



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“DISTORSIÓN PERCEPTIVA DEL AMOR REPRESENTADA EN ADULTOS JÓVENES
DE 20 A 25 AÑOS DE EDAD, EN LA UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C DE
COATZACOALCOS, VERACRUZ, EN CONSECUENCIA A LA EXPOSICIÓN DE LOS
MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN.”**

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

GABRIELA CONTRERAS CAMPOS

ASESOR DE TESIS:

LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE

Coatzacoalcos, Veracruz

Noviembre 2018.



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 mamá y papá:

Por su inmenso apoyo a lo largo de mi vida, por motivarme e impulsarme día a día, ya que muchas cosas no serían posibles sin ellos, y lo más importante: Por ser mis padres.

A mis amigos:

Por estar ahí para mí en las buenas y en las no tan buenas.

A mis profesores:

Por brindarme sus conocimientos y guiarme en el camino de la Psicología en estos cuatros años.

Al Maestro Omar Castillejos Zárate:

Por su apoyo, comprensión y paciencia; no sólo en la elaboración de ésta tesis, sino como profesor y persona.

Finalmente:

A mí misma.

DEDICATORIA

*A todo aquel que en algún
momento se ha preguntado
qué es el amor.*

INTRODUCCIÓN

El tema revisado en el presente proyecto de investigación es uno de interés al analizar no solo el enigmático concepto que es el amor, desde el punto en el que la sociedad piensa que es, los tipos de amor que existen y relaciones románticas; sino que también analiza como éste y la percepción que se tiene de él puede ser alterado y modificado por diversos factores: el principal, y en el que se enfoca por completo la investigación siendo: los medios de comunicación masiva. En el primer capítulo, se menciona el planteamiento del trabajo, que surge a partir de la observación, creencias y especulaciones que se crean en torno al concepto del amor o cualquier cosa relacionada con él y como los medios de comunicación causan una impresión en la sociedad de cómo se debe ser, física o mentalmente, para poder estar en una relación de pareja o cómo deben ser las interacciones dentro de la misma relación. También surge en conexión a experiencias propias y a gente cercana, desde los propios comentarios y pensamientos hasta las mismas problemáticas que se encuentran dentro de la relación romántica, haciendo que uno se pregunte cuál es el pensamiento que tiene la sociedad en torno al tema. Es por eso, que la investigación se centra en poder encontrar cuál es la opinión de la población, así como conocer si es verdad que los medios de comunicación realmente causan una distorsión en la manera de pensar de los mismos, y en caso de hacerlo hasta qué grado o con qué consecuencias. Para ello, el presente se enfoca en los estudiantes de cualquier facultad de la Universidad de Sotavento AC, abarcando las edades de 20 a 25 años. A cada uno de ellos, se le aplicó un extenso cuestionario dónde se pretendía determinar los medios de comunicación más utilizados, así como los mitos, distorsiones y creencias acerca del tema en cuestión. Finalmente, tomando una muestra de la misma para aplicarles un inventario y una prueba proyectiva acerca de los estilos de amor de acuerdo a John Lee para poder determinar qué características son las más prominentes en la sociedad en base a relaciones románticas.

En el segundo capítulo se tocan diversos temas, principalmente basándose en la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson, El Arte de Amar de Erich Fromm, La Jerarquía de Necesidades Humanas de Abraham Maslow, La Teoría Triangular de Robert Sternberg, y Los Estilos Amorosos de John Lee. En dichas teorías se hace referencia a que en cierta etapa de la vida de los seres humanos se busca encontrar una pareja, así como los elementos que existen en una relación o en el amor en general, ya sea mientras se está con alguien románticamente o no. De igual manera, a lo largo de este capítulo, se abordan temas como la percepción, cognición y los tipos de distorsiones que éstas pueden tener hasta que finalmente se llega a los medios masivos de comunicación, refiriendo a los diferentes medios que existen hoy en día.

En la metodología, situada en el tercer capítulo, se menciona la institución en la que se llevó a cabo la investigación, la población en la que se implementaron los cuestionarios generales, los motivos y criterios de selección de la población y la muestra a la cual se le aplicó una serie de inventarios y cuestionarios posteriores. Igualmente, se menciona el tipo de metodología utilizada a lo largo de la investigación, siendo mixta, descriptiva, comparativa y correlacional. Utilizando técnicas como cuestionarios, inventarios y pruebas proyectivas para lograr un recaudamiento óptimo de información.

Finalmente, durante el cuarto y último capítulo se describen los resultados obtenidos a partir de las técnicas utilizadas y mencionadas previamente. Dichos resultados mostrándose de manera gráfica y descriptiva, comparándolos unos a otros para que se logre una explicación más clara, concisa y directa. De la mano de los resultados, se presentan una serie de propuestas dirigidas al público en general, a la población con la cual se trabajó y a los especialistas de salud mental; éstas con el fin de hacer conciencia acerca de un tema que a pesar de ser parte del día a día de las personas, es uno que causa una mezcla de opiniones y emociones.

AGRADECIMIENTOS.....	2
DEDICATORIA.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1 OBJETIVOS	2
1.1.1 OBJETIVO GENERAL.....	2
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	3
1.3 HIPÓTESIS.....	3
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	4
1.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVA	9
2.2 COMUNICACIÓN MASIVA.....	10
2.3 FENÓMENOS INTERPERSONALES	10
2.3.1 <i>Comunicación</i>	10
2.3.2 <i>Influencia Social</i>	11
2.3.3 <i>Actitudes</i>	12
2.3.4 <i>Persuasión</i>	12
2.3.5 <i>Atracción Interpersonal</i>	13
2.3.6 <i>Percepción Interpersonal</i>	13
2.3.7 <i>Cognición social</i>	14
2.4 COGNICIÓN	14
2.5 PRINCIPALES PROCESOS COGNITIVOS	15
2.5.1 <i>Percepción</i>	15
2.5.2 <i>Atención</i>	15
2.5.3 <i>Aprendizaje y memoria</i>	16
2.5.4 <i>Lenguaje</i>	16
2.5.5 <i>Emoción</i>	16
2.5.6 <i>Razonamiento y resolución de problemas</i>	16
2.5.7 <i>Metacognición</i>	17
2.6 DISTORSIONES COGNITIVAS	17
2.7 DISTORSIONES COGNITIVAS FRECUENTES.....	18
2.8 CREENCIAS.....	20
2.9 MITOS Y CREENCIAS RELACIONADAS CON EL AMOR	25
2.10 COMPORTAMIENTOS “ADICTIVOS” EN LAS PAREJAS	27
2.11 MITOS DEL AMOR	28
2.11.1 <i>Mitos según Goldberg</i>	28
2.11.2 <i>Mitos según Yela</i>	30
2.12 PENSAMIENTOS “PERTURBADORES”	33
2.13 TEORÍA DEL AMOR DE ERICH FROMM	35
2.13.1 <i>LOS OBJETOS AMOROSOS</i>	37
2.14 TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR	42
2.14.1 <i>LAS SIETE FORMAS DEL AMOR</i>	43

2.15 ESTILOS AMOROSOS	45
2.16 ETAPAS DEL CORTEJO HUMANO	48
2.17 INFLUENCIA DEL APEGO EN EL AMOR	49
2.18 PIRÁMIDE DE MASLOW	50
2.18.1 LOS CINCO NIVELES	51
2.19 LA TEORÍA DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL DE ERIKSON	53
2.19.1 LOS OCHO ESTADIOS PSICOSOCIALES	54
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	68
3.1 INSTITUCIÓN	69
3.2 ZONA GEOGRÁFICA	69
3.3 POBLACIÓN	69
3.4 MUESTRA	69
3.5 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN	70
3.6 TÉCNICAS	70
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	72
4.1 RESULTADOS ESPECÍFICOS	73
4.2 ANÁLISIS GENERAL	100
4.3 CONCLUSIÓN	102
4.4 PROPUESTAS	105
BIBLIOGRAFÍA	107
ANEXOS	108

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar si existe una distorsión perceptiva del amor presentada en adultos jóvenes de 20 a 25 años de edad, en la universidad de Sotavento A.C. de Coatzacoalcos, Veracruz, en consecuencia a la exposición de los medios masivos de comunicación.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar qué medio de comunicación es el que causa mayor impacto.
- Definir el concepto que se tiene acerca del amor.
- Clasificar las distorsiones presentadas en los adultos jóvenes de 20 a 25 años de la Universidad de Sotavento A C de Coatzacoalcos, Veracruz.
- Analizar las repercusiones que las distorsiones causan dentro de la población seleccionada.

1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué medio de comunicación causa mayor impacto?
- ¿Cuál es el concepto que se tiene acerca del amor?
- ¿Cuáles son las distorsiones que se presentan en los adultos jóvenes de 20 a 25 años de la Universidad de Sotavento A C de Coatzacoalcos, Veracruz?
- ¿Cuáles son las repercusiones que causan éstas distorsiones?

1.3 HIPÓTESIS

Los medios de comunicación causan una distorsión en la percepción del amor en los adultos jóvenes de 20 a 25 años de la Universidad de Sotavento A C de Coatzacoalcos, Veracruz.

1.4 JUSTIFICACIÓN

El amor, para algunas personas es el punto máximo en la vida. Es lo mejor que les puede pasar, incluso llegando a decir que al encontrar el amor, encontrarán la felicidad plena.

En cambio, para otros esto es todo lo contrario. El amor es nada más que una ilusión y una decepción.

Decir de manera concreta qué es el amor no es tarea fácil. El concepto ha sido modificado con el pasar de los años, y suelen haber diversos factores que influyen en dicha transición de ideas.

Desde pequeños se les inculca a las personas que cuando crezcan, y sean más grandes, encontrarán a alguien con la cual se casarán, formarán una familia y serán felices por siempre.

A los niños se les dice que tienen que buscar una buena esposa, y que tiene que ser la cabeza de la casa; todo desde edad muy pequeña.

Las niñas sueñan con buscar a su príncipe azul, se reúnen a ver revistas de bodas, ver vestidos de novias e imaginar su boda perfecta. O al menos así es como se es mostrado en las películas.

¿Qué película, sin importar el género, no termina con los protagonistas dándose cuenta que al final siempre se han amado y sellando el desenlace de dicho amor con un beso?

Sin importar la película o la serie de televisión que se está viendo, o la canción que se esté escuchando; es muy probable que el tema del amor sea tocado en algún punto, ya sea de manera positiva o negativa.

Más aún en las redes sociales, donde miles de publicaciones acerca de “las relaciones perfectas” o la manera en la que una persona se debe comportar para hacer a su pareja feliz, circulan de manera incesante.

Mientras para algunas personas, el carecer de algún acompañante romántico, no les es de gran importancia. Para muchas otras, sí.

Esto hace que las personas comiencen a preguntarse por qué nadie los quiere o los corresponde de la manera en las que ellos desean, algunos preguntándose qué es lo que les hace falta o que podrían llegar a mejorar para poder ser aceptados.

Por otro lado, algunas personas pueden adentrarse en relaciones simplemente por estar en una, sin importar que la otra persona les esté causando más daño que beneficios en un largo plazo.

Creencias como que “el amor duele” suelen ser constantes y hace que los integrantes de dicha relación continúen en un ciclo tóxico en el cual existen las mentiras, los engaños, los celos, las prohibiciones, entre otros aspectos negativos, los cuales pueden dañar de manera severa la salud mental de los individuos.

Hoy en día no es sólo el que haya algún tipo de violencia física o psicológica, como el que era más común en años anteriores; existen micro agresiones las cuáles al ser acumuladas pueden, de igual manera, causar un malestar en las personas, el cual puede llegar a volver significativo.

En el pasado era muy común creer, que eran sólo los hombres los que practicaban estos tipos de abuso, pero en la actualidad las mujeres también se involucran en dichas conductas, siendo ambas partes las que pueden causar daño en la relación.

Es por esto que con esta investigación, se busca comprender por qué suceden dichas situaciones, y cómo es que éstas llegan a afectar a la población de adultos jóvenes en la Universidad de Sotavento A.C de Coatzacoalcos, Veracruz.

1.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El objetivo de ésta investigación es la distorsión perceptiva del amor presentada en adultos jóvenes de 20 a 25 años de edad, en la Universidad de Sotavento A.C de Coatzacoalcos, Veracruz, en consecuencia a la exposición de los medios masivos de comunicación. Esto nos lleva a la primera pregunta “¿Qué medio de comunicación causa mayor impacto?” la cual nos remite a identificar el medio de comunicación que más impacto causa en la población elegida; éstos incluyendo: libros, televisión, cine, periódicos, redes sociales, radio, entre otros. También se busca definir el concepto que dicha población tiene acerca del amor para así lograr responder la pregunta “¿Cuál es el concepto que se tiene acerca del amor?” el cuál puede variar dependiendo la persona, pero buscando delimitar un concepto que la población en general pueda tener. Seguido, se planea encontrar cuáles son las distorsiones encontradas en la población para darle respuesta a “¿Cuáles son las distorsiones que se presentan en los adultos jóvenes de 20 a 25 años de la Universidad de Sotavento A C de Coatzacoalcos, Veracruz?” éstas distorsiones siendo enumerada de tal manera que se logre identificar cuántas y cuáles son las encontradas en la población. Finalmente, “¿Cuáles son las repercusiones que causan éstas distorsiones?” debe ser resuelta al identificar dichas repercusiones en la población, que pueden incluir desde problemas en su persona hasta dificultades con la sociedad y personas que le rodean. La investigación es realizada ya que en la actualidad se encuentran muchos casos de personas involucrándose en relaciones románticas poco saludables, debido a los constantes criterios expuestos en los medios masivos de comunicación desde edad muy temprana.

En tiempos presentes, no pasa un día sin que se observen distintas publicaciones en redes sociales en las cuáles se habla de lo que les gustaría tener o las metas que quieren alcanzar en una relación. En su contraparte, se pueden encontrar diferentes personas las cuáles hacen alusión a un amor a no

correspondido, infidelidad, celos, miedo a la soledad o anhelación por personajes ficticios que hacen cosas románticas por su pareja, pero que de igual manera los han hecho sufrir. Dichas publicaciones reflejando su manera de ver las cosas, y esparciéndose hacia otras personas que pueden llegar a sentir y pensar de la misma manera, haciendo que dichas creencias sean más prominentes. Hoy en día, ¿quién no ha pasado por un amor no correspondido o se ha involucrado en una relación, la cual ha causado mayor tensión que felicidad? ¿Quién no ha pasado tiempo escuchando a alguien cercano tener problemas constantes con sus parejas o con persona que ni siquiera son sus parejas?

Es por eso que por medio de ésta investigación se busca confirmar que la sociedad actual se ha visto afectada por los medios de comunicación en relación a la percepción que llegan a tener con respecto al concepto del amor y sus elementos, así como las expectativas que se llegan a plantear antes y durante una relación romántica.

Es importante hablar de éstos temas ya que como sociedad, las conexiones entre los seres humanos se pueden ver alteradas por un sinnúmero de causas; las percepciones erróneas y poco saludables del amor siendo una de éstas causas. Ya que afectan, no sólo como sociedad, sino al creer en ciertos mitos y tener algunas creencias o pensamientos alterados, se puede llegar a obtener consecuencias en la persona a mayor escala. Estas consecuencias no siendo simplemente el no ser parte de una relación romántica o estar soltero/a, éstas variando desde problemas psicológicos, como la depresión, ansiedad, alteraciones en la autoestima, etcétera, hasta problemas interpersonales con amigos, familiares y gente nueva que pudiera entrar a la vida de éstos, como los son desconfianza, agresividad, actitudes negativas hacia los demás, entre otros, las cuales no solo afectan los lazos familiares y de amistad; también afectando posibles o futuras relaciones románticas, y formándose así un círculo vicioso que también podría afectar a otras personas e introducir las en sus propios ciclos no saludables.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVA

Son aquellos medios tecnológicos, que sirven para enviar mensajes, que van dirigidos a una gran cantidad de público, y que, pueden atravesar grandes distancias en un mínimo de tiempo. Con este tipo de medios, el receptor pierde su carácter de receptor "individual" pasando a llamarse "receptor colectivo".¹

LIBROS: Corresponden a un medio escrito. Gracias a adelantos tecnológicos se ha posibilitado su reproducción en serie y en consecuencia, pueden llegar a varios receptores a la vez.

PRENSA ESCRITA: Medio de comunicación impreso. Son los periódicos o revistas de publicación diaria o regular, que contienen temas de distintas materias; además se caracterizan por la forma cómo entregan la información.

LA TELEVISIÓN: Es un sistema de transmisión de imágenes en movimiento. Al mezclar el sonido con la imagen, los mensajes entregados por la TV impactan y persuaden a los receptores de manera más rápida y certera.

LA RADIO: Sistema de transmisión de mensajes orales. Sus mensajes son transmitidos por medio de ondas hertzianas y puede recorrer varias distancias en un lapso de tiempo breve. Su modo de transmisión de mensajes es simultáneo.

INTERNET: Es una red de redes, en la cual la información está estructurada y organizada de acuerdo a temas y áreas. Así los "buscadores" facilitan el trabajo en la entrega e interpretación de la información.

CINE: Surge en 1895 con la primera película de los hermanos Lumiere: "La salida de los obreros de la fábrica". El cine al ser limitado en su tiempo real, comprime la narración por medio del empleo de medios técnicos y estructurales, como por ejemplo, el guión cinematográfico, escenas, plano, secuencia, etc.

¹ <https://www.portaleducativo.net/septimo-basico/317/Medios-de-comunicacion-masiva>

2.2 COMUNICACIÓN MASIVA

La comunicación de masas es el nombre que recibe la interacción entre un emisor único (o comunicador) y un receptor masivo (o audiencia), un grupo numeroso de personas que cumpla simultáneamente con tres condiciones: ser grande, ser heterogéneo y ser anónimo. Los medios de comunicación de masas son sólo instrumentos de la comunicación de masas y no el acto comunicativo en sí.

2.3 FENÓMENOS INTERPERSONALES

2.3.1 Comunicación

La comunicación es un fenómeno inherente a la relación grupal de los seres vivos por medio del cual éstos obtienen información acerca de su entorno y de otros entornos y son capaces de compartirla haciendo partícipes a otros de esa información.

De acuerdo con la psicología de la comunicación, el comportamiento o conducta del hombre en sus interrelaciones con la sociedad, tanto como ente que comunica datos, ideas, conceptos, así como receptor de mensajes. Trata en suma, de conocer y analizar los factores de índole psicológica que intervienen en los diferentes procesos de la actividad de la comunicación.

Algunos temas de estudio de la Psicología de la comunicación, son los siguientes:

- Niveles de estudio: Intrapersonal, interpersonal y social.
- El contexto
- Variables psicológicas
- Percepción social
- Lenguaje verbal y no verbal
- Las relaciones interpersonales: La socialización, la atracción y los conflictos.

En la comunicación como conducta intervienen procesos cognoscitivos que permiten captar, retener y procesar la información y transmitirla a otros, es así que en este proceso participan: El aprendizaje, la percepción, la memoria y el pensamiento.²

2.3.2 Influencia Social

La influencia social refiere a la manera en que la gente afecta los pensamientos, sentimientos y comportamientos de otros. Como el estudio de actitudes, es un tema central tradicional en la psicología social. De hecho, la investigación en la influencia social coincide mucho con la investigación de actitudes y persuasión. La influencia social también está relacionada al estudio de la dinámica de grupos, como la mayoría de los principios de influencia son más fuertes cuando tienen lugar en grupos sociales.

La conformidad es la forma más común y omnipresente de la influencia social. Generalmente se define como la tendencia de actuar o pensar como otros miembros de un grupo. El tamaño del grupo, la unanimidad, la cohesión, el estatus y la dedicación prior ayudan a determinar el nivel de conformidad en un individuo. La conformidad normalmente se ve como una tendencia negativa en la cultura estadounidense, pero una cierta cantidad de conformidad es no sólo necesaria y normal, sino probablemente esencial para que una comunidad funcione.

Los dos motivos importantes en la conformidad son:

- **INFLUENCIA NORMATIVA:** La tendencia a conformar para adquirir aceptación social, y evadir el rechazo o conflicto social, como en presión del grupo.

² Dainton, Marianne; Elaine D. Zellei. *Applying Communication Theory for Professional Life*. Sage Publications. p. 247 (2011)

- **INFLUENCIA INFORMACIONAL:** Basada en el deseo de adquirir información útil tras la conformidad, y de ese modo lograr un resultado correcto o apropiado.

2.3.3 Actitudes³

El estudio de actitudes es un tema central de la psicología social. Las actitudes están implicadas en casi todas las áreas de la disciplina, incluyendo la conformidad, la atracción interpersonal, la percepción social y el prejuicio. En la psicología social, las actitudes se definen como evaluaciones globales doctas de una persona, un objeto, un lugar o un asunto que influyen el pensamiento y la acción.

2.3.4 Persuasión⁴

El tema de la persuasión ha recibido mucha atención durante los últimos años. La persuasión es un método activo de influencia que intenta guiar la gente hacia la adopción de una actitud, una idea o un comportamiento por medidas racionales o emotivas. La persuasión depende de "apelaciones" en vez de presión fuerte o coerción. Se han encontrado numerosas variables que influyen el proceso de persuasión y estas normalmente se presentan en cuatro categorías importantes: quien dice qué a quién y cómo.

- El Comunicador, incluyendo la credibilidad, la pericia, la honradez y el grado de atractivo.
- El Mensaje, incluyendo varios grados de razón, emoción (como miedo), argumentos de uno o dos lados, y otros tipos de contenido informacional.
- La Audiencia, incluyendo una variedad de demografías, rasgos personales y preferencias.

³ Perloff, R. M. *The dynamics of persuasion*. Routledge. (2010)

⁴ Perloff, R. M. *The dynamics of persuasion*. Routledge. (2010)

- El Canal, incluyendo la palabra impresa, la radio, la televisión, el internet o interacciones cara a cara.

2.3.5 Atracción Interpersonal

En el estudio de psicología social es importante la atracción interpersonal, es decir, todos aquellos esfuerzos que hacen que a los individuos les gusten otros individuos, establecer relaciones e, incluso, enamorarse. Algunos de los principios generales son:

- **Proximidad:** Cuanta más proximidad física haya, más aumenta la atracción.
- **Familiaridad:** Exponerse delante de otros (consciente o inconscientemente) suele aumentar esa atracción.
- **Similitud:** Cuanto más parecidas sean las personas (actitud, origen, etc.) más posibilidades de gustarse tienen. (Bryne, 1961). Contrario a la opinión pública, los opuestos normalmente no se atraen.

En las relaciones románticas, primeramente, el atractivo físico es lo más importante, dejando paso al resto de aspectos. Según la teoría de intercambio social,⁵ las relaciones están basadas en la elección racional y el análisis costo-beneficio. Si los costos de una pareja empiezan a ser mayores que sus beneficios, esa persona quizás deja la relación, especialmente si hay buenas alternativas disponibles. Con tiempo, las relaciones de largo plazo tienen una tendencia a ser comunal en vez de simplemente basadas en el intercambio.

