en Cuestiones de Filosofía*. (traducción española publicada por la Imprenta Universitaria André Voisin, la Habana, Cuba).
- Loizaga F. (2008). *Parejas positivas (Emociones, estrategias y vínculos seguros para afrontar los conflictos)* Bilbao: Mensajero
- López, C. (2012). *Psicología Dialéctica*. Recuperado el 2 de enero de 2015 de: <http://psicologia-dialectica.blogspot.mx/2012/09/psicologia-dialectica-y-salud.html>
- López, V. (2012) *La pareja perfecta*. EU; Rosales.
- Luria, A.R. (1932). *The nature of human conflicts*. Liveright. Inc. publishers, New York.
- McClellan, D. C. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Madrid: Narcea.
- Marcobry, E. y Masters, J.C. (1970). *Attachment and dependency. Carmichael's manual of child psychology*. Wiley. Nueva York.
- Marquinez, I. (2008). *Vida Exitosa De Pareja*. Recuperado el 10 de enero de 2015 de: [http://www.arrakis.es/~mdtg/media/DIR_3801/DIR_3901/DIR_8501/VIDA\\$20EXITOSA\\$20DE\\$20PAREJA.pdf](http://www.arrakis.es/~mdtg/media/DIR_3801/DIR_3901/DIR_8501/VIDA$20EXITOSA$20DE$20PAREJA.pdf) Iberoamericana, 20 (1) 9-17.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Díaz de Santos S.A. Madrid, España. Pp. 439.
- Maureira, C. (2011). *Los cuatro componentes de la relación de pareja*. Revista electrónica de Psicología Iztacala UNAM, México: 14 (1), 321-332.
- Medina, B & Díaz, K. (2008). *Elementos de una relación de pareja estable y satisfactoria*. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. 38-104
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis Doctoral, Facultad de Psicología. Universidad de Valencia España.

- Morales, F: J; Huici, C; Moya, M; Gaviria, E; López. (1999). *Psicología Social*. Madrid España:McGraw Hill.
- Orduña, A: M.A. (2006). *La influencia de las relaciones interpersonales, en el clima organizacional de la subdirección de estadística y encuesta, coordinación de INEGI*. Tesis para obtener el título de licenciatura en psicología. Pachuca Hidalgo, México. Recuperado en 7 de febrero de 2014 de: <http://www.who.int/topics/gender/es/> el 6 de julio de 2014.
- Orozco, D. (2015). *Definición de matrimonio*. Recuperado el 6 de Abril de 2015 de: <http://conceptodefinicion.de/matrimonio/>
- Ortega, M., Centeno, R. & Castillo, M. (2005). *Masculinidad y factores socioculturales asociados al comportamiento de los hombres frente a la paternidad en Centroamérica*. Managua: UNFPA-CEPAL.
- Padilla, G. N. y Díaz, L. R. (2012). *El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres*. Psicología
- Palmero, F. (2008). *Motivación y Emoción*. McGraw-Hill.
- Rivera, S., Aragón y Díaz L, (2002). *El amor, el poder y la conducta como predictores de la satisfacción marital*. 7 (1),161-175.
- Rubinstein, S. (1996). *El proceso del pensamiento. El pensamiento y los caminos de su investigación*. Editorial Universitaria: La Habana.
- Salgado, C. (2003). *El desafío de construir una relación de pareja*. Guadalajara: México: Grupo Editorial Norma.
- Segnini, I. M. (2002). *Armonía en la pareja: En busca de la felicidad*. Venezuela: Alfaomega
- Sprecher, S. (1998). *Insiders perspectives on reasons for attraction to a close other*. Social Psychology Quarterly.

Sternberg, R.J. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. México: Paidós.

Tzang, M. (1992). *The effects of socioeconomic heterogamy and changes on marital dissolution for first marriages*. *Journal of Marriages and Family*, 54.

Vigotsky, L. (2000). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Ed. Crítica.

Wallon,H. (1964). *Los orígenes del carácter del niño*. Editorial Lautaro, Argentina.

ANEXOS

ANEXO1

GUIA DE TEMAS EN LA ENTREVISTA

ANTECEDENTES

1. Relación de los padres como pareja ¿Cómo lo vivió?
2. ¿Cómo resolvían los padres sus conflictos?
3. Experiencia del entrevistado ante la relación de pareja de sus padres.
4. ¿Cómo fue el trato de papá y mamá hacia el entrevistado?
5. ¿Cómo le afectó todo lo anterior al participante?
6. Tiene algún modelo de cómo era el rol de la mujer y el hombre.

ELECCIÓN DE PAREJA

7. Existió un ideal de pareja en ti antes de escoger a la tuya.
8. ¿Cómo se conocieron, cómo supo que él/ella era el indicado/a?

TIPOS DE PAREJA

9. ¿Cómo era la dinámica de pareja cuando eran novios?
10. ¿Cómo fue la dinámica de pareja al inicio de vivir juntos?
11. ¿Qué es lo que los ha mantenido unidos como pareja?
12. ¿Cómo demuestran su cariño?

EXPECTATIVAS DE LA RELACIÓN

13. Expectativas que se tenían de la pareja ¿Qué esperabas?
14. Esas expectativas fueron cumplidas.
15. ¿Lo que tú tenías como un sueño, se parece a lo real?

PAREJAS EXITOSAS

16. Identificar las formas de afrontamiento ante los eventos negativos.
17. Identificar como califica su relación (dar ejemplo: hay relaciones conflictivas...).
18. Significado de Relación de pareja exitosa (en general, no solo la suya).