2.3.6 Percepción Interpersonal

La percepción interpersonal examina las creencias que la gente relacionando tiene sobre otros. Esta área difiere de la cognición social y la percepción personal

⁵ Lawler, Edward J. *An Affect Theory of Social Exchange*. Publicado en: *American Journal of Sociology*. (2001)

por ser interpersonal en vez de intrapersonal. Al requerir que al menos dos personas se relacionan, la investigación en esta área examina fenómenos únicos como:

- **Exactitud** – la precisión de las creencias de A sobre B.
- **Acuerdo del yo-otro** – sí o no las creencias de A sobre B son las mismas que las creencias de B sobre él mismo.
- **Similitud** – sí o no las creencias de A y B son las mismas.
- **Proyección/similitud asumida** – sí o no las creencias de A sobre B son las mismas de las creencias de A sobre él mismo.
- **Reciprocidad** – la similitud de las creencias de A y B sobre el otro.
- **Meta-exactitud** – sí o no A sabe cómo los otros le ven.
- **Proyección asumida** – sí o no A piensa otros le ven como les ve.

2.3.7 Cognición social

La popularización de la psicología social, que tuvo lugar en las décadas de 1960 y 1970, provocó un aumento del interés por el estudio de la cognición aplicado a las relaciones interpersonales. Desde esta perspectiva se han desarrollado modelos trascendentales como las teorías de la atribución y la teoría de esquemas sobre la representación del conocimiento.

2.4 COGNICIÓN⁶

El término “cognición” se puede definir como la capacidad de algunos seres vivos de obtener información de su entorno y, a partir de su procesamiento por parte del cerebro, de interpretarla y darle un significado. En este sentido los procesos cognitivos dependen tanto de las capacidades sensoriales como del sistema nervioso central.

⁶ <https://psicologiymente.com/inteligencia/cognicion-definicion-procesos>

Se trata de un concepto de significado muy amplio que puede ser equiparado a grandes rasgos con el de “pensamiento”. No obstante, como veremos más adelante, este término también puede hacer referencia a uno de los procesos o fases que componen la cognición: el razonamiento, que se solapa a su vez con la resolución de problemas.

En el ámbito de la psicología la cognición se entiende como el procesamiento de cualquier tipo de información mediante las funciones mentales. Desde un punto de vista histórico esta conceptualización se deriva de la tradicional separación entre lo racional y lo afectivo; no obstante, en la actualidad la emoción con frecuencia es vista también como un proceso cognitivo.

2.5 PRINCIPALES PROCESOS COGNITIVOS

2.5.1 Percepción

El término “percepción” se refiere a la captación de estímulos del entorno por parte de los órganos sensoriales y su transmisión a niveles superiores del sistema nervioso, pero también al proceso cognitivo por el cual generamos una representación mental de esta información y la interpretamos. En esta segunda fase intervienen el conocimiento previo y la atención.

2.5.2 Atención

La atención es la capacidad general para focalizar los recursos cognitivos en estímulos o contenidos mentales específicos; por tanto, tiene un papel regulador en el funcionamiento de otros procesos cognitivos. Esta aptitud está dividida en varias facetas, de modo que la atención se puede entender como selección, concentración, activación, vigilancia o expectativas.

2.5.3 Aprendizaje y memoria

El aprendizaje se define como la adquisición de nueva información o la modificación de contenidos mentales existentes (junto con sus correspondientes correlatos neurofisiológicos). Se han descrito distintos tipos de aprendizaje, como los modelos del condicionamiento clásico y operante, que se asocian a mecanismos de potenciación sináptica.

La memoria es un concepto íntimamente relacionado con el aprendizaje, puesto que engloba la codificación, el almacenamiento y la recuperación de información. En estos procesos se encuentran implicadas de forma clave estructuras del sistema límbico como el hipocampo, la amígdala, el fórnix, el núcleo accumbens o los cuerpos mamilares del tálamo.

2.5.4 Lenguaje

El lenguaje es la facultad que permite a los seres humanos utilizar métodos complejos de comunicación, tanto de forma oral como escrita. Desde un punto de vista evolucionista es considerado un desarrollo de vocalizaciones y gestos inespecíficos que eran utilizados por nuestros antepasados y que se asemejan a los que emplean otras especies animales.

2.5.5 Emoción

Aunque tradicionalmente se ha separado la emoción de la cognición (entendida de modo equivalente al pensamiento), el aumento de conocimientos en psicología ha revelado que los dos procesos funcionan de forma similar. El nivel de activación del sistema nervioso simpático y la motivación para aproximarse o alejarse de un estímulo son determinantes en la emoción.

2.5.6 Razonamiento y resolución de problemas

El razonamiento es un proceso cognitivo de alto nivel que se basa en la utilización de otros más básicos para resolver problemas o alcanzar objetivos en

torno a aspectos complejos de la realidad. Existen distintos tipos de razonamiento en función de cómo los clasifiquemos; si lo hacemos a partir de criterios lógicos tenemos el razonamiento deductivo, el inductivo y el abductivo.

2.5.7 Metacognición

La metacognición es la facultad que nos permite ser conscientes de nuestros propios procesos cognitivos y reflexionar en torno a ellos. Se ha prestado una atención particular a la metamemoria, puesto que el uso de estrategias de potenciación del aprendizaje y del recuerdo resulta muy útil para mejorar el rendimiento cognitivo.

2.6 DISTORSIONES COGNITIVAS

Los procesos cognitivos son aquellas reglas transformacionales a través de las que los sujetos seleccionan la información que finalmente será atendida, codificada y almacenada para su posterior recuperación cuando sea necesaria. Normalmente para realizar esta tarea nuestro cerebro se basa en la utilización de heurísticos, que son unas reglas que sigue el cerebro de manera inconsciente cuando se le plantea un problema, reformulándolo para transformarlo en uno más sencillo de resolver de manera prácticamente automática.

Sin embargo, este proceso puede dar lugar a sesgos cognitivos, que pueden ser de índole negativa. Cuando estos sesgos negativos hacen referencia a problemas emocionales es a lo que Aaron Beck (1967) llamó distorsiones cognitivas. Estos esquemas negativos típicos de las personas depresivas les llevan a cometer una serie de errores de procesamiento de la información, que le permitían afianzar la validez de sus creencias irracionales y manteniendo así su estado depresivo.

De acuerdo con todas las aportaciones de Beck (1979)⁷ como de otros autores como Freeman y DeWolf (1992) o Freeman y Oster (1999), Yurica y DiTomasso (2004)⁸ recogieron las 17 distorsiones cognitivas más frecuentes para los terapeutas y psicólogos cognitivos presentes tanto en pacientes con depresión como en pacientes con otros trastornos.

2.7 DISTORSIONES COGNITIVAS FRECUENTES

INFERENCIA ARBITRARIA: También denominada como “saltar a las conclusiones”. Es el proceso de obtener una conclusión negativa en ausencia de una evidencia empírica que la pueda avalar de forma suficiente.

CATASTROFISMO: Se da lugar cuando se evalúa una situación con el peor resultado posible, tanto de lo vivido como de lo futuro.

COMPARACIÓN: Cuando se produce una tendencia a compararse con los demás de manera que se llega a la conclusión de que se es mucho peor que los demás.

PENSAMIENTO DICOTÓMICO: Es decir, cuando el pensamiento o es blanco o negro. Se colocan las experiencias propias o de los demás en categorías que solo tienen dos opciones opuestas (bueno/malo; positivo/negativo; posible/imposible).

DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO: Cuando se descalifican las experiencias o rasgos positivos de la persona.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Cuando las opiniones son formadas sobre uno mismo basándose solo en las emociones que experimenta el sujeto.

⁷ Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. *Cognitive Therapy of Depression*. The Guilford Press. Nueva York. (1979)

⁸ Yurita, C.L. y DiTomasso, R.A. *Cognitive Distorsions en Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. P. 117-121. Editorial: Springer (2004)

CONSTRUCCIÓN DE LA VALÍA PERSONAL EN BASE A OPINIONES EXTERNAS: Cuando mantenemos una valía personal en función de terceros.

ADIVINACIÓN: Pronosticar un resultado negativo, una emoción o un acontecimiento futuro y creerse esas predicciones como verdaderas.

ETIQUETADO: Cuando una persona se etiqueta a uno mismo o a otros de forma peyorativa.

MAGNIFICACIÓN: Tendencia a exagerar lo negativo de un rasgo, situación, acontecimiento o persona.

LEER LA MENTE: Cuando una persona cree que otra está pensando negativamente en ella sin evidencia de ello.

MINIMIZACIÓN: Proceso por el cual se minimiza o quita importancia a algunos sucesos, rasgos o circunstancias.

SOBREGENERALIZACIÓN: Se trata de extraer conclusiones basándose en unas pocas experiencias o aplicarlas a una gama de situaciones no relacionadas. Ejemplo: “Se me ha quemado la comida, nunca sabré hacer nada correctamente”, “No me han pasado el balón para marcar, seguro que tampoco quieren quedar para ir al cine”.

PERFECCIONISMO: Cuando se realiza un esfuerzo constante porque una representación interna o externa de perfección se cumpla sin examinar si es razonable, muchas veces por evitar una experiencia subjetiva de fracaso.

PERSONALIZACIÓN: Cuando se asume una causalidad personal a una situación, evento o reacciones de otros sin que haya evidencias que lo apoyen.

ABSTRACCIÓN SELECTIVA: Proceso de focalizarse solo en un aspecto, detalle o situación negativa, de manera que se magnifica su importancia poniendo la situación entera en un contexto negativo. Ejemplo: “Soy lo peor, he perdido la goma de borrar”, “Seguro que suspendo, se me ha olvidado el bolígrafo de la suerte”.

AFIRMACIONES CON “DEBERÍA”: Son las expectativas o demandas internas sobre las capacidades o habilidades personales o de otros, pero sin analizar si son razonables en el contexto en el que se dicen.

2.8 CREENCIAS

Las creencias pueden conceptualizarse como estados de la mente en los que las personas asumen como verdaderos y válidos los conocimientos o experiencias que tienen sobre determinados sucesos o cosas. Dichas creencias forman parte de los esquemas mentales, que también abarcan todo tipo de actitudes y paradigmas presentes en una determinada persona.

Existe un conjunto de creencias esenciales que las personas tienen sobre sí mismas, sobre el mundo y sobre las demás personas. Se trata de creencias implícitas, que se basan en la experiencia emocional y a las que las personas se adhieren fuertemente, hasta el punto de que las mantienen incluso ante evidencias en contra.

Janoff-Bulman (1992)⁹ defiende la idea de que las personas desarrollan a lo largo del tiempo un sistema conceptual básico que les permite funcionar de manera eficiente y les proporciona expectativas acerca del mundo y de sí mismos. Para estos psicólogos, el contenido de las creencias básicas de las personas gira en torno a tres categorías primarias:

- Creencias sobre la benevolencia.
- Creencias sobre el sentido del mundo, el control, el azar y la justicia.
- Creencias sobre la dignidad de uno mismo.

En cuanto a las creencias sobre la benevolencia, los estudios revelan que las personas son optimistas por naturaleza, y tienden a pensar que suceden más cosas positivas que negativas. Dichas creencias, que implícitamente señalan un balance

⁹ Janoff-Bulman, R. *Shattered Assumptions*. New York: Free Press. (1992)

globalmente positivo del mundo, son coherentes con el optimismo ilusorio, y también, con la ilusión de invulnerabilidad, ya que, en general:

- Las personas se sienten relativamente invulnerables.
- Tienden a pensar que su futuro es positivo.
- Creen que tienen menos probabilidades que el resto de las personas de sufrir hechos negativos.
- Creen que tienen más probabilidades de que les ocurran hechos positivos.

Por otra parte, las personas también tienden a creer que el mundo social es benevolente, que las personas son buenas y bondadosas, y a sentirse integradas socialmente. Estas creencias parecen tener su origen en la necesidad hedónica y básica de pertenencia, de gregarismo y de establecer relaciones positivas con otros. En este caso se puede apreciar, por un lado, una necesidad de pertenencia o afiliación satisfactoria y estable con grupos con los que se trabaja y comparte actividades y que valoran a la persona, y, por otro, una necesidad de intimidad o de relaciones estables de cariño y cuidado, que pueden adoptar diversas formas no excluyentes.

Con referencia a las creencias sobre el sentido del mundo, el control, el azar y la justicia, se puede afirmar que en general, las personas tienden a pesar que el mundo tiene sentido y propósito. Por tanto estiman que existe orden y posibilidad de predecir, es decir, que el mundo se puede entender y comprender. De hecho, los seres humanos suelen manifestar las siguientes creencias al respecto:

- Creencias en el control del mundo, que consisten en la sobrevaloración que las personas hacen de su capacidad de control.
- Las creencias sobre el azar, que afirman que las cosas no ocurren por azar.
- Las creencias sobre la justicia, según las cuales las personas reciben lo que se merecen y merecen lo que les ocurre. En otras palabras, que lo que les ocurre es justo.

En la base de este tipo de creencias se sitúa la satisfacción de tres necesidades básicas de los seres humanos, que están orientadas a favorecer la comprensión del mundo y en cualquier caso, la supervivencia. Tales necesidades son las siguientes:

- La de mantener un sistema relativamente estable y coherente de creencias acerca del mundo.
- La de asimilar las novedades dentro de las creencias ya existentes y reducir de esa forma la incertidumbre.
- La de atribuir significado al mundo y garantizar la consistencia o congruencia entre creencias.

De igual manera, las creencias pueden ser irracionales, como tal las marca Albert Ellis,¹⁰ el cual parte de la hipótesis de que el estado emocional lo causa nuestra interpretación de los acontecimientos, y no el acontecimiento en sí. Por tanto, si somos capaces de identificar y modificar nuestro mapa mental -las historias que llevamos en la mente y que arrastramos con nosotros acerca de cada aspecto del mundo-, seremos capaces de generar un estado emocional menos doloroso, más racional y real. En concreto Ellis identifica y trabaja con 11 creencias irracionales, para cada una de las cuales intentaremos desarrollar preguntas que nos ayuden a reflexionar sobre la alternativa racional que podríamos trabajar e intentar potenciar.

Es una necesidad ser amado y aprobado por las personas importantes: ¿Necesito la aprobación de los demás en todo lo que hago? ¿Que nos reconozcan tiene que ser siempre malo, o solo cuando se busca en exceso? ¿Deben reconocernos por ser quienes somos o por nuestros actos? ¿Qué es mejor; hacer lo que los demás esperan que hagamos o hacer algo que realmente nos emocione y con lo que podamos comprometernos? ¿Reconoces a los demás para ser reconocido por los demás?

Debo alcanzar el éxito y no cometer errores en cualquier tarea que emprenda, si no es así soy un incompetente: ¿Disfrutas del proceso o

¹⁰ Ellis, A; Grieger R. *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Editorial: Desclée De Brouwer. (2003)

únicamente del resultado? ¿Debemos dejar de lado aquellas tareas en las que podamos fallar? ¿El error es algo natural? o ¿lo natural es hacerlo perfecto a la primera? ¿Obligarte al éxito no es una sobre-exigencia? ¿No es mejor actuar aunque no salga perfecto, que no hacer nada? ¿El miedo a hacer algo mal hace que prefieras no llevarlo a cabo?

Las personas que no se comportan de la forma correcta deberán ser culpadas y castigadas: ¿Todo lo que hacen mal las personas es porque quieren perjudicarte? ¿Nos ponemos en la posición de la otra persona cuando el de enfrente falla? ¿Tienen esas personas los conocimientos y las capacidades para llevarlo a cabo de forma correcta? ¿Castigar favorece el cambio positivo o desarrolla rabia? ¿Has pensado en intentar descubrir qué le sucede a la otra persona al hacer lo que hace?

Las cosas deben ser como yo creo que deben ser. Si no es así, es una catástrofe: ¿Exageramos las cosas negativas que suceden a nuestro alrededor? ¿Puedo cambiar mis sentimientos sobre una situación que no ha salido como queríamos? ¿Aquello que se va complicando es un hundimiento o un desafío para ti? Y cuando algo es imposible y no podemos hacer nada por cambiarlo, ¿estar hundido te ayudará a salir a flote?

La infelicidad humana la causa lo externo. Yo no lo controlo, así que no puedo gestionar penas y preocupaciones: ¿Podemos verbalizar y hablar sobre nuestras emociones de una forma menos destructiva? ¿A todas personas las mismas desgracias les afectan por igual? Ante lo que nos llega, ¿sólo podemos sufrir porque nada depende de nosotros?

Debo preocuparme y controlar todo lo peligroso o amenazante alrededor: ¿El miedo te ayuda a que existan menos peligros a tu alrededor? ¿Es mejor esconderse ante nuestros miedos, o es mejor afrontarlos de vez en cuando? ¿Cómo restamos importancia a lo que nos atemoriza? Algo que nos da miedo y que finalmente sucede, ¿es más doloroso antes o después de que suceda? ¿Es la ansiedad la que hace que el miedo nos pueda atenazar aunque no se haya

materializado? ¿Sirve preocuparse hoy de lo que llegará inevitablemente en el futuro?

Puedo ser más feliz evitando que afrontando las dificultades y las responsabilidades de la vida: ¿No es más cómodo abandonar la tarea a la menor dificultad que esforzarse en continuar? ¿No es más cómodo dejarse embriagar por la vagancia que actuar? ¿Ganamos más confianza en nosotros mismos cuando evitamos hacer una actividad o cuando la llevamos a cabo? ¿Planificas y estableces metas de corto, medio y largo plazo que nos ayuden a gestionar nuestras responsabilidades? ¿Opinas que las tareas desagradables deben terminarse lo antes posible?

Necesitamos confiar y depender de alguien más fuerte que nosotros: ¿Dejar la toma de decisiones a los demás te ayuda a crecer o te hace más pequeño? ¿Has tomado decisiones importantes en el último mes? ¿Aceptas la ayuda de los demás cuando la crees necesaria, pero también te esfuerzas por llevar a cabo acciones y responsabilidades por ti mismo/a? ¿Prefieres arriesgarte a no fallar y dejar la decisión al de enfrente?

Mi pasado es la causa de que hoy esté como estoy. Continúa ejerciendo influencia en mis sentimientos y mis comportamientos actuales: ¿Llega a ser tan importante tu pasado que te bloquea a la hora de afrontar el presente? ¿Podemos conseguir un mañana más satisfactorio, o todo va a ir a peor? ¿Eres consciente de que para que las cosas cambien, tus respuestas deben ser distintas a las “automatizadas”? Sabiendo que el pasado nos sirve para entender el presente, ¿sabes distinguir qué historias antiguas hoy te paralizan?

Debo preocuparme por los demás cuando tienen problemas, y debo estar triste cuando ellos están tristes: ¿Eres consciente de que tus disgustos no ayudarán a que los problemas de los demás se solucionen? ¿Cómo puedes ayudar a los demás sin destruirte a ti mismo/a? ¿Te mimetizas en los problemas de los demás para no afrontar los tuyos propios? ¿Eres útil para quien está enfrente cuando te entristeces y le acompañas en su tristeza sin hacer nada más al respecto?

Cada problema debe tener una solución ideal, siendo una catástrofe no alcanzarla: ¿Analizas los problemas y los distintos escenarios de solución? ¿Cuándo no hay una alternativa perfecta te bloqueas y lo consideras un gran contratiempo? ¿Eres de blanco o negro? ¿No te sirven las alternativas grises? ¿No es mejor intentarlo y no alcanzar la solución perfecta antes que no hacer nada?

2.9 MITOS Y CREENCIAS RELACIONADAS CON EL AMOR

Los mitos y creencias datan desde tiempos inmemorables, tanto así que en el siglo XII Andreas Capellanus¹¹, a petición de María de Francia, escribió tres libros en los cuales enlistaba las reglas para tener un “amor cortés.”

- 1- El matrimonio no excusa propiamente a nadie de amar.
- 2- Aquel que no siente celos no es capaz de amar.
- 3- Nadie puede amar a dos personas al mismo tiempo.
- 4- Es bien sabido que el amor está siempre o creciendo o declinando.
- 5- Lo que quiera que un amante toma contra la voluntad de su amada no tiene sabor.
- 6- Un hombre no se enamora hasta haber alcanzado completa madurez.
- 7- Un período de duelo de dos años por un amante muerto es requerido de la parte sobreviviente.
- 8- Nadie debería ser impedido de amar excepto por razón de su propia muerte.
- 9- Nadie puede amar a menos que sea forzado por la elocuencia del amor.
- 10- El amor acostumbra ser un exiliado de la casa de la avaricia.
- 11- Es inapropiado amar a alguien a quien te avergonzaría desposar.

¹¹ Capellanus, A. (sf) *“Libro del Amor Cortés.”* Alianza Editorial. España.

- 12- El verdadero amante no desea los abrazos apasionados de nadie salvo su amada.
- 13- El amor que es hecho público raramente dura.
- 14- El amor fácilmente obtenido es de poco valor; la dificultad en obtenerlo lo hace precioso.
- 15- Todo amante empalidece en la presencia de su amada.
- 16- Al de repente avistar a su amada, el corazón del amante comienza a palpar.
- 17- Un nuevo amor desplaza al viejo.
- 18- Un buen carácter solamente hace a alguien digno de amor.
- 19- Si el amor disminuye, pronto falla y raramente se recupera.
- 20- Un hombre enamorado es siempre temeroso.
- 21- El sentimiento de amor es siempre incrementado por los celos verdaderos.
- 22- Cuando un amante sospecha de su amada, los celos, y con ellos la sensación de amor, son incrementados.
- 23- Un hombre atormentado por el pensamiento del amor come y duerme muy poco.
- 24- Todo lo que un amante hace termina en el pensamiento de su amada.
- 25- Un verdadero amante no considera nada bueno sino lo que piensa que complacerá a su amada.
- 26- El amor nada puede negar al amor.
- 27- Un amante nunca puede tener demasiado de los consuelos de su amada.
- 28- Una pequeña suposición fuerza al amante a sospechar que su amada obra mal.
- 29- Un hombre perturbado por lujuria excesiva usualmente no ama.
- 30- Un verdadero amante está continuamente y sin interrupción obsesionado por la imagen de su amada.

31- Nada prohíbe a una mujer ser amada por dos hombres, o a un hombre por dos mujeres.

2.10 COMPORTAMIENTOS “ADICTIVOS” EN LAS PAREJAS

Jody Hayes ¹² señala algunos comportamientos “adictivos” en las parejas y el comportamiento “sano.”

1. Obsesión por encontrar a alguien a quién querer vs. Desarrollo del yo como prioridad.
2. Necesidad de gratificación inmediata vs. Deseo de un consentimiento. La relación se da paso a paso.
3. Presión de uno o de los dos para consumir la relación sexual o compromiso vs. Libertad de elección.
4. Desequilibrio de poder vs. Equilibrio y reciprocidad en la relación.
5. El poder aspira al control vs. Compromiso, negociación o liderazgo compartido.
6. No se hablan, especialmente cuando las cosas no van bien vs. Se comparten deseos y sentimientos; se aprecia lo que opina el otro.
7. Manipulación de la pareja vs. Franqueza con la pareja.
8. Falta de confianza vs. Confianza adecuada con la pareja.
9. Tentativa de cambiar al otro para satisfacer necesidades propias vs. Aceptar la individualidad del otro.
10. La relación se basa en el engaño y evita lo no grato vs. La relación asume todos los aspectos de la realidad.
11. La relación es siempre la misma vs. La relación es siempre cambiante.
12. Se supone que uno cuidará y liberará al otro vs. Auto cuidado por ambos miembros de la relación.
13. Fusión con la pareja vs. Desprendimiento.

¹² Hayes, J. (1981) *Smart Love*. Editorial: Tarcher. San Francisco.

14. Se confunde la pasión con el temor vs. El sexo surge de la amistad y el cariño.
15. Se culpa a sí mismo o al otro de los problemas vs. Solución conjunta de los problemas.
16. Ciclo de dolor y desesperación vs. Ciclo de bienestar y satisfacción.

2.11 MITOS DEL AMOR

2.11.1 Mitos según Goldberg

Jane Goldberg ¹³ citando a Aristóteles, señala que *“resulta fácil dejarse llevar por una pasión; eso puede hacerlo cualquiera. Pero enojarse con la persona correcta, en la medida adecuada, en el momento exacto, con el objeto correcto y de la forma adecuada (...) eso no resulta fácil y no todo el mundo puede hacerlo”*. Por esta razón, afirma que para encontrar este ‘equilibrio o homeostasis’ en la pareja, es necesario identificar los mitos que, según la autora, son expectativas irreales que dificultan el amor conyugal.

Sugiere los siguientes mitos:

- El mito del amor como pasión.
- El mito del amor puro.
- El mito del amor constante.
- El mito del amor inmutable.
- El mito del amor eterno.
- El mito del amor sin esfuerzo.
- El mito del amor como una panacea.
- El mito del amor incondicional.
- El mito del amor espontáneo.
- El mito del amor como un invento nuevo (el amor romántico).

¹³ Goldberg, J. (2004) *El lado oscuro del amor*. Editorial: Obelisco. Barcelona.

De igual manera, apunta al “mundo del arte” (cine, literatura, música, por mencionar algunos) en el cual se pueden encontrar “perlas” que traducen a la perfección los mitos que se encuentran hoy en día.

En líneas generales, y a modo de ejemplo, rememorando algunas producciones ‘románticas’, se podrían citar algunas frases que resumirían la idea transmitida del tipo de amor ‘que se debe sentir’ y consecuentemente el tipo de ‘verdad’ que ‘debe creer’ uno cuando ama.

“Es terrible que mi amor no sea correspondido (como tiene que ser) y eso hace que mi vida sea horrible.”

“Si me pareja realmente me ama, encontrará la fórmula de demostrarme que me quiere tanto como yo a ella/él.”

“Dado que no he logrado que mi pareja me quiera como tendría que haber hecho soy una persona inadecuada e indigna de amor.”

“Si mi pareja me deja nunca encontraré a nadie igual a quien amar y seré infeliz toda mi vida porque no puedo ser feliz sin un/a hombre/mujer.”

“Tengo que estar absolutamente seguro/a en todo momento de que mi pareja me ama, ya que necesito su amor para vivir.”

“Si mi pareja me es infiel, los demás se reirán de mí y pensarán que soy un “idiota total”, y eso no podría soportarlo.”

“Si el amor es verdadero se mantendrá siempre estable el fuego de la pasión mutua.”

“El amor ha de surgir espontáneo y cuando baja el deseo es mejor romper que forzar la situación.”

“Si hay verdadero amor la vida en pareja es un camino de rosas.”

“No hace falta conocer el pasado, la cultura o la familia de tu pareja pues se trata de vivir el momento presente y estar a gusto juntos.”

“Si la relación sexual funciona servirá para solucionar conflictos, peleas o malentendidos.”

“El verdadero amor solo ocurre con hombres sensibles, pero que no lloran.”

“Cuando hay amor verdadero hombre y mujer son iguales, pero es necesario que el hombre proteja a la mujer.”

“El sexo es un elixir para el verdadero amor, pero que amante no piense sólo en sexo.”

2.11.2 Mitos según Yela

En su investigación sobre el comportamiento amoroso, y comentado posteriormente, Carlos Yela ¹⁴ considera que los mitos románticos son el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta “verdadera naturaleza” del amor que con frecuencia son absurdos, ficticios o irracionales.

MITO DE LA PAREJA O EMPAREJAMIENTO: Establece que las relaciones de parejas (aún del mismo sexo) son inherentes a la naturaleza humana y están presentes en todas las épocas y culturas, es por ello que el ser humano ha tendido siempre a emparejarse, independiente del deseo que exprese ese individuo. Así que una persona que esté en “edad de emparejarse” y todavía esté “sola” sufrirá una considerable presión social hacia el emparejamiento, especialmente en el caso de la mujer, pues no es lo mismo “estar soltero” que “ser una solterona”, socialmente hablando.

MITO DE LA EXCLUSIVIDAD (DEL ENAMORAMIENTO): Dicho mito asume que es imposible estar enamorado de dos personas al mismo tiempo. Es la creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona al mismo tiempo,

¹⁴ Yela, C. (2015) *El amor desde la psicología social*. Editorial: Pirámide. Madrid.

por lo tanto mientras uno esté enamorado de alguien si se “interesa” por otra persona es que no está “verdaderamente” enamorado.

MITO DE LA FIDELIDAD: Llevado a sus extremos, supone que si alguien está realmente enamorado deberá ser fiel sexualmente a la pareja (si alguien no es fiel es porque no ama realmente a su pareja). Esta creencia supone que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona: la propia pareja.

MITO DE LA EQUIVALENCIA: El amor entendido necesariamente como una fuerte pasión, equivalente a “estar enamorado”, (por lo que si uno no siente la misma pasión que en los primeros días significa que realmente no ama al otro y debería terminar la relación). La creencia de que los conceptos de “amor” y “enamoramiento” son equivalentes, y por lo tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja.

MITO DE LA OMNIPOTENCIA: Dicho mito implica que confiando en el verdadero amor se salvarán todos los obstáculos. Es la creencia de que “el amor lo puede todo”, y debe permanecer ante todo y sobre todo (y, por lo tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja). Los problemas y obstáculos de la vida cotidiana deben ser siempre “superados” a través del gran amor que siente la pareja, el uno hacia el otro. El amor verdadero sería una especie de panacea que curaría todos los males de la pareja. Considera el amor como una excusa para cualquier cosa (control, abusos, maltrato... 'porque yo te amo') y con esto debería bastar. Los problemas se resuelven solos porque hay amor.

MITO DE LA MEDIA NARANJA: La creencia de que de alguna manera existe alguien predestinado para cada persona, por lo que la elección que hacemos es la que tenía que ser, ya que ha sido la única o la mejor elección potencialmente posible. La consecuencia directa de este mito es delegar en una sola persona, “nuestra mitad perdida”, la responsabilidad de satisfacer todos nuestros deseos y sueños, ignorando la capacidad que tenemos de elegir entre varias posibilidades, o en el caso de una decisión ‘errónea’ la de seguir buscando.

MITO DE LA ETERNA PASIÓN O PERDURABILIDAD: La creencia de que la intensidad de la pasión (confundida con el amor romántico) en las primeras etapas, si es amor real, durará o debería durar para siempre. Si la pasión y las muestras de cariño ya no son tan efusivas como antes, es que no hay suficiente amor. Esta creencia priva la pareja de la capacidad de sacar lo mejor de cada etapa (enamoramiento, pasión y compromiso) de la relación en pareja, ya que su energía está volcada únicamente a mantener la pasión de los primeros años de relación. Genera una ineludible decepción, cuando efectivamente se produce el declive pasional.

MITO DEL MATRIMONIO (CONVIVENCIA): Considera que el amor, al ser pasión o el estar enamorado, es la única razón para casarse o vivir juntos. Esta creencia asume que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la (única) base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).

MITO DE LOS CELOS: Según esta creencia los celos son un indicador de “verdadero” amor e incluso requisito indispensable de éste. Es decir, el que no tiene celos de su pareja es porque no la quiere de verdad, y este tipo de pensamiento puede favorecer el surgimiento de amenazas, violencia, control, posesión, etc.

MITO DEL LIBRE ALBEDRÍO: Es la creencia de que nuestros sentimientos amorosos dependen exclusivamente de nuestra voluntad y conciencia. Por lo tanto, que están libres de la influencia de factores sociales, biológicos y culturales, lo que choca directamente con la realidad, como evidencia la literatura científica sobre el fenómeno amoroso.

2.12 PENSAMIENTOS “PERTURBADORES”

Walter Riso ¹⁵ sugiere dieciocho pensamientos “perturbadores” al momento de estar en una relación tóxica, o al haber perdido al ser amado y no ser capaz de aceptarlo. Dichos pensamientos son engaños de la mente para intentar salvar un amor perdido, sin importar que tan dañino inconveniente éste sea.

EXCUSAR O JUSTIFICAR EL POCO O NULO AMOR RECIBIDO: Se manifiesta con comentarios o pensamientos como:

- "Me quiere pero no se da cuenta"
- "Los problemas psicológicos que tiene le impiden amarme"
- "Ésa es su manera de amar"
- "Me quiere, pero tiene impedimentos externos"
- "Se va a separar"

MINIMIZAR LOS DEFECTOS DE LA PAREJA O LA RELACIÓN: Las personas apegadas tienden a reducir los defectos de su pareja al mínimo, para hacer más llevadera la relación y disminuir los riesgos de ruptura. Cuando la minimización se exagera, se convierte en negación: “Todo está bien”, “No hay problemas” ó “Todo es soportable”. El apego tiene la peligrosa propiedad de amplificar las virtudes y achicar las deficiencias según convenga. Todo el sistema de procesamiento de información se coloca al servicio del autoengaño. La estrategia es incrementar la indulgencia para que las cosas no se vean ni duelan tanto. La estrategia del avestruz.

- "Nadie es perfecto" o "Hay parejas peores"
- "No es tan grave"
- "No recuerdo que haya habido nada malo"

¹⁵ Riso, W. (1999) *¿Amar o depender?* Editorial: Zenith. Barcelona.

NO RESIGNARSE A LA PÉRDIDA (1). CREER QUE TODAVÍA HAY AMOR DONDE NO LO HAY: Se manifiesta con comentarios o pensamientos como:

- "Todavía me llama", "Todavía me mira", "Todavía pregunta por mí"
- "Todavía hacemos el amor"
- "Todavía no tiene otra persona" o "Todavía está disponible"
- "Se va a dar cuenta de lo que valgo"

NO RESIGNARSE A LA PÉRDIDA (2). PERSISTIR TOZUDAMENTE EN RECUPERAR UN AMOR PERDIDO: Se manifiesta con comentarios o pensamientos como:

- "Dios me va a ayudar", "Me hice echar las cartas" o "Me hice la carta astral"
- "Intentaré nuevas estrategias de seducción"
- "Mi amor y comprensión lo curarán"

NO RESIGNARSE A LA PÉRDIDA (3). ALEJARSE, PERO NO DEL TODO: Se manifiesta con comentarios, pensamientos o decisiones como:

- "Voy a dejarlo poco a poco"
- "Sólo seremos amigos"
- "Sólo seremos amantes"

2.13 TEORÍA DEL AMOR DE ERICH FROMM

¿Es el amor un arte? En tal caso, requiere conocimiento y esfuerzo. ¿O es el amor una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno «tropieza» si tiene suerte?

Según Fromm¹⁶ (1989), no se trata de que la gente piense que el amor carece de importancia. En realidad, todos están sedientos de amor; ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan del amor, y, sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor.

Esa peculiar actitud se basa en varias premisas que, individualmente o combinadas, tienden a sustentarla. Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame, cómo ser dignos de amor. Para alcanzar ese objetivo, siguen varios caminos. Uno de ellos, utilizado en especial por los hombres, es tener éxito, ser tan poderoso y rico como lo permita el margen social de la propia posición. Otro, usado particularmente por las mujeres, consiste en ser atractivas, por medio del cuidado del cuerpo, la ropa, etc. Existen otras formas de hacerse atractivo, que utilizan tanto los hombres como las mujeres, tales como tener modales agradables y conversación interesante, ser útil, modesto, inofensivo. Muchas de las formas de hacerse querer son iguales a las que se utilizan para alcanzar el éxito, para «ganar amigos e influir sobre la gente». En realidad, lo que para la mayoría de la gente de nuestra cultura equivale a digno de ser amado es, en esencia, una mezcla de popularidad y sex-appeal.

¹⁶ Fromm, E. (1989). *The art of loving*. New York: Perennial Library.

La segunda premisa que sustenta la actitud de que no hay nada que aprender sobre el amor, es la suposición de que el problema del amor es el de un objeto y no de una facultad. La gente cree que amar es sencillo y lo difícil encontrar un objeto apropiado para amar -o para ser amado por él-. Tal actitud tiene varias causas, arraigadas en el desarrollo de la sociedad moderna. Una de ellas es la profunda transformación que se produjo en el siglo veinte con respecto a la elección del «objeto amoroso». En la era victoriana, así como en muchas culturas tradicionales, el amor no era generalmente una experiencia personal espontánea que podía llevar al matrimonio. Por el contrario, el matrimonio se efectuaba por un convenio -entre las respectivas familias o por medio de un agente matrimonial, o también sin la ayuda de tales intermediarios; se realizaba sobre la base de consideraciones sociales, partiendo de la premisa de que el amor surgiría después de concertado el matrimonio-. En las últimas generaciones el concepto de amor romántico se ha hecho casi universal en el mundo occidental. En los Estados Unidos de Norteamérica, si bien no faltan consideraciones de índole convencional, la mayoría de la gente aspira a encontrar un «amor romántico», a tener una experiencia personal del amor que lleve luego al matrimonio. Ese nuevo concepto de la libertad en el amor debe haber acrecentado enormemente la importancia del objeto frente a la de la función.

El tercer error que lleva a suponer que no hay nada que aprender sobre el amor, radica en la confusión entre la experiencia inicial del "enamorarse" y la situación permanente de estar enamorado, o, mejor dicho, de «permanecer» enamorado. Si dos personas que son desconocidas la una para la otra, como lo somos todos, dejan caer de pronto la barrera que las separa, y se sienten cercanas, se siente uno, ese momento de unidad constituye uno de los más estimulantes y excitantes de la vida. Y resulta aún más maravilloso y milagroso para aquellas personas que han vivido encerradas, aisladas, sin amor. Ese milagro de súbita intimidad suele verse facilitado si se combina o inicia con la atracción sexual y su consumación. Sin embargo, tal tipo de amor es, por su misma naturaleza, poco duradero. Las dos personas llegan a conocerse bien, su intimidad pierde cada vez

más su carácter milagroso, hasta que su antagonismo, sus desilusiones, su aburrimiento mutuo, terminan por matar lo que pueda quedar de la excitación inicial. No obstante, al comienzo no saben todo esto: en realidad, consideran la intensidad del apasionamiento, ese estar «locos» el uno por el otro, como una prueba de la intensidad de su amor, cuando sólo muestra el grado de su soledad anterior.

2.13.1 LOS OBJETOS AMOROSOS

El amor no es esencialmente una relación con una persona específica; es una actitud, una orientación del carácter que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, no con un «objeto» amoroso. Si una persona ama sólo a otra y es indiferente al resto de sus semejantes, su amor no es amor, sino una relación simbiótica, o un egotismo ampliado.

Sin embargo, la mayoría de la gente supone que el amor está constituido por el objeto, no por la facultad. En realidad, llegan a creer que el hecho de que no amen sino a una determinada persona prueba la intensidad de su amor. Trátase aquí de la misma falacia que mencionamos antes. Como no comprenden que el amor es una actividad, un poder del alma, creen que lo único necesario es encontrar un objeto adecuado -y que después todo viene solo-. Puede compararse esa actitud con la de un hombre que quiere pintar, pero que en lugar de aprender el arte sostiene que debe esperar el objeto adecuado, y que pintará maravillosamente bien cuando lo encuentre. Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida. Si puedo decirle a alguien «Te amo», debo poder decir «Amo a todos en ti, a través de ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo».

Decir que el amor es una orientación que se refiere a todos y no a uno no implica, empero, la idea de que no hay diferencias entre los diversos tipos de amor, que dependen de la clase de objeto que se ama.

a. AMOR FRATERNAL: La clase más fundamental de amor, básica en todos los tipos de amor, es el amor fraternal. Por él se entiende el sentido de responsabilidad, cuidado, respeto y conocimiento con respecto a cualquier otro ser humano, el deseo de promover su vida. A esta clase de amor se refiere la Biblia cuando dice: ama a tu prójimo como a ti mismo. El amor fraternal es el amor a todos los seres humanos; se caracteriza por su falta de exclusividad. Si he desarrollado la capacidad de amar, no puedo dejar de amar a mis hermanos. En el amor fraternal se realiza la experiencia de unión con todos los hombres, de solidaridad humana, de reparación humana. El amor fraternal se basa en la experiencia de que todos somos uno. Las diferencias en talento, inteligencia, conocimiento, son despreciables en comparación con la identidad de la esencia humana común a todos los hombres. Para experimentar dicha identidad es necesario penetrar desde la periferia hacia el núcleo. Si percibo en otra persona nada más que lo superficial, percibo principalmente las diferencias, lo que nos separa. Si penetro hasta el núcleo, percibo nuestra identidad, el hecho de nuestra hermandad.

El amor fraternal es amor entre iguales: pero, sin duda, aun como iguales no somos siempre «iguales»; en la medida en que somos humanos, todos necesitamos ayuda. Hoy yo, mañana tú. Esa necesidad de ayuda, empero, no significa que uno sea desvalido y el otro poderoso. La desvalidez es una condición transitoria; la capacidad de pararse y caminar sobre los propios pies es común y permanente.

b. AMOR MATERNO: El amor materno es una afirmación incondicional de la vida del niño y sus necesidades. Pero debo hacer aquí una importante adición a tal descripción. La afirmación de la vida del niño presenta dos aspectos: uno es el cuidado y la responsabilidad absolutamente necesarios para la conservación de la vida del niño y su crecimiento. El otro aspecto va más allá de la mera conservación. Es la actitud que inculca en el niño el amor a la vida, que crea en él el sentimiento: ¡es bueno estar vivo, es bueno ser una criatura, es bueno estar sobre esta tierra! [...] La tierra prometida (la tierra es siempre un símbolo materno) se describe como «plena de leche y miel». La leche es el símbolo del primer aspecto del amor, el de

cuidado y afirmación. La miel simboliza la dulzura de la vida, el amor por ella y la felicidad de estar vivo. La mayoría de las madres son capaces de dar «leche», pero sólo unas pocas pueden dar «miel» también. Para estar en condiciones de dar miel, una madre debe ser no sólo una «buena madre», sino una persona feliz -y no son muchas las que logran alcanzar esa meta-. No hay peligro de exagerar el efecto sobre el niño. El amor de la madre a la vida es tan contagioso como su ansiedad. Ambas actitudes ejercen un profundo efecto sobre la personalidad total del niño; indudablemente, es posible distinguir, entre los niños -y los adultos los que sólo recibieron «leche» y los que recibieron «leche y miel».

En contraste con el amor fraternal y el erótico, que se dan entre iguales, la relación entre madre e hijo es, por su misma naturaleza, de desigualdad, en la que uno necesita toda la ayuda y la otra la proporciona. Y es precisamente por su carácter altruista y generoso que el amor materno ha sido considerado la forma más elevada de amor, y el más sagrado de todos los vínculos emocionales. Parece, sin embargo, que la verdadera realización del amor materno no está en el amor de la madre al pequeño bebé, sino en su amor por el niño que crece. En realidad, la vasta mayoría de las madres ama a sus hijos mientras éstos son pequeños y dependen por completo de ellas.

El amor maternal por el niño que crece, amor que no desea nada para sí, es quizá la forma de amor más difícil de lograr, y la más engañosa, a causa de la facilidad con que una madre puede amar a su pequeño. Pero, precisamente debido a dicha dificultad, una mujer sólo puede ser una madre verdaderamente amante si puede amar; si puede amar a su esposo, a otros niños, a los extraños, a todos los seres humanos. La mujer que no es capaz de amar en ese sentido, puede ser una madre afectuosa mientras su hijo es pequeño, pero no será una madre amante, y la prueba de ello es la voluntad de aceptar la separación -y aun después de la separación seguir amando.

c. AMOR ERÓTICO: El amor fraterno es amor entre hermanos; el amor materno es amor por el desvalido. Diferentes como son entre sí, tienen en común el hecho de que, por su misma naturaleza, no están restringidos a una sola persona. Si amo a mi hermano, amo a todos mis hermanos; si amo a mi hijo, amo a todos mis hijos; no, más aún, amo a todos los niños, a todos los que necesitan mi ayuda. En contraste con ambos tipos de amor está el amor erótico: el anhelo de fusión completa, de unión con una única otra persona. Por su propia naturaleza, es exclusivo y no universal; es también, quizá, la forma de amor más engañosa que existe.

En primer lugar, se lo confunde fácilmente con la experiencia explosiva de «enamorarse», el súbito derrumbe de las barreras que existían hasta ese momento entre dos desconocidos. Pero, como señalamos antes, tal experiencia de repentina intimidad es, por su misma naturaleza, de corta duración. Cuando el desconocido se ha convertido en una persona íntimamente conocida, ya no hay más barreras que superar, ningún súbito acercamiento que lograr. Se llega a conocer a la persona «amada» tan bien como a uno mismo. O, quizá, sería mejor decir tan poco. Si la experiencia de la otra persona fuera más profunda, si se pudiera experimentar la infinitud de su personalidad, nunca nos resultaría tan familiar -y el milagro de salvar las barreras podría renovarse a diario-. Pero para la mayoría de la gente, su propia persona, tanto como las otras, resulta rápidamente explorada y agotada. Para ellos, la intimidad se establece principalmente a través del contacto sexual. Puesto que experimentan la separatividad de la otra persona fundamentalmente como separatividad física, la unión física significa superar la separatividad.

Existen, además, otros factores que para mucha gente significan una superación de la separatividad. Hablar de la propia vida, de las esperanzas y angustias, mostrar los propios aspectos infantiles, establecer un interés común frente al mundo =se consideran formas de salvar la separatividad-. Aun la exhibición de enojo, odio, de la absoluta falta de inhibición, se consideran pruebas de intimidad, y ello puede explicar la atracción perversa que sienten los integrantes de muchos matrimonios que sólo parecen íntimos cuando están en la cama o cuando dan

rienda suelta a su odio y a su rabia recíprocos. Pero la intimidad de este tipo tiende a disminuir cada vez más a medida que transcurre el tiempo. El resultado es que se trata de encontrar amor en la relación con otra persona, con un nuevo desconocido. Este se transforma nuevamente en una persona <<íntima>>, la experiencia de enamorarse vuelve a ser estimulante e intensa, para tornarse otra vez menos y menos intensa, y concluye en el deseo de una nueva conquista, un nuevo amor - siempre con la ilusión de que el nuevo amor ser -distinto de los anteriores-. El carácter engañoso del deseo sexual contribuye al mantenimiento de tales ilusiones.

d. AMOR A SÍ MISMO: En el término «amor a sí mismo», el elemento paradójico en amor a si mismo está mucho más claramente contenido. Se expresa el hecho de que el amor es una actitud que es la misma hacia todos los objetos, incluyéndome a mí mismo. Tampoco debe olvidarse que ese término, en el sentido en que se lo usa aquí, tiene una historia.

Si bien la aplicación del concepto del amor a diversos objetos no despierta objeciones, es creencia común que amar a los demás es una virtud, y amarse a sí mismo un pecado. Se su pone que en la medida en que me amo a mí mismo, no amo a los demás, que amor a sí mismo es lo mismo que egoísmo. [...] Freud habla del amor a sí mismo en términos psiquiátricos, pero no obstante, su juicio valorativo es similar al de Calvino. Para él, amor a si mismo se identifica con narcisismo, es decir, la vuelta de la libido hacia el propio ser. El narcisismo constituye la primera etapa del desarrollo humano, y la persona que en la vida adulta regresa a su etapa narcisista, es incapaz de amar; en los casos extremos, es insano. Freud sostiene que el amor es una manifestación de la libido, y que ésta puede dirigirse hacia los demás -amor- o hacia uno -amor a sí mismo-. Amor y amor a sí mismo, entonces, se excluyen mutuamente en el sentido de que cuanto mayor es uno, menor es el otro. Si el amor a sí mismo es malo, se sigue que la generosidad es virtuosa.

e. AMOR A DIOS: Dijimos antes que la base de nuestra necesidad de amar está en la experiencia de separatidad y la necesidad resultante de superar la angustia de la separatidad por medio de la experiencia de la unión. La forma religiosa del amor, lo que se denomina amor a Dios, es, desde el punto de vista psicológico, de índole similar. Surge de la necesidad de superar la separatidad y lograr la unión. En realidad, el amor a Dios tiene tantos aspectos y cualidades distintas como el amor al hombre -y en gran medida encontramos en él las mismas diferencias-.

En todas las religiones teístas, sean politeístas o monoteístas, Dios representa el valor supremo, el bien más deseable. Por lo tanto, el significado específico de Dios depende de cuál sea el bien más deseable para una determinada persona. La comprensión del concepto de Dios debe comenzar, en consecuencia, con un análisis de la estructura caracterológica de la persona que adora a Dios.

2.14 TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR

El psicólogo estadounidense Robert Sternberg^{17 18} (1986, 1988) caracteriza al amor en tres componentes base: intimidad, pasión y compromiso.

INTIMIDAD: Se refiere a los sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión, y principalmente la revelación mutua. La clave de la intimidad está en la auto-exposición mutua de los miembros de la pareja, en salir de nosotros mismos y mostrarnos tal como somos en proceso de confianza y aceptación mutua, sin olvidar que a la vez, es necesario fomentar el desarrollo de una personalidad autónoma e independiente.

PASIÓN: Estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades, gran deseo sexual o romántico, acompañado de excitación psicológica. No cabe duda que la relación sexual plenamente satisfactoria, si bien

¹⁷ Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological Review*, 93, 119-135.

¹⁸ Sternberg, R. J. (1988). *The triangle of love*. New York: Basic Books.

no es la condición única para el mantenimiento de la pareja, sí es un factor muy importante. En la pasión influye la química del amor. La presencia en el cerebro de ciertas sustancias bioquímicas de diversa índole y naturaleza explica el proceso emocional. La serotonina es un neurotransmisor responsable del componente activo/agresivo de la actividad sexual. La dopamina es del deseo y la feniletinalamina, según algunos, produce los efectos altamente euforizantes del amor romántico.

COMPROMISO: Es la decisión de amar a otra persona, serle fiel y compartir con ella muchas actividades y bienes personales sin limitación temporal. Es el deseo de formar un “nosotros” y poderlo manifestar a los demás. Todo esto implica la voluntaria aceptación de un cierto número de obligaciones, evitando cualquier comportamiento que amenace la relación y otras muchas más cosas.

Estos tres elementos representan las esquinas de la pirámide de la teoría de Sternberg, con la intimidad en el punto más alto y el compromiso y la pasión a los lados. Dependiendo de las combinaciones que se produzcan entre estos componentes, las relaciones amorosas serán distintas.

2.14.1 LAS SIETE FORMAS DEL AMOR

En base a la teoría triangular del amor, Sternberg ¹⁹ (1997) también estuvo interesado en diversas maneras de la aplicación de la escala. Fueran analizadas las diferencias de tipo (características o importancia), género (hombres, mujeres), relación (madre, padre, hermano(a), amante, amigo(a) y amante ideal), manifestación (sentimientos y comportamientos) y componente (Intimidad, Pasión y Compromiso). Los resultados no indicaron diferencias significativas de tipo y de género.

¹⁹ Sternberg, R. J. (1997). *Construct validation of a triangular love scale*. *European Journal of Psychology Assessment*, p. 313-335.

CARIÑO (INTIMIDAD): El cariño hace referencia a la amistad verdadera. Solo hay intimidad, pero no existe pasión ni compromiso. Los miembros de la relación se sienten cercanos y confían el uno con el otro, pero no hay deseo de tener relaciones íntimas ni compromiso como pareja.

ENCAPRICHAMIENTO (PASIÓN): Es lo que comúnmente se conoce como “amor a primera vista”. Sin intimidad ni compromiso. Así es como se inician muchas relaciones de pareja, permitiendo que posteriormente se vaya alcanzando diferentes niveles de intimidad y compromiso, aunque hay veces, que sólo se queda en pasión.

AMOR VACÍO (COMPROMISO): Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad. En los matrimonios arreglados, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío. También es habitual en las relaciones interesadas o en las de larga duración, cuando no existe ni confianza ni relaciones íntimas, pero sí que existe compromiso por estar juntos.

AMOR ROMÁNTICO (INTIMIDAD + PASIÓN): Las parejas románticas están unidas emocionalmente (como en el caso del cariño) y físicamente, mediante la pasión, pero no en el compromiso de estar juntos. El ejemplo recurrente de este tipo de amor lo podemos encontrar en muchos arquetipos surgidos de la literatura, como Romeo y Julieta de William Shakespeare.

AMOR SOCIABLE O DE COMPAÑÍA (INTIMIDAD + COMPROMISO): Matrimonios en los que la pasión ha desaparecido, pero se mantiene un gran cariño y compromiso por el otro. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos, que pasan mucho tiempo juntos, en una relación sin deseo sexual. Es un amor cuya ambición es la preocupación por la felicidad y bienestar del otro.

AMOR FATUO O LOCO (INTIMIDAD + PASIÓN): Se da en las relaciones en las que el compromiso es motivado principalmente por la pasión. Este tipo de amor se expresa cuando, por ejemplo, dos personas contraen matrimonio al poco tiempo de haberse enamorado, y todavía no ha surgido el componente de la intimidad. En

estos casos, se dedica bastante esfuerzo en ofrecer la mejor imagen de uno mismo antes el otro.

AMOR CONSUMADO (INTIMIDAD + PASIÓN + COMPROMISO): Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan. Sin embargo, Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aún más difícil que llegar a él. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. “Sin expresión”, advierte, “Hasta el amor más grande puede morir”

Finalmente, Sternberg habla del “no amor” cuando estos tres elementos no están presentes en la relación. El mismo autor afirma que las parejas con amor consumado o completo continúan compartiendo el deseo íntimo y la pasión en todos los niveles, incluso pasados muchos años. No obstante, Sternberg puntualiza que mantener el amor consumado es más complicado que conseguirlo, por lo que es necesario para las parejas trabajar los tres elementos básicos de su teoría. Al fin y al cabo, las acciones hablan más alto que las palabras.

El equilibrio entre estos tres ingredientes puede ir cambiando a medida que avanza una relación. Sin embargo, el tiempo solo no resulta en una intimidad, pasión o compromiso altos. Conocer estos tres ingredientes del amor puede ayudar a los actores a reconocer cuándo necesitan mejorar uno de los elementos, o puede ayudarles a tomar la decisión de dejarlo. Sternberg concluye que sin la expresión de los tres componentes, incluso el amor más auténtico puede morir.

2.15 ESTILOS AMOROSOS

El psicólogo canadiense John A. Lee ²⁰ (1973) describe los tipos de enamoramiento, al basarse en los términos utilizados por los griegos, dividiéndolos en tres tipos primarios y tres secundarios.

²⁰ Lee, John A. *Colours of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. (1973)

EROS: De la palabra griega para "erótico o apasionado"; un amor físico y emocional apasionada basada en el goce estético; estereotipo del amor romántico. Eros se refiere a un tipo de amor sensual o sexual. Amantes Eros son apasionados y románticos y buscan otros amantes apasionados. Ellos crecen en la naturaleza de tormento de amor y sexo. Tienen un compañero ideal en el ojo de su mente y creen que sólo hay un amor verdadero en el mundo para ellos. La actividad sexual normalmente se produce al comienzo de la relación y el sexo es un apasionado y emocionante. Una vez que la actividad sexual se lleva a cabo, el amante Eros suele ser monógamo.

LUDUS: De la palabra latín que significa "juego"; para aquellos que ven al amor como una parte deseosa de divertirse con el otro. La adquisición del amor, la conquista y la atención son parte del juego mismo. Los amantes de Ludus quieren tener la mayor cantidad de diversión posible, rara vez involucrándose con una sola persona si no buscan una relación estable. No revelan sus verdaderos sentimientos y pensamientos con sus parejas de manera inmediata, en especial si buscan tener algún tipo de ventaja. Esperan que sus parejas tengan una misma mentalidad que ellos, y en caso de que se materialice una relación siempre se buscará tener diversión. Lee representa a Ludus con el color azul.

STORGE: Del griego, "afecto"; Storge es el amor familiar. Éste tipo de enamoramiento crece a partir de una amistad previa, se basa en intereses similares y al compromiso con la pareja por encima de la pasión. Las necesidades de Storge abarcan las lealtades familiares y responsabilidades. El amor de Storge también puede surgir al encontrarse en un mismo ambiente. En caso de que la relación termine, los amantes de Storge pueden seguir siendo amigos. Lee representa a Storge con el color amarillo.

MANIA (EROS + LUDUS): Proveniente del término mismo, éste tipo de amor se describe como uno obsesivo, en el cual se mantiene al amante por encima de todo lo demás, esperando amarlo y ser amado de manera especial. El amor de manía suele llevar al amante en un estado obsesivo y de locura. Los amantes Manía hablan de sus amores de manera posesiva y exagerada; sintiendo que <<necesitan>> de sus parejas. El color que representa a Manía es el violeta, al ser una combinación de azul (Ludus) y rojo (Eros.)

AGAPE (EROS + STORGE): Del griego; "altruismo." El amor ágape es desinteresado, duradera, y sin condiciones. Es un amor que proporciona satisfacción intrínseca. Inherente en el amor ágape es la paciencia, la bondad, y la permanencia. Agape se considera la forma más pura y más verdadera del amor. Los amantes de Agape consideran a sus parejas como bendiciones y desean cuidar de ellos, encontrando más placer en dar que recibir. Éste tipo de enamoramiento es constantemente relacionado con la religión; su color siendo el naranja al combinar rojo (Eros) y amarillo (Storge)

PRAGMA (LUDUS + STORGE): Practicidad y lógica es lo que guían este tipo de amor. Con amor Pragma, los costos y beneficios se pesan cuidadosamente antes de entrar en una relación. Es no-emocional y en base a ciertos criterios como el nivel educativo, religioso creencias y estatus social. Se define a Pragma como el estilo más práctico, no siempre surgiendo a partir del verdadero amor romántico. Los amantes de Pragma suelen analizar meticulosamente a sus parejas potenciales, seleccionando o rechazando a otros en base lo que ellos perciben como deseable. Se ejemplifica con el color verde, al ser la combinación de azul (Ludus) y amarillo (Storge)

2.16 ETAPAS DEL CORTEJO HUMANO

Timothy Perper ²¹ ha investigado y enumerado las etapas o reglas del cortejo humano, que se aprende en la cultura que uno esta inserido. En esta perspectiva el cortejo se definiría como una serie de permisos, gestos o palabras que se piden o dicen para llegar a la culminación del amor, que se constituye, resumidamente, en cinco etapas:

La primera fase es "captar la atención". Hombres y mujeres lo hacen de diferente manera. Primero cada uno establece un territorio, luego los hombres se estiran, se paran derechos, con los hombros hacia atrás y con un balanceo cambian el peso de un pie a otro. Las mujeres usan muchas de estas mismas tácticas, además de algunos gestos muy femeninos como caminar con un enfatizado movimiento de cadera, levantar la ceja, torcerse el pelo, se ruborizan, miran tímidamente, esconden la cara, sonrían, etc.

La segunda fase es "el reconocimiento". Las miradas se encuentran y el contacto visual tiene un efecto inmediato, no se puede ignorar unos ojos que nos miran. La persona observada puede responder de dos maneras: sonreír e iniciar una conversación o desviar la mirada.

La tercera fase: "el lenguaje hablado". Esto comienza con frases de poco significado como: "Me gusta tu reloj" o "¿Cómo está la comida?" Con frecuencia es una pregunta o un halago que requiere respuesta. Esta práctica se diferencia porque la voz se hace más suave, en tono más alto y canturreado.

²¹ Perper, T. (1985) *Sex Signals: The Biology of Love.* Editorial: Isi Press.

La cuarta fase: "el toque o contacto físico". Todo comienza con "claves de intención": la persona se inclina hacia delante, acerca su brazo o su pie al del otro. Movimientos de acercamiento muy calculados, que aparentan ser casuales. Al contacto, el mensaje se recibe de inmediato. Si la persona corresponde con una sonrisa, una inclinación hacia delante, o una caricia, usualmente la pareja llega a la última etapa del cortejo.

La quinta fase: "la sincronía total del cuerpo"; esta es la fase más intrigante. Se mueven en un ritmo perfecto, mientras se miran uno al otro, conforme la pareja vaya sintiéndose más a gusto uno con el otro (giran sus hombros para estar frente a frente; si él toma de la copa, ella lo hace también; Si uno cruza la pierna, el otro hace lo mismo; Si uno inclina a la derecha, el otro lo hará igual, etc.) conformando así el ritual del cortejo.

2.17 INFLUENCIA DEL APEGO EN EL AMOR

Hazan & Shaver²² han ampliado, en gran medida el concepto del amor como procedente de apego infantil, y han propuesto algunos estilos diferentes de amor romántico que se puede presentar dentro de una relación adulta y que están íntimamente relacionados con el estilo de apego que ha experimentado el niño por su figura de apego (generalmente la madre), bien como con las diferencias individuales.

AMOR SEGURO: Se caracterizaría por la facilidad para acercarse a los demás; por sentirse cómodo al necesitar ayuda y al ayudar a los demás; no se preocupan demasiado con el abandono o el acercamiento de los demás. En el cuestionario presentado, algunas de las cuestiones en este estilo son: "No me preocupa a menudo porque alguien me abandone o porque alguien intime o se me

²² Hazan, C., & Shaver, P. (1990). "Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective". *Journal of Personality and Social Psychology*.

aproxime demasiado. Encuentro relativamente fácil intimar con la gente y depender confortablemente de ellos o ellos de mí.”

AMOR EVITADOR: Algunos de los atributos presentes en este estilo, es el hecho de que les molesta la cercanía y que la persona encuentra difícil fiarse de uno o depender de alguien. En general, sienten que su pareja les exigen más intimidad de la que pueden o desean ofrecer. En el cuestionario presentado, algunas de las cuestiones en este estilo, son: “A menudo mis amigos y novios quieren una relación más íntima que la que yo puedo tener con ellos y sentirme bien o confortable. A veces me siento inconfortable al intimar con la gente, encuentro difícil confiar en ella así como depender de ella.”

AMOR ANSIOSO-AMBIVALENTE: Como el propio nombre define, en este estilo la persona oscila entre la ansiedad y la contradicción. Siente que los demás se resisten a estar con él; presenta dudas y temores de la intensidad del amor de su cónyuge, y en general, desean fundirse con el otro. En el cuestionario presentado, algunas de las cuestiones en este estilo, son: “A menudo me preocupa que mis amistades (novios / as) no me quieren realmente o quieren romper la relación conmigo. Encuentro que las personas son reticentes a intimar como yo quisiera con ellas”.

2.18 PIRÁMIDE DE MASLOW

La Pirámide de Maslow, también conocida como Jerarquía de necesidades de Maslow, es una teoría psicológica sobre la motivación humana. Maslow formuló una jerarquía de las necesidades humanas que organiza de manera piramidal, colocando las más primordiales o simples en la base de la pirámide y las más importantes o fundamentales en lo alto de la pirámide.

A medida que las necesidades van siendo satisfechas o logradas, según Maslow, surgen otras de un nivel superior o mejor. Y en la última fase se encuentra con la “auto-realización” que es un nivel de plena felicidad o armonía. Es decir, sólo si las necesidades más básicas – aquellas que se encuentran en la base de la

pirámide – están satisfechas, entonces se puede desear y necesitar otras cosas más altas a nivel de jerarquía.

Un dato importante a la hora de entender esta pirámide es que no pierde de vista la subjetividad de la persona, pues cada uno puede encontrarse en un momento diferente en la vida y ubicarse en diferentes niveles de dicha jerarquía. Dicho esto, también se tiene en cuenta que no todo el mundo va a poder alcanzar el último nivel de la jerarquía y sentirse autorrealizado, puesto que cada uno puede tener sus conflictos internos que le dificultarían llegar a este punto.

Esta jerarquía se representa gráficamente como una pirámide de cinco niveles: las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor, de reconocimiento y de autorrealización.

Lo que también se ha descrito como las necesidades del déficit (las cuatro inferiores) y las necesidades del ser (nivel superior).

2.18.1 LOS CINCO NIVELES

NECESIDADES FISIOLÓGICAS: Las necesidades fisiológicas se encuentran en la base de la pirámide y son necesidades que resultan básicas para la supervivencia del ser humano, pues si no están cubiertas no sólo se siente frustración sino que puede derivar en otro tipo de afecciones.

Dentro de estas necesidades fisiológicas está la respiración, la alimentación, dormir, la sexualidad, homeostasis... Si éstas no están satisfechas, la persona no siente la motivación ni la fuerza necesaria para poder aspirar a satisfacer otras necesidades.

NECESIDADES DE SEGURIDAD: Sentirse seguro junto a alguien o en la vida es una necesidad que no está relacionada con la supervivencia del ser humano pero sí que puede afectar a su calidad de vida, su psiquismo y su forma de relacionarse con el mundo.

Tener un vínculo seguro, o no, en la infancia va a influenciar en gran medida cómo se forme la personalidad del individuo.

A su vez, si lo pensamos a largo plazo, no sólo hablamos de seguridad en lo familiar si no también seguridad física, seguridad de empleo, d contar con recursos, una moralidad, seguridad en la salud, sentirse protegido, estable, etc.

NECESIDAD DE AFILIACIÓN: El ser humano nace indefenso y dependiendo de un otro que le pueda dar amor, que pueda cubrir sus necesidades fisiológicas, que le pueda proteger y le dé la oportunidad de pertenecer a una familia, a una sociedad, etc.

La pertenencia al grupo es uno de los aspectos más importantes. Uno comienza con la pertenencia a la familia, como antes mencionábamos, luego está la pertenencia al grupo de iguales, la pertenencia a una región concreta, a una sociedad, amigos, etc.

Dentro de esta necesidad Maslow habla de la necesidad de sentir afecto y amor, de sentirse arraigado a algún lugar, de tener amigos y no sentirse solo, tener una intimidad sexual con alguien.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO: La necesidad de reconocimiento está ligada a la necesidad de autoestima y de la valoración que proviene de un otro. Este reconocimiento también suele relacionarse con el éxito dentro de la sociedad, de poder sentirse útil dentro de la misma y de sentir respeto hacia sí mismo como que los demás también puedan respetarle.

Maslow lo describe como la necesidad de autorreconocimiento, confianza, respeto y éxito.

NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN: La necesidad de autorrealización es la necesidad última, la que puede ofrecer a la persona mayor sensación de bienestar pero, para alcanzarla, tiene que haber superado o satisfecho el resto de necesidades básicas o anteriores.

La autorrealización es la necesidad más subjetiva y única de cada persona, pues cada uno puede darle mayor peso a unos u otros aspectos: espiritual, laboral, personal, etc. Para poder alcanzarlo uno se tiene que encontrar bien consigo mismo, aceptarse y valorarse, sentirse bien individualmente, estar equilibrado emocionalmente.

Dentro de este quinto nivel se describe la moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos y resolución de problemas.

2.19 LA TEORÍA DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL DE ERIKSON

La Teoría del Desarrollo Psicosocial fue ideada por Erik Erikson a partir de la reinterpretación de las fases psicosexuales desarrolladas por Sigmund Freud en las cuales subrayó los aspectos sociales de cada una de ellas en cuatro facetas principales:²³

- Enfatizó la comprensión del 'yo' como una fuerza intensa, como una capacidad organizadora de la persona, capaz de reconciliar las fuerzas sintónicas y distónicas, así como de resolver las crisis derivadas del contexto genético, cultural e histórico de cada persona.
- Puso en relieve las etapas de desarrollo psicosexual de Freud, integrando la dimensión social y el desarrollo psicosocial.
- Propuso el concepto de desarrollo de la personalidad desde la infancia a la vejez.
- Investigó acerca del impacto de la cultura, de la sociedad y de la historia en el desarrollo de la personalidad.

²³ Regader, B. *La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson*. Madrid. 2015.

Erikson también propone una teoría de la competencia. Cada una de las etapas vitales da pie al desarrollo de una serie de competencias.

Si en cada una de las nuevas etapas de la vida la persona ha logrado la competencia correspondiente a ese momento vital, esa persona experimentará una sensación de dominio que Erikson conceptualiza como fuerza del ego. Haber adquirido la competencia ayuda a resolver las metas que se presentarán durante la siguiente etapa vital.

Otro de los rasgos fundamentales de la teoría de Erikson es que cada una de las etapas se ven determinadas por un conflicto que permite el desarrollo individual. Cuando la persona logra resolver cada uno de los conflictos, crece psicológicamente.

En la resolución de estos conflictos la persona halla un gran potencial para el crecimiento, pero por otra parte también podemos encontrar un gran potencial para el fracaso si no se logra superar el conflicto propio de esa etapa vital.

2.19.1 LOS OCHO ESTADIOS PSICOSOCIALES

CONFIANZA VS. DESCONFIANZA: El primer estadio, el de infancia o etapa sensorio-oral comprende el primer año o primero y medio de vida. La tarea consiste en desarrollar la confianza sin eliminar completamente la capacidad para desconfiar.

Si el padre y la madre proveen al recién nacido de un grado de familiaridad, consistencia y continuidad, el niño desarrollará un sentimiento de que el mundo, especialmente el mundo social, es un lugar seguro para estar; que las personas son de fiar y amorosas. También, a través de las respuestas paternas, el niño aprende a confiar en su propio cuerpo y las necesidades biológicas que van con él.

Si los padres son desconfiados e inadecuados en su proceder; si rechazan al infante o le hacen daño; si otros intereses provocan que ambos padres se alejen

de las necesidades de satisfacer las propias, el niño desarrollará desconfianza. Será una persona aprensiva y suspicaz con respecto a los demás.

De todas maneras, es muy importante que sepamos que esto no quiere decir que los padres tengan que ser los mejores del mundo. De hecho, aquellos padres que son sobreprotectores; que están ahí tan pronto el niño llora, le llevarán a desarrollar una tendencia maladaptativa que Erikson llama desajuste sensorial, siendo excesivamente confiado, incluso crédulo. Esta persona no cree que alguien pudiera hacerle daño y usará todas las defensas disponibles para retener esta perspectiva exagerada.

Aunque, de hecho, es peor aquella tendencia que se inclina sobre el otro lado: el de la desconfianza. Estos niños desarrollarán la tendencia maligna de desvanecimiento y conforme se desarrollen, estas personas se tornan depresivas, paranoides e incluso pueden desarrollar una psicosis.

Si se logra un equilibrio, el niño desarrollará la virtud de esperanza, una fuerte creencia en la que se considera que siempre habrá una solución al final del camino, a pesar de que las cosas vayan mal. Uno de los signos que nos indican si el niño va bien en este primer estadio, es si puede ser capaz de esperar sin demasiado jaleo a demorar la respuesta de satisfacción ante una necesidad: mamá y papá no tienen por qué ser perfectos; confío lo suficiente en ellos como para saber esta realidad; si ellos no pueden estar aquí inmediatamente, lo estarán muy pronto; las cosas pueden ser muy difíciles, pero ellos harán lo posible por arreglarlas. Esta es la misma habilidad que utilizaremos ante situaciones de desilusión como en el amor, en la profesión y muchos otros dominios de la vida.

AUTONOMÍA VS. VERGÜENZA Y DUDA: El segundo estadio corresponde al llamado estadio anal-muscular de la niñez temprana, desde alrededor de los 18 meses hasta los 3-4 años de edad. La tarea primordial es la de alcanzar un cierto grado de autonomía, aun conservando un toque de vergüenza y duda.

Si papá y mamá (y otros cuidadores que entran en escena en esta época) permiten que el niño explore y manipule su medio, desarrollará un sentido de

autonomía o independencia. Los padres no deben desalentarle ni tampoco empujarle demasiado. Se requiere, en este sentido, un equilibrio. La mayoría de la gente le aconsejan a los padres que sean “firmes pero tolerantes” en esta etapa, y desde luego el consejo es bueno. De esta manera, el niño desarrollará tanto un autocontrol como una autoestima importantes.

Por otra parte, en vez de esta actitud descrita, es bastante fácil que el niño desarrolle un sentido de vergüenza y duda. Si los padres acuden de inmediato a sustituir las acciones dirigidas a explorar y a ser independiente, el niño pronto se dará por vencido, asumiendo que no puede hacer las cosas por sí mismo. Debemos tener presente que el burlarnos de los esfuerzos del niño puede llevarle a sentirse muy avergonzado, y dudar de sus habilidades.

También hay otras formas de hacer que el niño se sienta avergonzado y dudoso. Si le damos al niño una libertad sin restricciones con una ausencia de límites, o si le ayudamos a hacer lo que él podría hacer solo, también le estamos diciendo que no es lo suficientemente bueno. Si no somos lo suficientemente pacientes para esperar a que el niño se ate los cordones de sus zapatos, nunca aprenderá a atárselos, asumiendo que esto es demasiado difícil para aprenderlo.

No obstante, un poco de vergüenza y duda no solo es inevitable, sino que incluso es bueno. Sin ello, se desarrollará lo que Erikson llama impulsividad, una suerte de premeditación sin vergüenza que más tarde, en la niñez tardía o incluso en la adultez, se manifestará como el lanzarse de cabeza a situaciones sin considerar los límites y los atropellos que esto puede causar.

Peor aún es demasiada vergüenza y duda, lo que llevará al niño a desarrollar la malignidad que Erikson llama compulsividad. La persona compulsiva siente que todo su ser está envuelto en las tareas que lleva a cabo y por tanto todo debe hacerse correctamente. El seguir las reglas de una forma precisa, evita que uno se equivoque, y se debe evitar cualquier error a cualquier precio. Muchos de ustedes reconocen lo que es sentirse avergonzado y dudar continuamente de uno mismo. Un poco más de paciencia y tolerancia hacia sus hijos podría ayudarles a evitar el

camino recorrido que ustedes han seguido. Y quizás también deberían darse un respiro ustedes mismos.

Si logramos un equilibrio apropiado y positivo entre la autonomía y la vergüenza y la culpa, desarrollaremos la virtud de una voluntad poderosa o determinación. Una de las cosas más admirables (y frustrantes) de un niño de dos o tres años es su determinación. Su mote es “puedo hacerlo”. Si preservamos ese “puedo hacerlo” (con una apropiada modestia, para equilibrar) seremos mucho mejores como adultos.

INICIATIVA VS. CULPA: Este es el estadio genital-locomotor o la edad del juego. Desde los 3-4 hasta los 5-6 años, la tarea fundamental es la de aprender la iniciativa sin una culpa exagerada.

La iniciativa sugiere una respuesta positiva ante los retos del mundo, asumiendo responsabilidades, aprendiendo nuevas habilidades y sintiéndose útil. Los padres pueden animar a sus hijos a que lleven a cabo sus ideas por sí mismos. Debemos alentar la fantasía, la curiosidad y la imaginación. Esta es la época del juego, no para una educación formal. Ahora el niño puede imaginarse, como nunca antes, una situación futura, una que no es la realidad actual. La iniciativa es el intento de hacer real lo irreal.

Pero si el niño puede imaginar un futuro, si puede jugar, también será responsable...y culpable. Si mi hijo de dos años tira mi reloj en el váter, puedo asumir sin temor a equivocarme que no hubo mala intención en el acto. Era solo una cosa dando vueltas y vueltas hasta desaparecer. ¡Qué divertido!. ¡Pero si mi hija de cinco años lo hace...bueno, deberíamos saber qué va a pasar con el reloj, qué ocurrirá con el temperamento de papá y que le ocurrirá a ella!. Podría sentirse culpable del acto y comenzaría a sentirse culpable también. Ha llegado la capacidad para establecer juicios morales.

Erikson es, por supuesto, un freudiano y por tanto incluye la experiencia edípica en este estadio. Desde su punto de vista, la crisis edípica comprende la renuencia que siente el niño a abandonar su cercanía al sexo opuesto. Un padre

tiene la responsabilidad, socialmente hablando, de animar al niño a que “crezca”; “¡que ya no eres un niño!”. Pero si este proceso se establece de manera muy dura y extrema, el niño aprende a sentirse culpable con respecto a sus sentimientos.

Demasiada iniciativa y muy poca culpa significa una tendencia maladaptativa que Erikson llama crueldad. La persona cruel toma la iniciativa. Tiene sus planes, ya sea en materia de escuela, romance o política, o incluso profesión. El único problema es que no toma en cuenta a quién tiene que pisar para lograr su objetivo. Todo es el logro y los sentimientos de culpa son para los débiles. La forma extrema de la crueldad es la sociopatía.

La crueldad es mala para los demás, pero relativamente fácil para la persona cruel. Peor para el sujeto es la malignidad de culpa exagerada, lo cual Erikson llama inhibición. La persona inhibida no probará cosa alguna, ya que “si no hay aventura, nada se pierde” y particularmente, nada de lo que sentirse culpable. Desde el punto de vista sexual, edípico, la persona culposa puede ser impotente o frígida.

Un buen equilibrio llevará al sujeto a la virtud psicosocial de propósito. El sentido del propósito es algo que muchas personas anhelan a lo largo de su vida, aunque la mayoría de ellas no se dan cuenta que, de hecho, ya llevan a cabo sus propósitos a través de su imaginación y su iniciativa. Creo que una palabra más acertada para esta virtud hubiera sido coraje; la capacidad para la acción a pesar de conocer claramente nuestras limitaciones y los fallos anteriores.

LABORIOSIDAD VS. INFERIORIDAD: Esta etapa corresponde a la de latencia, o aquella comprendida entre los 6 y 12 años de edad del niño escolar. La tarea principal es desarrollar una capacidad de laboriosidad al tiempo que se evita un sentimiento excesivo de inferioridad. Los niños deben “domesticar su imaginación” y dedicarse a la educación y a aprender las habilidades necesarias para cumplir las exigencias de la sociedad.

Aquí entra en juego una esfera mucho más social: los padres, así como otros miembros de la familia y compañeros se unen a los profesores y otros miembros de la comunidad. Todos ellos contribuyen; los padres deben animar, los maestros

deben cuidar; los compañeros deben aceptar. Los niños deben aprender que no solamente existe placer en concebir un plan, sino también en llevarlo a cabo. Deben aprender lo que es el sentimiento del éxito, ya sea en el patio o el aula; ya sea académicamente o socialmente.

Una buena forma de percibir las diferencias entre un niño en el tercer estadio y otro del cuarto es sentarse a ver cómo juegan. Los niños de cuatro años pueden querer jugar, pero solo tienen conocimientos vagos de las reglas e incluso las cambian varias veces a todo lo largo del juego escogido. No soportan que se termine el juego, como no sea tirándoles las piezas a su oponente. Un niño de siete años, sin embargo, está dedicado a las reglas, las consideran algo mucho más sagrado e incluso puede enfadarse si no se permite que el juego llegue a una conclusión estipulada.

Si el niño no logra mucho éxito, debido a maestros muy rígidos o a compañeros muy negadores, por ejemplo, desarrollará entonces un sentimiento de inferioridad o incompetencia. Una fuente adicional de inferioridad, en palabras de Erikson, la constituye el racismo, sexismo y cualquier otra forma de discriminación. Si un niño cree que el éxito se logra en virtud de quién es en vez de cuán fuerte puede trabajar, entonces ¿para qué intentarlo?

Una actitud demasiado laboriosa puede llevar a la tendencia maladaptativa de virtuosidad dirigida. Esta conducta la vemos en niños a los que no se les permite “ser niños”; aquellos cuyos padres o profesores empujan en un área de competencia, sin permitir el desarrollo de intereses más amplios. Estos son los niños sin vida infantil: niños actores, niños atletas, niños músicos, niños prodigio en definitiva. Todos nosotros admiramos su laboriosidad, pero si nos acercamos más, todo ello se sustenta en una vida vacía.

Sin embargo, la malignidad más común es la llamada inercia. Esto incluye a todos aquellos de nosotros que poseemos un “complejo de inferioridad”. Alfred Adler habló de ello. Si a la primera no logramos el éxito, ¡no volvamos a intentarlo! Por ejemplo, a muchos de nosotros no nos ha ido bien en matemáticas, entonces nos morimos antes de asistir a otra clase de matemáticas. Otros fueron humillados en

el gimnasio, entonces nunca harán ningún deporte. Otros nunca desarrollaron habilidades sociales (la más importante de todas), entonces nunca saldrán a la vida pública. Se vuelven seres inertes.

Lo ideal sería desarrollar un equilibrio entre la laboriosidad y la inferioridad; esto es, ser principalmente laboriosos con un cierto toque de inferioridad que nos mantenga sensiblemente humildes. Entonces tendremos la virtud llamada competencia.

EXPLORACIÓN DE LA IDENTIDAD VS. DIFUSIÓN DE LA IDENTIDAD: Esta etapa es la de la adolescencia, empezando en la pubertad y finalizando alrededor de los 18-20 años.

La tarea primordial es lograr la identidad del Yo y evitar la confusión de roles. Esta fue la etapa que más interesó a Erikson y los patrones observados en los chicos de esta edad constituyeron las bases a partir de las cuales el autor desarrollaría todas las otras etapas.

La identidad yoica significa saber quiénes somos y cómo encajamos en el resto de la sociedad. Exige que tomemos todo lo que hemos aprendido acerca de la vida y de nosotros mismos y lo moldeemos en una autoimagen unificada, una que nuestra comunidad estime como significativa.

Hay cosas que hacen más fácil estas cuestiones. Primero, debemos poseer una corriente cultural adulta que sea válida para el adolescente, con buenos modelos de roles adultos y líneas abiertas de comunicación.

Además, la sociedad debe proveer también unos ritos de paso definidos; o lo que es lo mismo, ciertas tareas y rituales que ayuden a distinguir al adulto del niño. En las culturas tradicionales y primitivas, se le insta al adolescente a abandonar el poblado por un periodo de tiempo determinado con el objeto de sobrevivir por sí mismo, cazar algún animal simbólico o buscar una visión inspiradora. Tanto los chicos como las chicas deberán pasar por una serie de pruebas de resistencia, de ceremonias simbólicas o de eventos educativos. De una forma o de otra, la

diferencia entre ese periodo de falta de poder, de irresponsabilidad de la infancia y ese otro de responsabilidad propio del adulto se establece de forma clara.

Sin estos límites, nos embarcamos en una confusión de roles, lo que significa que no sabremos cuál es nuestro lugar en la sociedad y en el mundo. Erikson dice que cuando un adolescente pasa por una confusión de roles, está sufriendo una crisis de identidad. De hecho, una pregunta muy común de los adolescentes en nuestra sociedad es “¿Quién soy?”.

Existe un problema cuando tenemos demasiado “identidad yoica”. Cuando una persona está tan comprometida con un rol particular de la sociedad o de una subcultura, no queda espacio suficiente para la tolerancia. Erikson llama a esta tendencia maladaptativa fanatismo. Un fanático cree que su forma es la única que existe. Por descontado está que los adolescentes son conocidos por su idealismo y por su tendencia a ver las cosas en blanco o negro. Éstos envuelven a otros alrededor de ellos, promocionando sus estilos de vida y creencias sin importarles el derecho de los demás a estar en desacuerdo.

La falta de identidad es bastante más problemática, y Erikson se refiere a esta tendencia maligna como repudio. Estas personas repudian su membresía en el mundo adulto e incluso repudian su necesidad de una identidad. Algunos adolescentes se permiten a sí mismos la “fusión” con un grupo, especialmente aquel que le pueda dar ciertos rasgos de identidad: sectas religiosas, organizaciones militaristas, grupos amenazadores; en definitiva, grupos que se han separado de las corrientes dolorosas de la sociedad. Pueden embarcarse en actividades destructivas como la ingesta de drogas, alcohol o incluso adentrarse seriamente en sus propias fantasías psicóticas. Después de todo, ser “malo” o ser “nadie” es mejor que no saber quién soy.

Si logramos negociar con éxito esta etapa, tendremos la virtud que Erikson llama fidelidad. La fidelidad implica lealtad, o la habilidad para vivir de acuerdo con los estándares de la sociedad a pesar de sus imperfecciones, faltas e inconsistencias. No estamos hablando de una lealtad ciega, así como tampoco de aceptar sus imperfecciones. Después de todo, si amamos nuestra comunidad,

queremos que sea la mejor posible. Realmente, la fidelidad de la que hablamos se establece cuando hemos hallado un lugar para nosotros dentro de ésta, un lugar que nos permitirá contribuir a su estabilidad y desarrollo.

INTIMIDAD VS. AISLAMIENTO: Si hemos podido llegar esta fase, nos encontramos entonces en la etapa de la adultez joven, la cual dura entre 18 años hasta los 30 aproximadamente. Los límites temporales con respecto a las edades en los adultos son mucho más tenues que en las etapas infantiles, siendo estos rangos muy distintos entre personas. La tarea principal es lograr un cierto grado de intimidad, actitud opuesta a mantenerse en aislamiento.

La intimidad supone la posibilidad de estar cerca de otros, como amantes, amigos; como un partícipe de la sociedad. Ya que posees un sentimiento de saber quién eres, no tienes miedo a “perderte” a ti mismo, como presentan muchos adolescentes. El “miedo al compromiso” que algunas personas parecen presentar es un buen ejemplo de inmadurez en este estadio. Sin embargo, este miedo no siempre es tan obvio. Muchas personas enlentecen o postergan el proceso progresivo de sus relaciones interpersonales. “Me casaré (o tendré una familia, o me embarcaré en algún tema social) tan pronto acabe la universidad; tan pronto tenga un trabajo; cuando tenga una casa; tan pronto... Si has estado comprometido durante los últimos 10 años, ¿qué te hace echarte atrás?

El joven adulto ya no tiene que probarse a sí mismo. Una relación de pareja adolescente sí busca un establecimiento de identidad a través de la relación. “¿Quién soy? Soy su novio”. La relación de adultos jóvenes debe ser una cuestión de dos egos independientes que quieren crear algo más extenso que ellos mismos. Intuitivamente reconocemos esto cuando observamos la relación de pareja de dos sujetos donde uno de ellos es un adolescente y el otro un adulto joven. Nos percatamos del potencial de dominio que tiene el último sobre el primero.

A esta dificultad se añade que nuestra sociedad tampoco ha hecho mucho por los adultos jóvenes. El énfasis sobre la formación profesional, el aislamiento de la vida urbana, la fractura de las relaciones por motivos de traslados y la naturaleza

generalmente impersonal de la vida moderna, hacen que sea más difícil el desarrollo de relaciones íntimas.

La tendencia maladaptativa que Erikson llama promiscuidad, se refiere particularmente a volverse demasiado abierto, muy fácilmente, sin apenas esfuerzo y sin ninguna profundidad o respeto por tu intimidad. Esta tendencia se puede dar tanto con tu amante, como con tus amigos, compañeros y vecinos.

La exclusión es la tendencia maligna de aislamiento máximo. La persona se aísla de sus seres queridos o parejas, amigos y vecinos, desarrollando como compensación un sentimiento constante de cierta rabia o irritabilidad que le sirve de compañía.

Si atravesamos con éxito esta etapa, llevaremos con nosotros esa virtud o fuerza psicosocial que Erikson llama amor. Dentro de este contexto teórico, el amor se refiere a esa habilidad para alejar las diferencias y los antagonismos a través de una “mutualidad de devoción”. Incluye no solamente el amor que compartimos en un buen matrimonio, sino también el amor entre amigos y el amor de mi vecino, compañero de trabajo y compatriota.

GENERATIVIDAD VS. ESTANCAMIENTO: Este estadio corresponde al de la adultez media. Es muy difícil establecer el rango de edades, pero incluiría aquel periodo dedicado a la crianza de los niños. Para la mayoría de las personas de nuestra sociedad, estaríamos hablando de un período comprendido entre los 20 y pico y los 50 y tantos. La tarea fundamental aquí es lograr un equilibrio apropiado entre la productividad y el estancamiento.

La productividad es una extensión del amor hacia el futuro. Tiene que ver con una preocupación sobre la siguiente generación y todas las demás futuras. Por tanto, es bastante menos “egoísta” que la intimidad de los estadios previos: la intimidad o el amor entre amantes o amigos, es un amor entre iguales y necesariamente es recíproco. ¡Ah, claro, nosotros amamos al otro sin egoísmo!. Pero la verdad es que si no recibimos el amor de vuelta, no lo consideramos un amor verdadero. Con la productividad, no estamos esperando, al menos parece que

no implícitamente, una reciprocidad en el acto. Pocos padres esperan una “vuelta de su investimento” de sus hijos, y si lo hacen, no creemos que sean buenos padres.

Aunque la mayoría de las personas ponen en práctica la productividad teniendo y criando los hijos, existen otras maneras también. Erikson considera que la enseñanza, la escritura, la inventiva, las ciencias y las artes, el activismo social complementan la tarea de productividad. En definitiva, cualquier cosa que llene esa “vieja necesidad de ser necesitado”.

El estancamiento, por otro lado, es la “auto-absorción”; cuidar de nadie. La persona estancada deja de ser un miembro productivo de la sociedad. Es bastante difícil imaginarse que uno tenga algún tipo de estancamiento en nuestras vidas, tal y como ilustra la tendencia maladaptativa que Erikson llama sobrextensión. Algunas personas tratan de ser tan productivas que llega un momento en que no se pueden permitir nada de tiempo para sí mismos, para relajarse y descansar. Al final, estas personas tampoco logran contribuir algo a la sociedad. Estoy seguro de que todos ustedes conocerán a alguien inmerso en un sinnúmero de actividades o causas; o tratan de tomar todas las clases posibles o mantener tantos trabajos... Al final, no tienen ni siquiera tiempo para hacer ninguna de estas actividades.

Más obvia todavía resulta la tendencia maligna de rechazo, lo que supone muy poca productividad y bastante estancamiento, lo que produce una mínima participación o contribución a la sociedad. Y desde luego que aquello que llamamos “el sentido de la vida” es una cuestión de cómo y qué contribuimos o participamos en la sociedad.

Esta es la etapa de la “crisis de la mediana edad”. En ocasiones los hombres y mujeres se preguntan esa interrogante tan terrible y vasta de “¿Qué estoy haciendo aquí?”. Detengámonos un momento a analizar esta pregunta. En vez de preguntarse por quiénes están haciendo lo que hacen, se preguntan el qué hacen, dado que la atención recae sobre ellos mismos. Debido al pánico a envejecer y a no haber logrado las metas ideales que tuvieron cuando jóvenes, tratan de “recapturar” su juventud. Pero si atravesamos esta etapa con éxito. Desarrollaremos

una capacidad importante para cuidar que nos servirá a lo largo del resto de nuestra vida.

INTEGRIDAD DEL YO VS. DESESPERACIÓN: Esta última etapa, la delicada adultez tardía o madurez, o la llamada de forma más directa y menos suave edad de la vejez, empieza alrededor de la jubilación, después que los hijos se han ido; digamos más o menos alrededor de los 60 años. Algunos colegas “viejetes” rabian con esto y dicen que esta etapa empieza solo cuando uno se siente viejo y esas cosas, pero esto es un efecto directo de una cultura que realza la juventud, lo cual aleja incluso a los mayores de que reconozcan su edad. Erikson establece que es bueno llegar a esta etapa y si no lo logramos es que existieron algunos problemas anteriores que retrasaron nuestro desarrollo.

La tarea primordial aquí es lograr una integridad yoica (conservamos aquí la terminología acorde con los vocablos técnicos dentro del marco de la psicología. También puede entenderse el término como “integridad”) con un mínimo de desesperanza. Esta etapa parece ser la más difícil de todas, al menos desde un punto de vista juvenil. Primero ocurre un distanciamiento social, desde un sentimiento de inutilidad; todo esto evidentemente en el marco de nuestra sociedad. Algunos se jubilan de trabajos que han tenido durante muchos años; otros perciben que su tarea como padres ya ha finalizado y la mayoría creen que sus aportes ya no son necesarios.

Además existe un sentido de inutilidad biológica, debido a que el cuerpo ya no responde como antes. Las mujeres pasan por la menopausia, algunas de forma dramática. Los hombres creen que ya “no dan la talla”. Surgen enfermedades de la vejez como artritis, diabetes, problemas cardíacos, problemas relacionados con el pecho y ovarios y cánceres de próstata. Empiezan los miedos a cuestiones que uno no había temido nunca, como por ejemplo a un proceso gripal o simplemente a caerse.

Junto a las enfermedades, aparecen las preocupaciones relativas a la muerte. Los amigos mueren; los familiares también. La esposa muere. Es inevitable

que también a uno le toque su turno. Al enfrentarnos a toda esta situación, parece que todos debemos sentirnos desesperanzados.

Como respuesta a esta desesperanza, algunos mayores se empiezan a preocupar con el pasado. Después de todo, allí las cosas eran mejores. Algunos se preocupan por sus fallos; esas malas decisiones que se tomaron y se quejan de que no tienen ni el tiempo ni la energía para revertirlas (muy diferente a estadios anteriores). Vemos entonces que algunos ancianos se deprimen, se vuelven resentidos, paranoides, hipocondríacos o desarrollan patrones comportamentales de senilidad con o sin explicación biológica.

La integridad yoica significa llegar a los términos de tu vida, y por tanto, llegar a los términos del final de tu vida. Si somos capaces de mirar atrás y aceptar el curso de los eventos pasados, las decisiones tomadas; tu vida tal y como la viviste, como necesariamente así, entonces no necesitarás temerle a la muerte. Aunque la mayoría de ustedes no se encuentran en este punto de la vida, quizás podríamos identificarnos un poco si empezamos a cuestionarnos nuestra vida hasta el momento. Todos hemos cometido errores, alguno de ellos bastante graves; si bien no seríamos lo que somos si no los hubiéramos cometidos. Si hemos sido muy afortunados, o si hemos jugado a la vida de forma segura y con pocos errores, nuestra vida no habría sido tan rica como lo es.

La tendencia maladaptativa del estadio 8 es llamada presunción. Esto ocurre cuando la persona “presume” de una integridad yoica sin afrontar de hecho las dificultades de la senectud.

La tendencia maligna es la llamada desdén. Erikson la define como un desacato a la vida, tanto propia como la de los demás.

La persona que afronta la muerte sin miedo tiene la virtud que Erikson llama sabiduría. Considera que este es un regalo para los hijos, dado que “los niños sanos no temerán a la vida si sus mayores tienen la suficiente integridad para no temer a la muerte”. El autor sugiere que una persona debe sentirse verdaderamente agraciada de ser sabia, entendiendo lo de “agraciada” en su sentido más amplio:

me he encontrado con personas muy poco agradecidas que me han enseñado grandes cosas, no por sus palabras sabias, sino por su simple y gentil acercamiento a la vida y a la muerte; por su “generosidad de espíritu”.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Institución

La institución en la cual se lleva a cabo la investigación es en la Universidad de Sotavento A.C; la universidad cuenta con un aproximado de 1600 estudiantes, las cuales acuden para instruirse en carreras como lo son: Administración, arquitectura, ciencias de la comunicación, contaduría, derecho, educación física, enfermería, fisioterapia, ingeniería industrial, ingeniería en sistemas, pedagogía y psicología.

3.2 Zona Geográfica

Dicha institución se encuentra ubicada en la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, en la calle Mártires de Chicago #1005, de la colonia El Tesoro, Código Postal 96536.

3.3 Población

La población incluye a todos los estudiantes de la Universidad de Sotavento, cantidad aproximada de 1600 hombres y mujeres.

3.4 Muestra

La muestra se eligió en base a la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, la cual postula en la etapa número seis, que a partir de los 20 años, se entra en una etapa llamada "Intimidad vs. Aislamiento."

Se estimó un rango hasta los 25 años, ya que por lo general los estudiantes de dicha universidad se gradúan antes de superar la edad estipulada. Por lo tanto los semestres con los cuales se trabajan son sexto, octavo y décimo semestre.

Se trabajó con un total de 141 participantes, provenientes de 11 facultades de estudio dentro de la universidad, de los cuales 59 fueron hombres y 82 siendo mujeres.

3.5 Métodos de investigación

Descriptivo: Se basa en los números para investigar, analizar y comprobar información y datos; este intenta especificar y delimitar la asociación o correlación, además de la fuerza de las variables, la generalización y objetivación de cada uno de los resultados obtenidos para deducir una población; y para esto se necesita una recaudación o acopio metódico u ordenado, y analizar toda la información numérica que se tiene.

Correlacional: El método correlacional consiste en la búsqueda de algún tipo de relación entre dos o más variables, y en qué medida la variación de una de las variables afecta a la otra, sin llegar a conocer cuál de ellas puede ser causa o efecto. La información que se recoja sobre las variables involucradas en la relación comprobará o no esa relación, en cuando a su magnitud, dirección y naturaleza.

Comparativo: Es un procesamiento de búsqueda de similitudes y comparaciones sistemáticas que sirve para la verificación de hipótesis con el objeto de encontrar parentescos y se basa en la documentación de múltiples casos para realizar análisis comparativos.

3.6 Técnicas

Los instrumentos a utilizar fueron tres cuestionarios, una prueba proyectiva sobre los estilos de amor de acuerdo a Lee y el Inventario de los Estilos de Amor (IEAm) desarrollado por Ojeda.

El primer cuestionario consta de 18 preguntas, las primeras 4 preguntas para delimitar demografía al saber el género, edad, orientación sexual y carrera de estudio. Las siguientes 4 con el objetivo de identificar a la persona en torno a su vida romántica; relación actual, tiempo de conocer a su pareja, tiempo de andar con su pareja y el número de parejas románticas que ha tenido a lo largo de su vida. Posteriormente, se encuentran 8 preguntas las cuales ayudan a conocer acerca de la persona en torno a los medios de comunicación y gustos que presenta, como los son música, televisión, cine, literatura y redes sociales. Finalmente, se encuentran dos preguntas abiertas con las cuales se busca adentrarnos al segundo

cuestionario, con éstas preguntas se logra identificar cuál es el concepto que se tiene acerca del amor así como las maneras en que esto es demostrado.

El segundo cuestionario consta de 13 mitos basados en la investigación de Carlos Yela, los cuales se encuentran redactados como afirmaciones, en las que se tiene que seleccionar entre “Verdadero,” “Ni verdadero, ni falso” y “Falso.” Esto con el fin de identificar la creencia de dichos mitos en relación al amor.

El tercer cuestionario consta de 13 reactivos basados en la investigación de Walter Riso, en las cuales se encuentran creencias que la población puede llegar a tener en relación a una pareja romántica, en las cuáles seleccionan entre “Verdadero” o “Falso.” En caso de responder que han llegado a tener éste tipo de creencias o pensamientos, entonces se deberá dar un número estimado de cuántas veces ha llegado a presentar el pensamiento o creencia en cuestión.

Finalmente, se pregunta abiertamente si se cree que los medios de comunicación interfieren en la percepción del amor en la sociedad y por qué. En dónde se logrará identificar si la propia muestra cree que existe alguna interferencia así como diversos motivos de cómo y por qué.

En la prueba proyectiva se muestran seis historias con un género neutral, acerca de una persona buscando el amor, sus expectativas y características cuando se encuentra en una relación de pareja. Cada una de las historias representa un estilo amoroso de acuerdo con Lee. Al final de cada historia se le preguntará al participante si se identifica con la persona de la historia, y si le gustaría iniciar una relación con alguien como el sujeto descrito. Esto con tal de identificar la manera en la que los participantes se desarrollan dentro de una relación de pareja. Y también para determinar el tipo de estilo que buscan en su pareja.

El Inventario de los Estilos de Amor (IEAm) es un instrumento de 77 reactivos que fue desarrollado para medir los 6 estilos de amor que propone Lee en su teoría de los Estilos de Amor. Los reactivos fueron escritos como afirmaciones con tal de ser calificados en una escala de tipo Likert, con los términos “Totalmente de Acuerdo” utilizando 5 y “Totalmente en desacuerdo” utilizando 1.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 RESULTADOS ESPECÍFICOS

La investigación fue aplicada en un total de 141 personas, de las cuales 59 fueron hombres, constituyendo así al 42% de la muestra, y 82 mujeres, constituyendo al 58%

Género	Frecuencia	Porcentaje (%)
Masculino	59	42
Femenino	82	58

Tabla 1

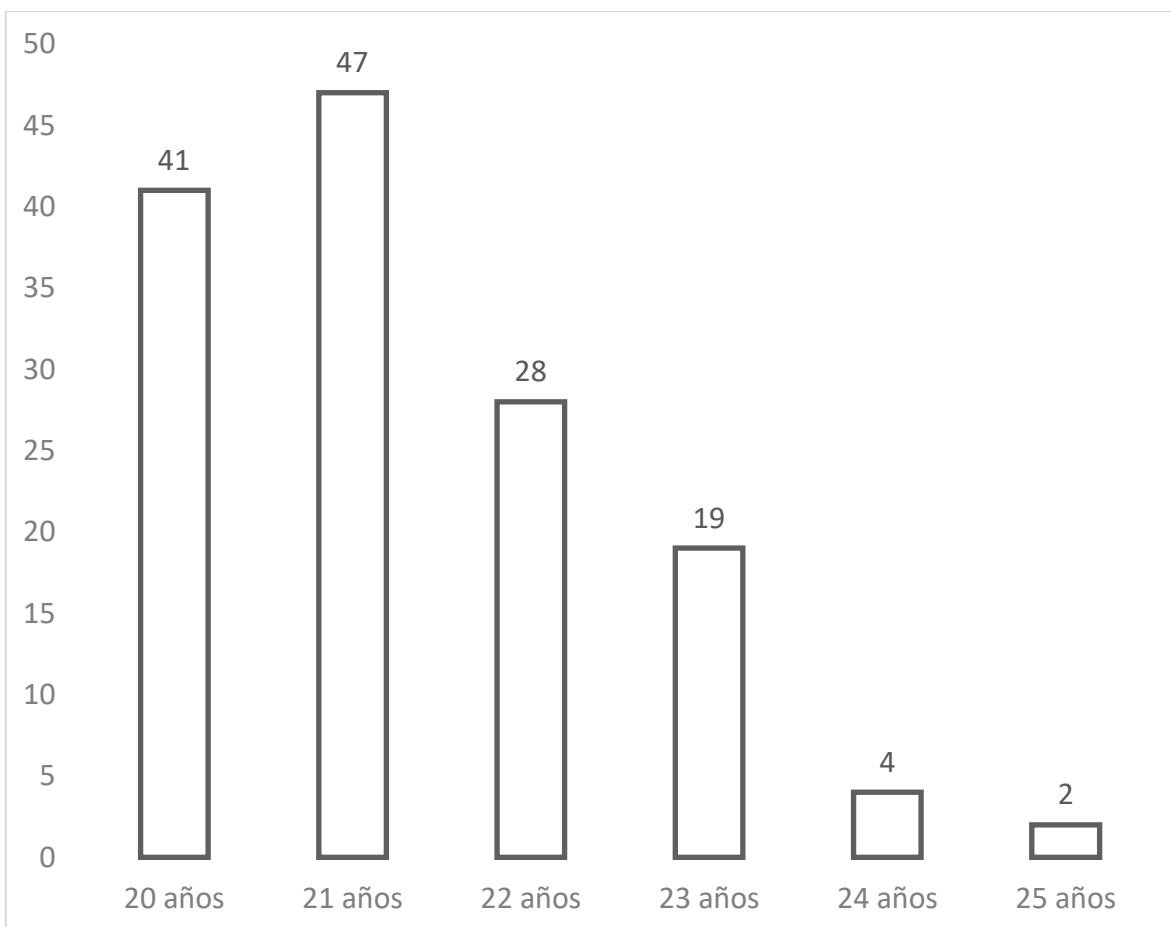


Gráfica 1

Al momento de la investigación, 41 participantes (29%) contaban con 20 años de edad, 47 (33%) con 21 años, 28 (20%) con 22 años, 19 (14%) con 23 años, 4 (3%) con 24 años y 2 (1%) con 25 años.

Edad	Frecuencia	Porcentaje (%)
20 años	41	29
21 años	47	33
22 años	28	20
23 años	19	14
24 años	4	3
25 años	2	1

Tabla 2

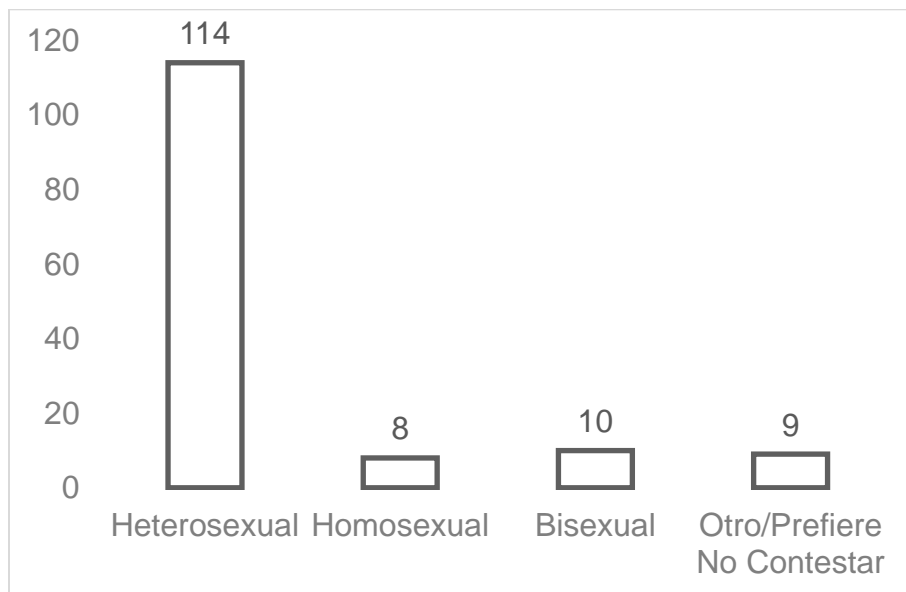


Gráfica 2

En cuanto a la orientación sexual de los participantes, 114 (80.8%) de ellos se identificaron como heterosexuales, 8 (5.6%) como homosexuales, 10 (7.09%) como bisexuales y 9 (6.3%) prefirieron no contestar o se identifican con una opción diferente a las ofrecidas.

Orientación Sexual	Frecuencia	Porcentaje (%)
Heterosexual	114	80.8
Homosexual	8	5.6
Bisexual	10	7.09
Otra/Prefiere No Contestar	9	6.3

Tabla 3

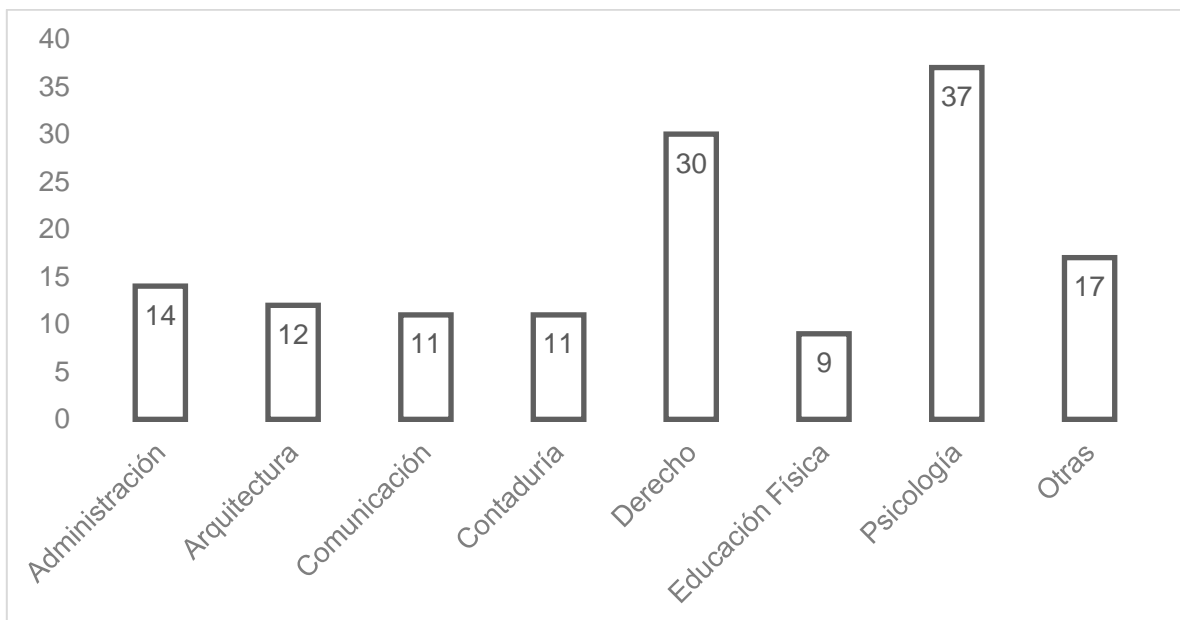


Gráfica 3

Entre los participantes, se encontraron estudiantes de 11 facultades diferentes de los cuales 14 (9.9%) pertenecían a la facultad de administración, 12 (8.5%) a la facultad de arquitectura, comunicación con 11 (7.8%) al igual que contaduría con 11 (7.8%), 30 (21.2%) a la facultad de derecho, 9 (6.3%) educación física, 37 (26.2%) a la facultad de psicología y finalmente 17 (12.05%) estudiantes de las facultades de pedagogía, enfermería, ingeniería industrial e ingeniería en sistemas computacionales fueron agrupados en una categoría misma al no contar con suficientes participantes para formar una nueva división.

Facultad	Frecuencia	Porcentaje (%)
Administración	14	9.9
Arquitectura	12	8.5
Comunicación	11	7.8
Contaduría	11	7.8
Derecho	30	21.2
Educación Física	9	6.3
Psicología	37	26.2
Otra	17	12.05

Tabla 4

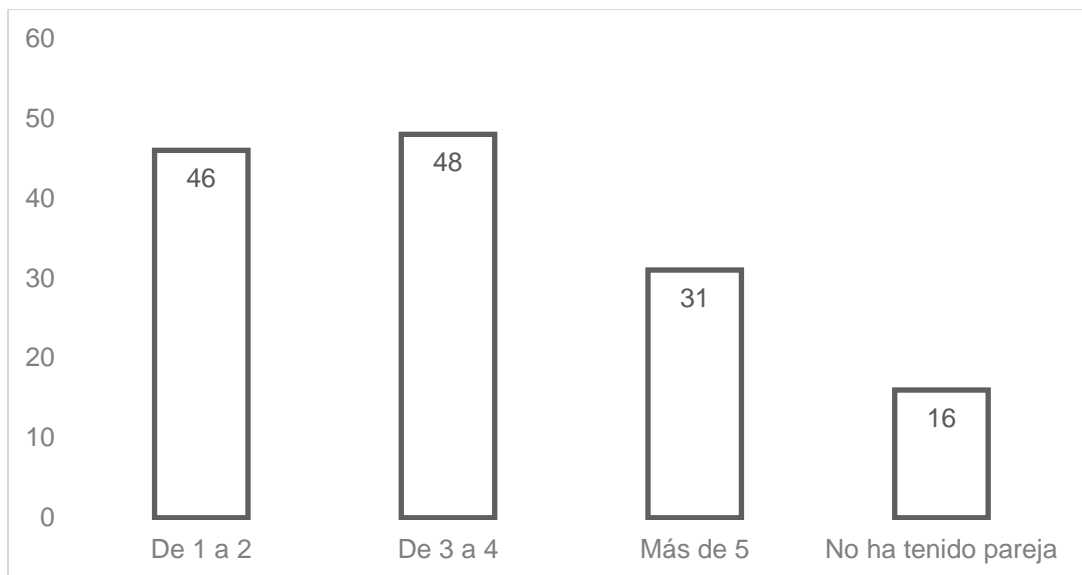


Gráfica 4

El 32.6% de los participantes reportó haber tenido de una a dos parejas románticas, mientras que el 34.04% ha tenido de tres a cuatro parejas. Un 21.9% reportó haber tenido más de cinco parejas románticas. En base a estos resultados se comprueba que la mayoría de los participantes se ha encontrado en al menos una relación romántica, en contraste al 11.3% que reveló nunca haber tenido una relación de pareja.

Número de parejas románticas	Frecuencia	Porcentaje (%)
1-2	46	32.6
3-4	48	34.04
+5	31	21.9
No ha tenido pareja	16	11.3

Tabla 5

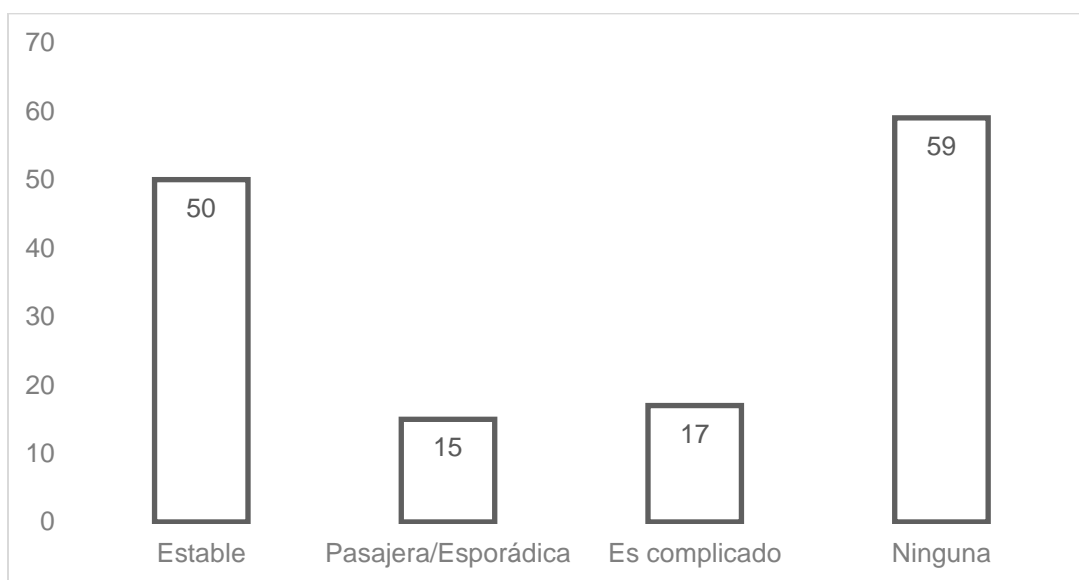


Gráfica 5

De los participantes 50 (35.4%) reportan encontrarse en una relación estable, 15 (10.6%) en una relación pasajera o esporádica, 17 (12.05%) consideran que es complicado y 59 (41.8%) no se encontraban en alguna relación.

Relación de Pareja	Frecuencia	Porcentaje (%)
Estable	50	35.4
Pasajera/Esporádica	15	10.6
Es complicado	17	12.05
Ninguna	59	41.8

Tabla 6



Gráfica 6

Al comparar las Tablas 6, 7 y 8, nos podemos percatar y aplicar los diferentes arquetipos o estilos amorosos que marcan Lee y Sternberg. El punto más interesante es el porcentaje de personas que habían reportado no encontrarse en ningún tipo de relación romántica y cómo este porcentaje aumenta más adelante cuando finalmente reportan no tener una pareja romántica, reflejándonos así el estilo Ludus, o incluso el Mania en el 5% de los participantes.

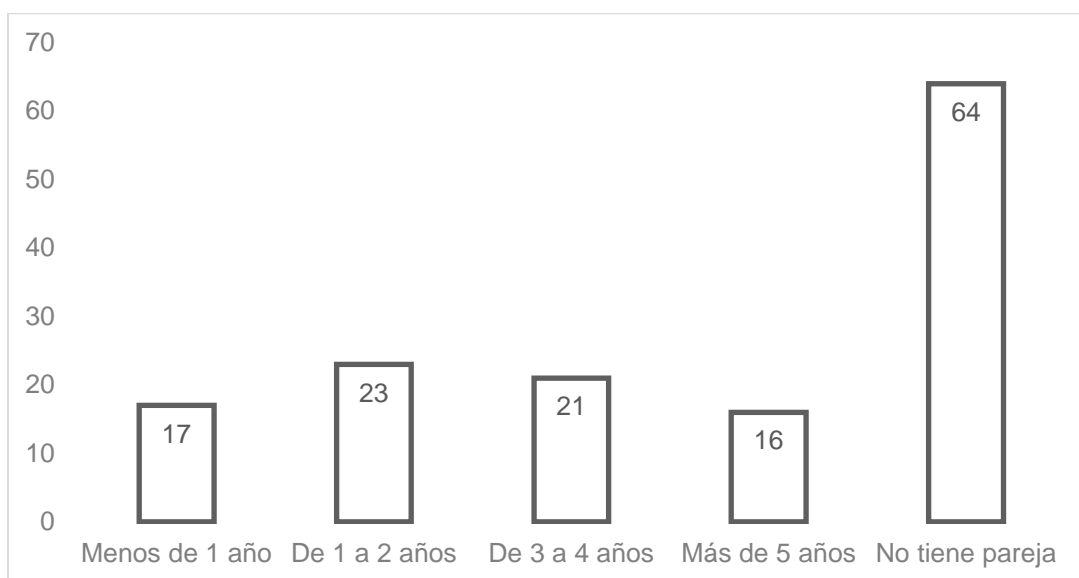
Posteriormente, notamos que un 12.05% conoció y comenzó la relación con su pareja en menos de un año, mostrando así una ejemplificación del arquetipo Eros/amor romántico. Por otra parte, se muestra %%% quienes conocieron a su

pareja, pero no comenzaron la relación romántica hasta después, esto reflejando el arquetipo de storge.

Un 4.9% reportó haber comenzado la relación de pareja hace 5 años, demostrando así el estilo de amor sociable/pragma o incluso el amor consumado.

Tiempo de conocer a su pareja actual	Frecuencia	Porcentaje (%)
Menos de un año	17	12.05
De 1 a 2 años	23	16.3
De 3 a 4 años	21	14.8
+ 5 años	16	11.3
No tiene pareja	64	45.3

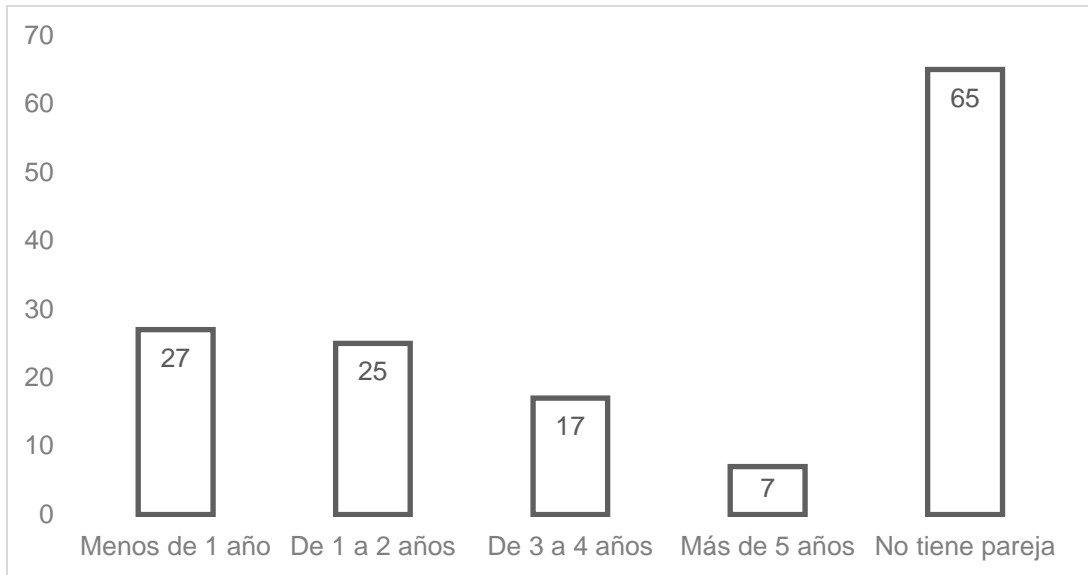
Tabla 7



Gráfica 7

Tiempo en la que comenzó la relación de pareja	Frecuencia	Porcentaje (%)
Menos de un año	27	19.1
De 1 a 2 años	25	17.7
De 3 a 4 años	17	12.05
+ 5 años	7	4.9
No tiene pareja	65	46.09

Tabla 8

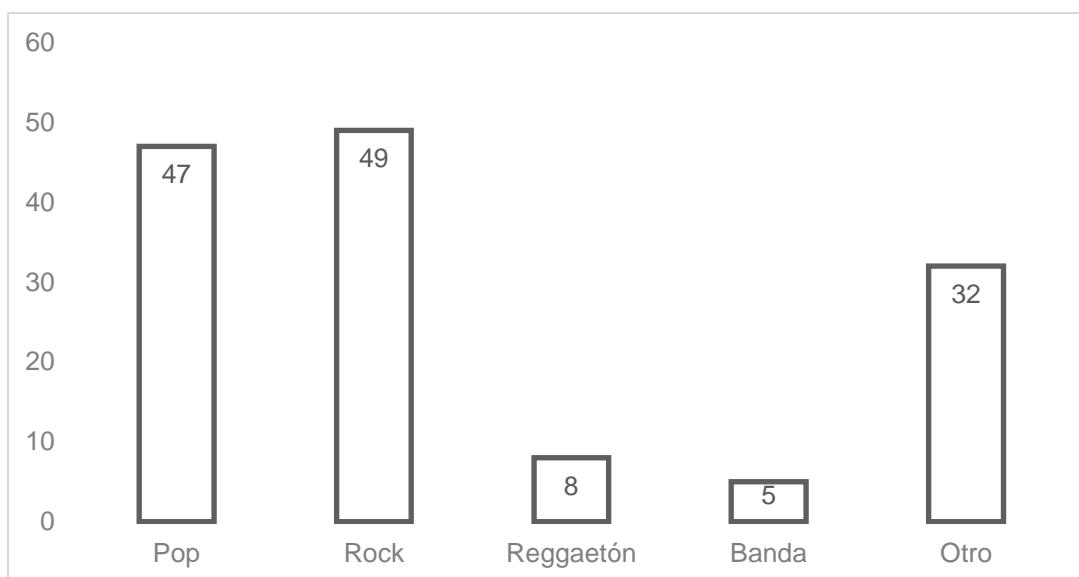


Gráfica 8

MÚSICA: Existe una diferencia mínima entre los oyentes que prefieren el género pop y aquellos que prefieren el rock, contando con 33.3% y 34.7% respectivamente. La minoría reportando escuchar reggaetón o banda, con 5.6% y 3.5%. El 22.6% de los participantes, en su mayoría, reportó no tener una predilección específica o simplemente comentaban que escuchaban de todo. Entre los músicos o grupos más mencionados entre los participantes, resaltaban cantantes como Luis Miguel y Lana del Rey; bandas como Héroes del Silencio, AC/DC y Slipknot; así como grupos de k-pop, el grupo BTS siendo el de mayor mención.

Género musical preferido	Frecuencia	Porcentaje (%)
Pop	47	33.3
Rock	49	34.7
Reggaetón	8	5.6
Banda	5	3.5
Otro	32	22.6

Tabla 9

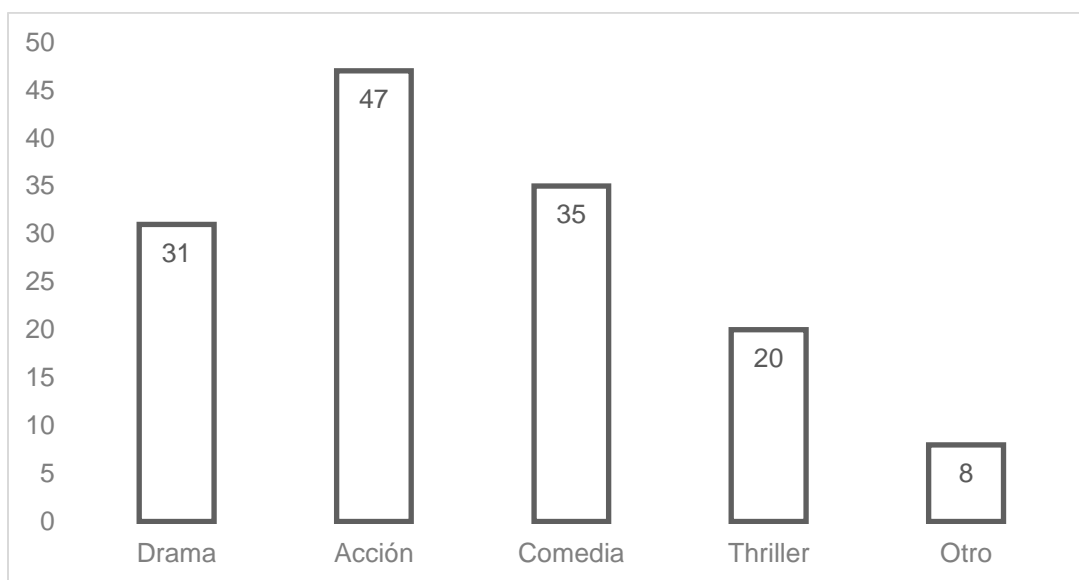


Gráfica 9

CINE Y TV: El 33.3% de los participantes reportó una preferencia por el género de acción, siendo este del mayor elección. El género de comedia fue elegido por el 24%, seguido de cerca por el género de drama con un 21.9%. Finalmente el género de thriller o suspenso, fue elegido por un 14.1%, con la minoría eligiendo algún otro género como lo es la ciencia ficción o fantasía con un 5.6%. La serie de televisión con mayores menciones siendo Game of Thrones, seguida de series como Black Mirror, The Walking Dead, The Vampire Diaries, Dr. House. Así como series de habla española como Club de Cuervos, Casa de papel y Las Chicas del Cable.

Género de TV/Cine preferido	Frecuencia	Porcentaje (%)
Drama	31	21.9
Acción	47	33.3
Comedia	35	24.8
Thriller	20	14.1
Otro	8	5.6

Tabla 10

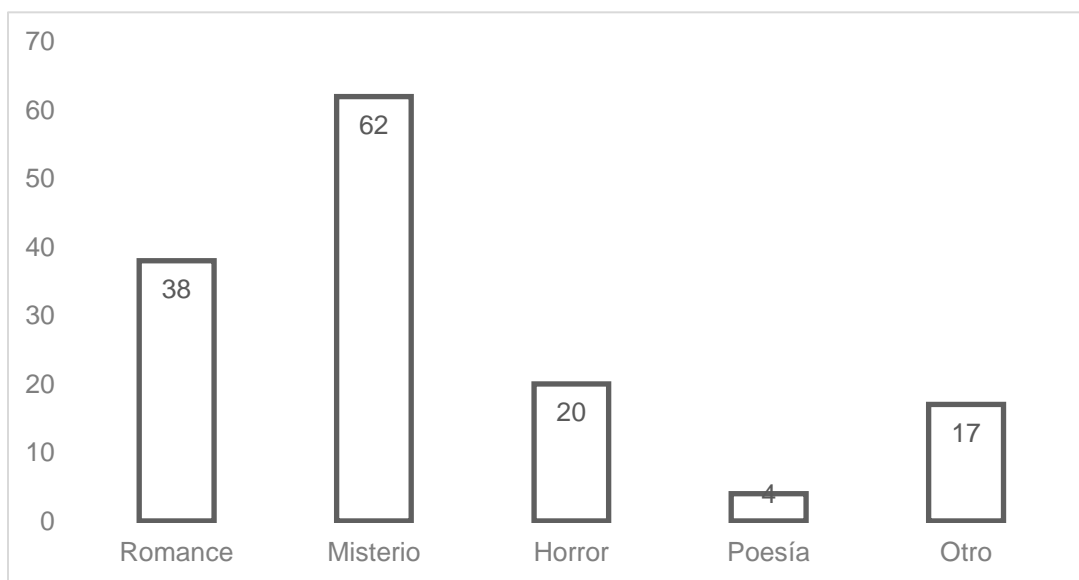


Gráfica 10

LITERATURA: La mayoría de los participantes reportaron una preferencia por las lecturas de misterio obteniendo un porcentaje del 43.9%, en segundo lugar se señalaba el gusto por las novelas románticas con un 26.9%. El 14.1% prefirió el género de horror y sólo un 2.8% seleccionó poesía. El 12.05% restante no se identificó con los géneros anteriores, en su mayoría admitiendo que no leían. El libro que más se mencionó entre los participantes fue “Hornos de Hitler,” así como los autores siendo John Green, Paulo Coelho, Stephen King y John Katzenbach.

Género literario preferido	Frecuencia	Porcentaje (%)
Romance	38	26.9
Misterio	62	43.9
Horror	20	14.1
Poesía	4	2.8
Otro	17	12.05

Tabla 11



Gráfica 11

REDES SOCIALES: Un poco más de la mitad de los participantes seleccionó Facebook como la red social que más utilizan, siendo el 54.6% de ellos. El 25.5% prefirió Instagram. En su menor parte se encuentran los usuarios que prefieren Twitter y Snapchat con 8.5% y 1.4% respectivamente. El 9.9% mencionó una red social diferente a las anteriores, siendo Whatsapp la que más se eligió dentro de esta categoría.

Red social de mayor uso	Frecuencia	Porcentaje (%)
Facebook	77	54.6
Twitter	12	8.5
Instagram	36	25.5
Snapchat	2	1.4
Otro	14	9.9

Tabla 12

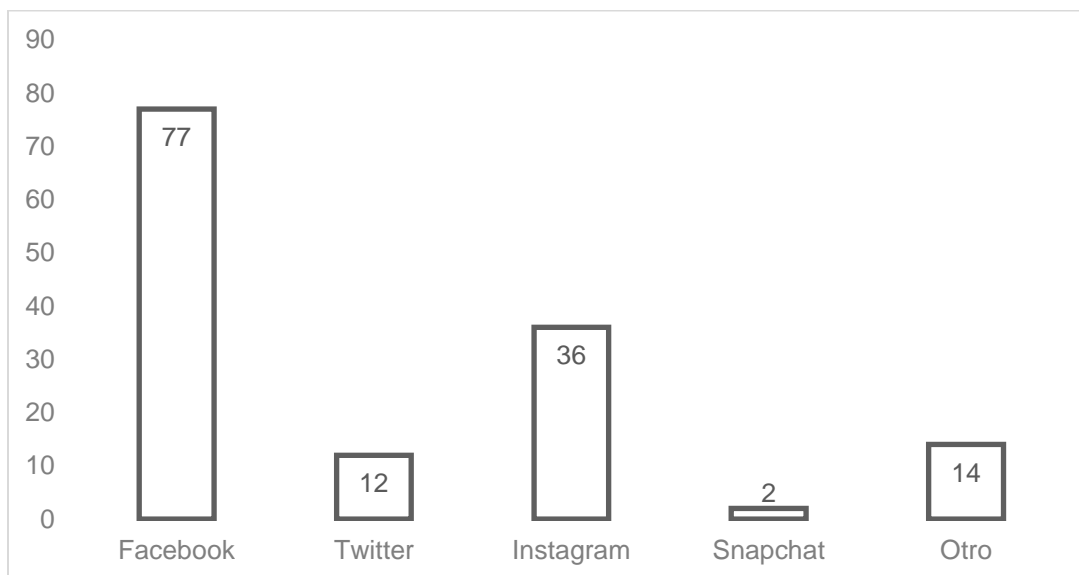
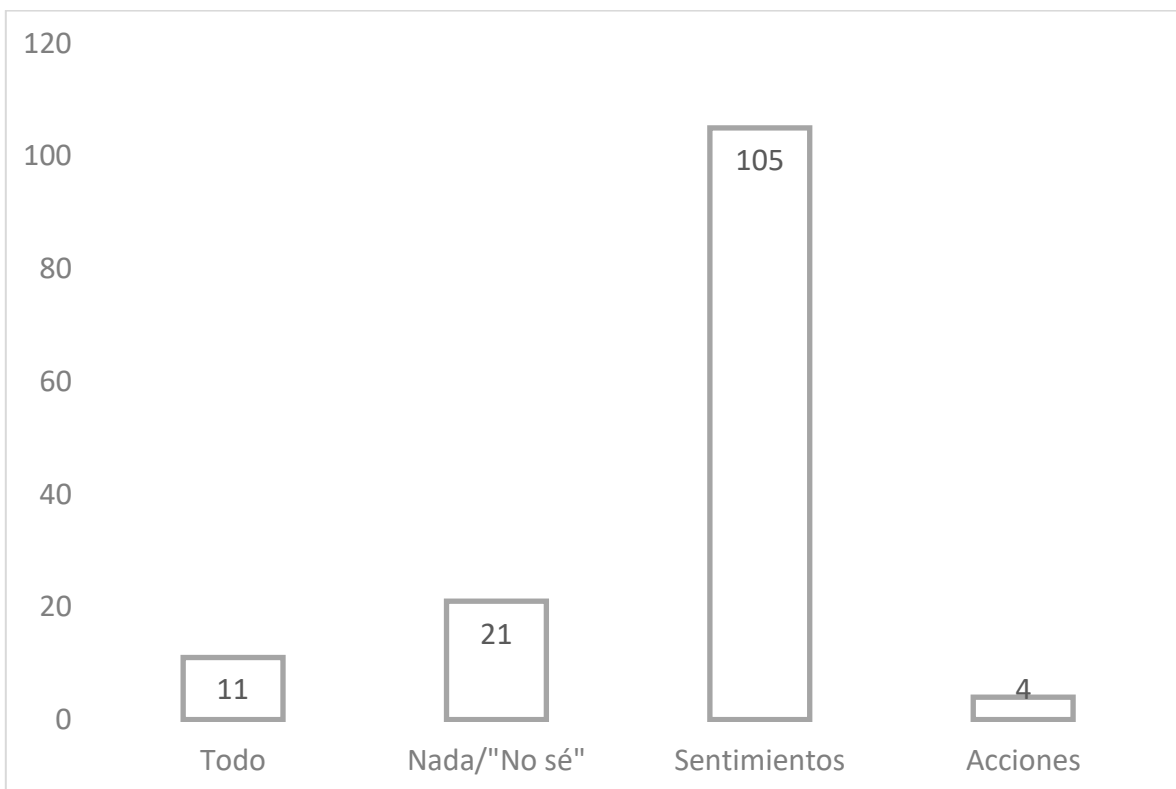


Tabla 12

SIGNIFICADO DE AMOR: Cuando se les preguntaba a los participantes cuál era el significado de amor para ellos, el 74.4% lo describía como un sentimiento o con palabras relacionadas a un sentimiento como lo son “cariño, preocupación, atención.” Por otra parte un 14.8% admitió no saber/poder expresar una definición, incluso algunos reportando un simple “Nada.” El 7.8% libremente reportó que el amor lo era “Todo.” Finalmente un 2.8% reportaba al amor con palabras como “acciones” o “pensamientos.”

Significado de amor	Frecuencia	Porcentaje (%)
Todo	11	7.8
No sabe/Nada	21	14.8
Acciones	4	2.8
Sentimientos	105	74.4

Tabla 13

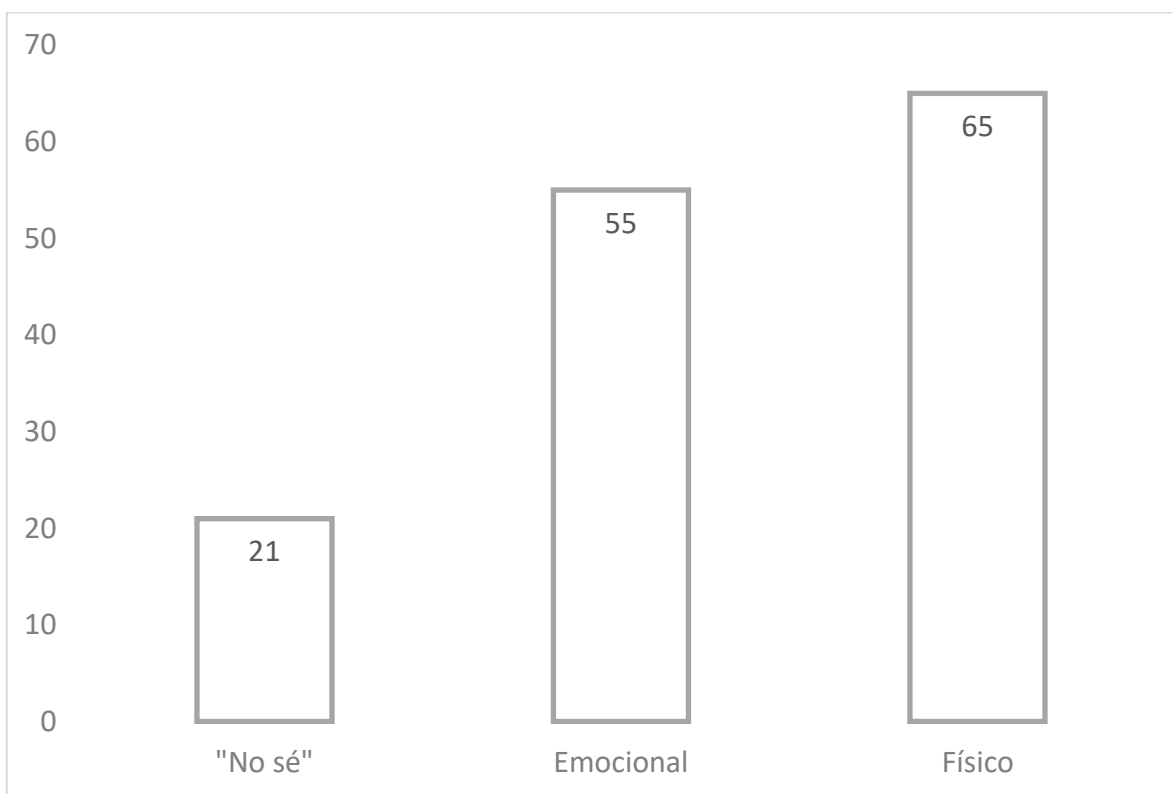


Gráfica 13

DEMOSTRACIÓN DE AMOR: El 46.09% describió demostrar amor de manera física (besos, abrazos, caricias, obsequios) mientras que el 39.007% lo describía de manera más emocional (verbal, preocupación, atención, apoyo) El 14.08% reportaba no saber cómo expresaban amor.

Demostración de amor	Frecuencia	Porcentaje (%)
Física	65	46.09
Emocional	55	39.007
No sabe	21	14.8

Tabla 14



Gráfica 14

MITOS DEL AMOR: Mientras el 59.5% de los participantes no cree que los celos sean un factor relacionado con el amor, el 30.4% se encuentra en un punto medio, mientras el 9.9% de los participantes cree que una persona que no es celosa, no ama.

El 22.6% cree en el amor omnipotente, mientras el 46.8% se encuentra en un punto medio. El 30.4% no cree que el amor lo pueda todo.

Mientras la gran mayoría de los participantes no se sienten solos al no tener pareja, siendo estos el 78.7%, el 16.3% se encuentra en un punto medio, mientras que el 4.9% sí se sienten solos si no están involucrados en una relación romántica.

Las opiniones acerca de si la pasión entre dos personas es equivalente al amor verdadero, son muy equivalentes entre sí. El 34.7% cree que la pasión siempre estará ahí si dos personas realmente se aman, el 31.2% no tiene una opinión polarizada acerca de esta creencia, mientras el 34.04% difiere con este mito.

El 83.6% de los participantes no creen que sean inadecuados o indignos de amor a causa de una relación fallida, sin embargo un 2.8% de los participantes se identifican con esta creencia, mientras que el 13.4% se encuentra en medio.

El 34.7% sugiere que el amor debe surgir de manera espontánea y que en caso de no ser de ésta manera no es amor, el 24.1% se encuentra en un punto medio, mientras que el 41.1% no está de acuerdo con el mito de amor a primera vista.

El 14.1% cree que todo será felicidad y que no deberá haber alguna baja en ésta si dos personas realmente se aman, el 36.1% no está completamente a favor de esta creencia, pero tampoco se opone, finalmente la mayoría de las personas no creen que la completa felicidad y el amor verdadero estén estrechamente relacionados al ser un 49.6%

Mientras el 53.9% no cree que las relaciones sexuales puedan solucionar problemas en una pareja, existe un 18.4% que sí lo cree, y un 27.6% que lo considera algo neutro.

La mayoría de los participantes no sienten algún tipo de presión social si se encuentran solteros al ser el 78.7%, sin embargo el 12.05% sí siente una presión de encontrar pareja a causa de la sociedad. El 9.2% ve esto como algo neutro.

El 16.7% siente un temor de no encontrar al amor de sus vidas, mientras que el 17.02% se encuentra en un punto medio. El 66.6% no siente este temor.

Los participantes no creen que la prueba más grande del amor sea llegar al matrimonio al ser 80.1% aquellos que contestaron falso, el 14.1% no está ni a favor ni en contra de esta creencia, mientras que el 5.6% sí cree que el matrimonio sea la prueba máxima de amor.

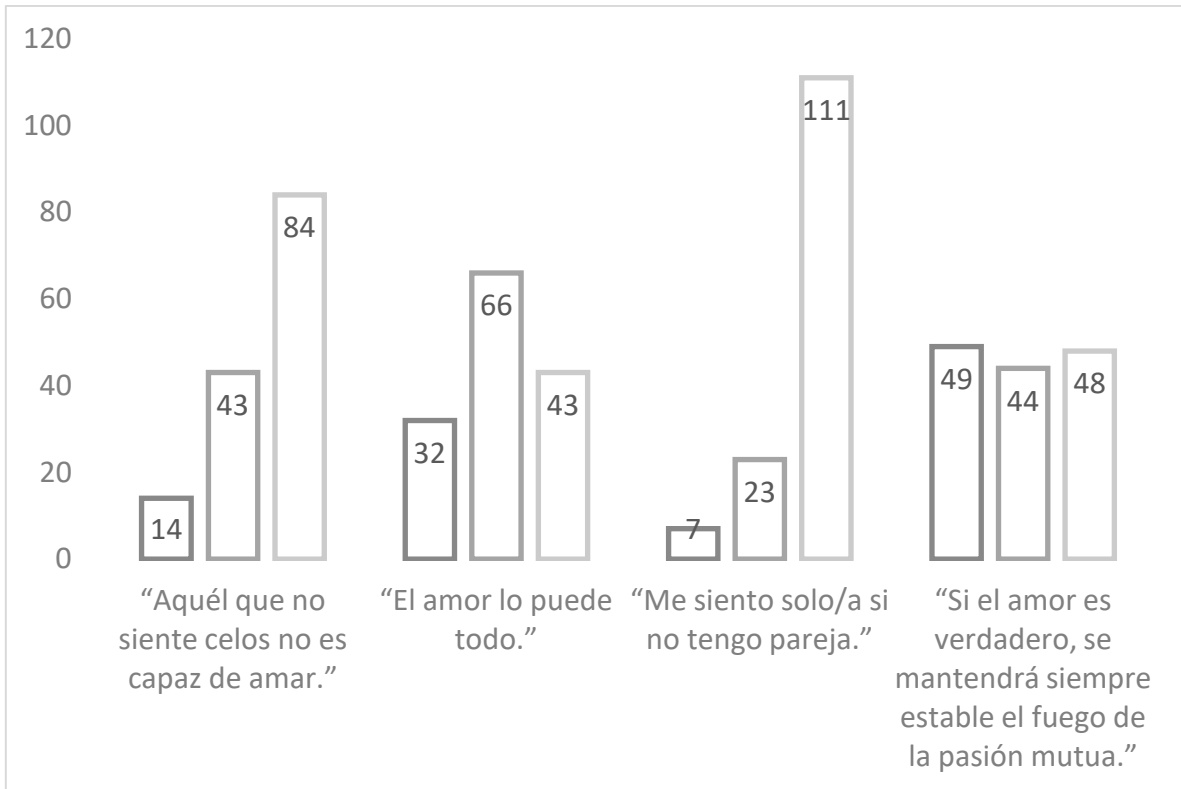
La mayoría de los participantes cree que existe una fuerza mayor y omnipotente la cual hace que estemos destinados a encontrar a nuestra pareja romántica definitiva. Aquellos que no creen en esto o están en un punto medio acerca de esta creencia, se encuentran divididos de manera equivalente al ser 28.3% cada uno.

Finalmente, el 24.8% sigue creyendo que los polos opuestos se atraen, el 42% no está de acuerdo ni en desacuerdo, mientras que el 32.6% no cree que los polos opuestos se atraigan.

-	Verdadero		Ni verdadero, ni falso		Falso	
	Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
“Aquél que no siente celos no es capaz de amar.”	14	9.9	43	30.4	84	59.5
“El amor lo puede todo.”	32	22.6	66	46.8	43	30.4
“Me siento solo/a si no tengo pareja.”	7	4.9	23	16.3	111	78.7
“Si el amor es verdadero, se mantendrá siempre estable el fuego de la pasión mutua.”	49	34.7	44	31.2	48	34.04
“Dado que no he logrado que mi pareja me quiera como	4	2.8	19	13.4	118	83.6

tendría que haber hecho soy una persona inadecuada e indigna de amor.”						
“El amor ha de surgir espontáneo y cuando baja el deseo es mejor romper que forzar la situación.”	49	34.7	34	24.1	58	41.1
“Si hay verdadero amor la vida en pareja es un camino de rosas.”	20	14.1	51	36.1	70	49.6
“Si la relación sexual funciona servirá para solucionar conflictos, peleas o malentendidos.”	26	18.4	39	27.6	76	53.9
“Al estar soltero/a siento una presión social de encontrar pareja.”	17	12.05	13	9.2	111	78.7
“Temo no encontrar el amor.”	23	16.3	24	17.02	94	66.6
“La prueba más grande de amor es el matrimonio.”	8	5.6	20	14.1	113	80.1
“El universo/destino /Dios, nos tiene a una persona indicada para nosotros.”	61	43.2	40	28.3	40	28.3
“Los polos opuestos se atraen.”	35	24.8	60	42.5	46	32.6

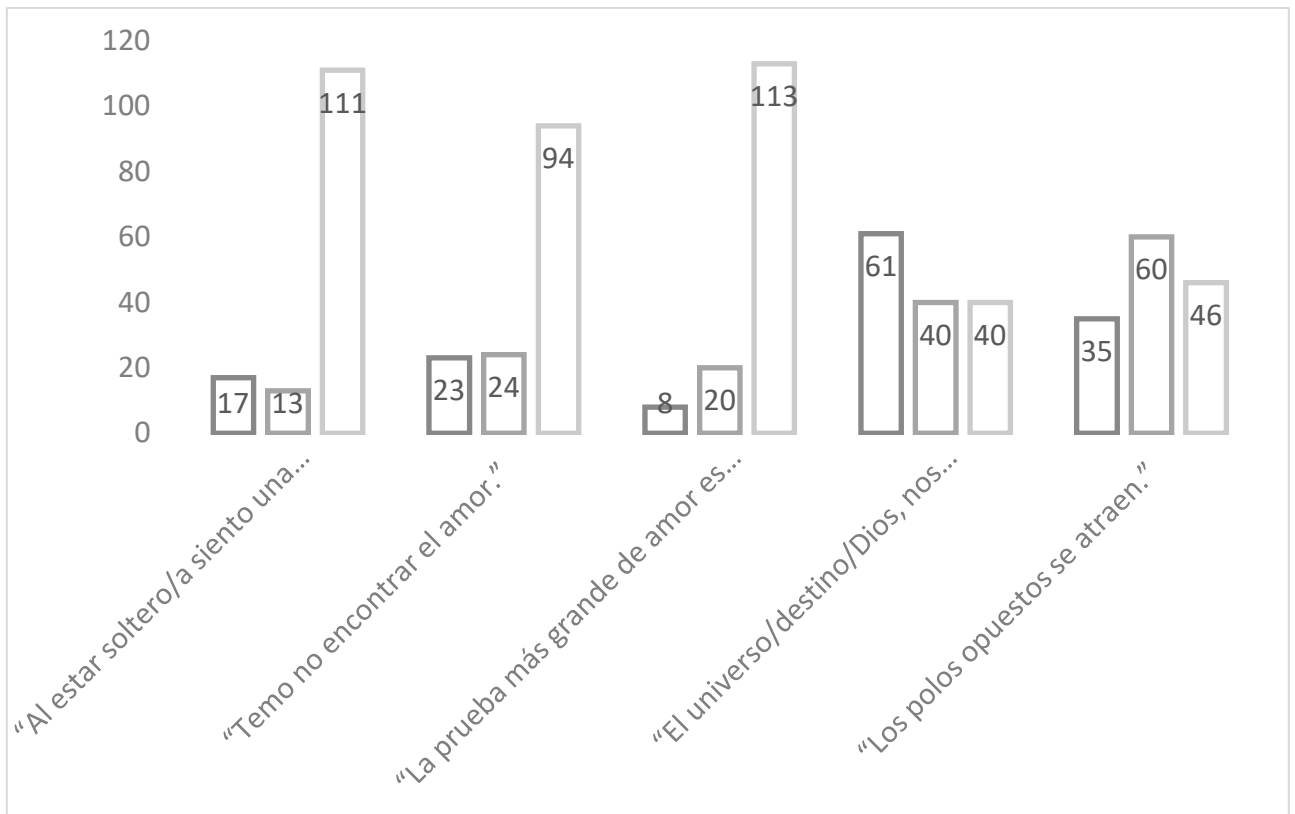
Tabla 15



Gráfica 15



Gráfica 15.1



Gráfica 15.2

PENSAMIENTOS "PERTURBADORES.": El 27.6% de los participantes han llegado a pensar que la persona que ellos quieren, los quiere de igual manera, pero que dicha persona no se da cuenta de sus propios sentimientos. De este porcentaje, se presenta una media de 1.95 veces que se ha presentado dicho pensamiento.

El 16.3% ha pensado por lo menos una vez que la persona en cuestión tiene tantos problemas que eso afecta la habilidad de amarlos de vuelta, presentándose una media de 2.05 veces.

El 42.5% ha razonado la manera en las que son amados de vuelta, presentándose una media de 2.67 pensamientos. Cabe mencionar que este pensamiento puede ser una manera de justificar la posible falta de amor en una relación, sin embargo no es posible saber cuándo se ha presentado ese caso entre los participantes.

El 12.7% de los participantes ha llegado a pensar que la persona que aman se va a separar de su relación actual para estar con ellos, dicha creencia presentándose en una media de 1.7.

En al menos una ocasión, los participantes han razonados que existen relaciones peores a comparación de su relación propia, siendo éstos el 48.2% de ellos. Dicha comparación se presenta en una media de 1.9.

En cuanto a los pensamientos catalogados bajo la falta de resignación a la pérdida de la relación; se encuentran que todavía tomen en cuenta que la persona en cuestión todavía los llama; todavía los mira; o sigue preguntado por ellos. Siendo el 40.4%, 41.8% y 48.9% de los participantes que han pensado de esta manera de manera respectiva; contando con una media de 2.8, 2.6 y 2.7.

El 34.7% sigue pensando en su expareja aun cuando se trata de que no encuentran a alguien mejor, encontrándose una media de 4.5 de veces entre los participantes.

De igual manera el 53.1% han considerado que dicha persona se dará cuenta de lo que se está perdiendo, presentándose una media de 3.6

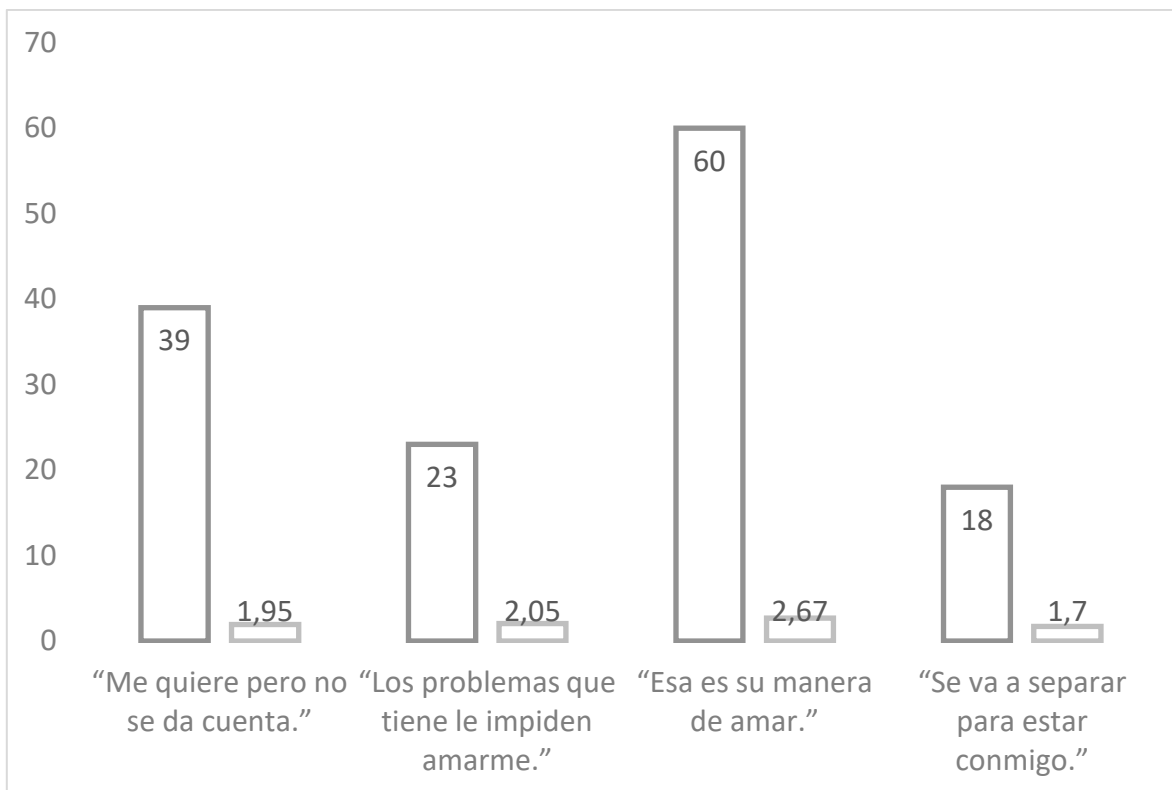
El 41.1% ha pensado que Dios los ayudará para poder seguir adelante con su relación, siendo una media de 3.2 en la que recurre este pensamiento.

El 36.1% de los participantes ha pensado, o en su defecto, intentado nuevas cosas o técnicas para hacer que la personas que ellos aman, los ame de vuelta. Habiendo así una media de 2.4 en la que este pensamiento, o incluso acción, se encuentra presente.

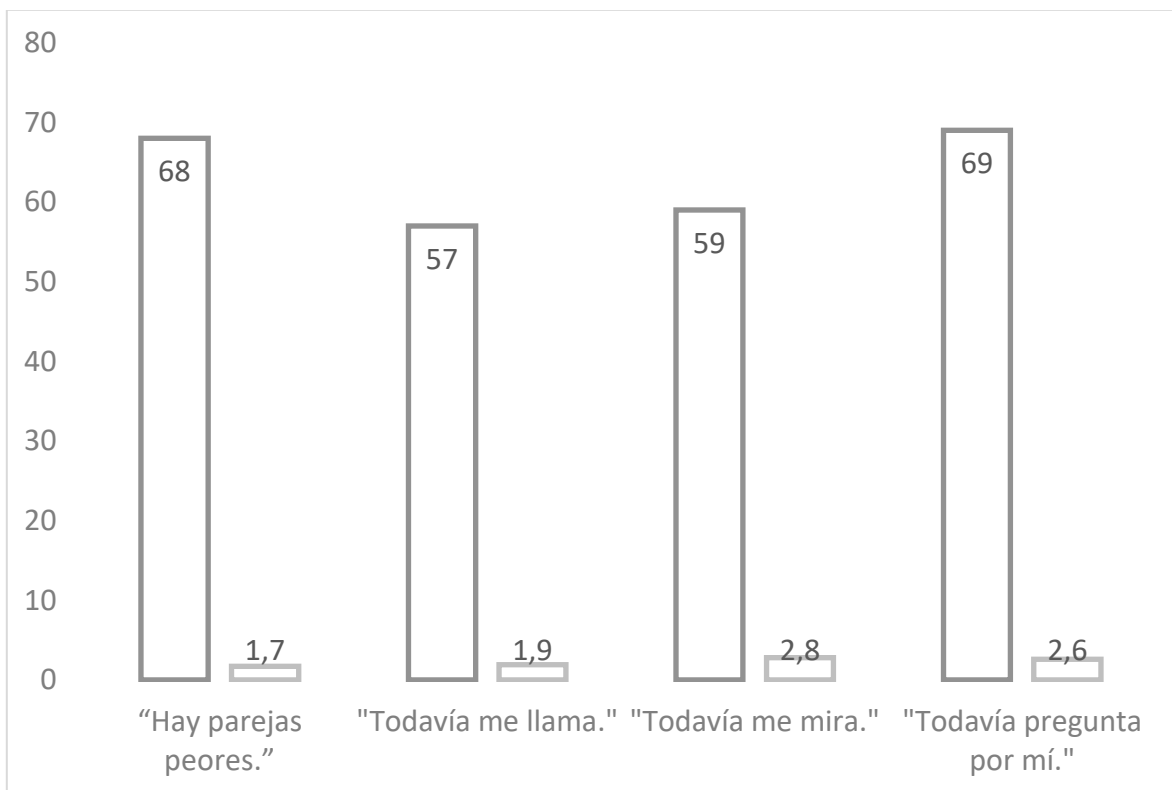
Finalmente, el 43.9% de los participantes ha pensado al menos una vez que si están destinados a estar juntos, cualquier problema en el que se encuentren, será resuelto, existiendo una media de 1.9.

Pensamiento	Presente		Media
	Frecuencia	Porcentaje (%)	
-			-
“Me quiere pero no se da cuenta.”	39	27.6	1.95
“Los problemas que tiene le impiden amarme.”	23	16.3	2.05
“Esa es su manera de amar.”	60	42.5	2.67
“Se va a separar para estar conmigo.”	18	12.7	1.7
“Hay parejas peores.”	68	48.2	1.9
“Todavía me llama.”	57	40.4	2.8
“Todavía me mira.”	59	41.8	2.6
“Todavía pregunta por mí.”	69	48.9	2.7
“No encuentra a alguien mejor que yo.”	49	34.7	4.5
“Se va a dar cuenta de lo que valgo/de lo que se está perdiendo.”	75	53.1	3.6
“Dios me va a ayudar.”	58	41.1	3.2
“Intentaré nuevas cosas para enamorar/a.”	51	36.1	2.4
“Si estamos destinados a estar juntos, mejorará.”	62	43.9	1.9

Tabla 16



Gráfica 16



Gráfica 16.1



Gráfica 16.2

ESTILOS AMOROSOS: A una muestra de 15 personas, se le aplicó el Inventario sobre Estilos de Amor, el cual consta de 77 reactivos, cada uno correspondiendo a cada Estilo de acuerdo con John Lee. Se puede demostrar que la muestra sólo se enfocó en tres estilos (Eros, Storge y Pragma) mientras que el resto (Ludus, Manía y Ágape) no fueron considerados.

De acuerdo a los resultados, más de la mitad de los participantes fueron categorizados en el estilo de ‘Eros’ siendo estos el 53.3%, seguidos por el estilo de ‘Storge’ con el 26.6% y finalmente con ‘Pragma’ siendo el 20%.

Posteriormente, se analizó cuál había sido el estilo secundario de cada participante y los resultados demostraron que el 66.6% estaba dentro del estilo ‘Storge’, seguido del estilo ‘Eros’ con 26.6% y finalmente ‘Pragma’ con un 6.6%.

Debido a los estilos obtenidos, se hizo una correlación entre los estilos, revelándose los siguientes resultados: El 46.6% de los participantes, fue

categorizado con 'Eros' como estilo primario y 'Storge' como secundario; el 26.6% de los participantes obtuvieron 'Storge' como primario y 'Eros' como secundario; el 20% 'Pragma' como primario y 'Storge' como secundario; finalmente el 6.6% obtuvo 'Eros' como primario y 'Pragma' como secundario.

Con esto se puede definir que los estilos con mayor prominencia son 'Eros' y 'Storge' tanto de manera primaria como secundaria.

ESTILO DE AMOR (Primario)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Eros	8	53.3
Storge	4	26.6
Ludus	0	0
Manía	0	0
Pragma	3	20
Ágape	0	0

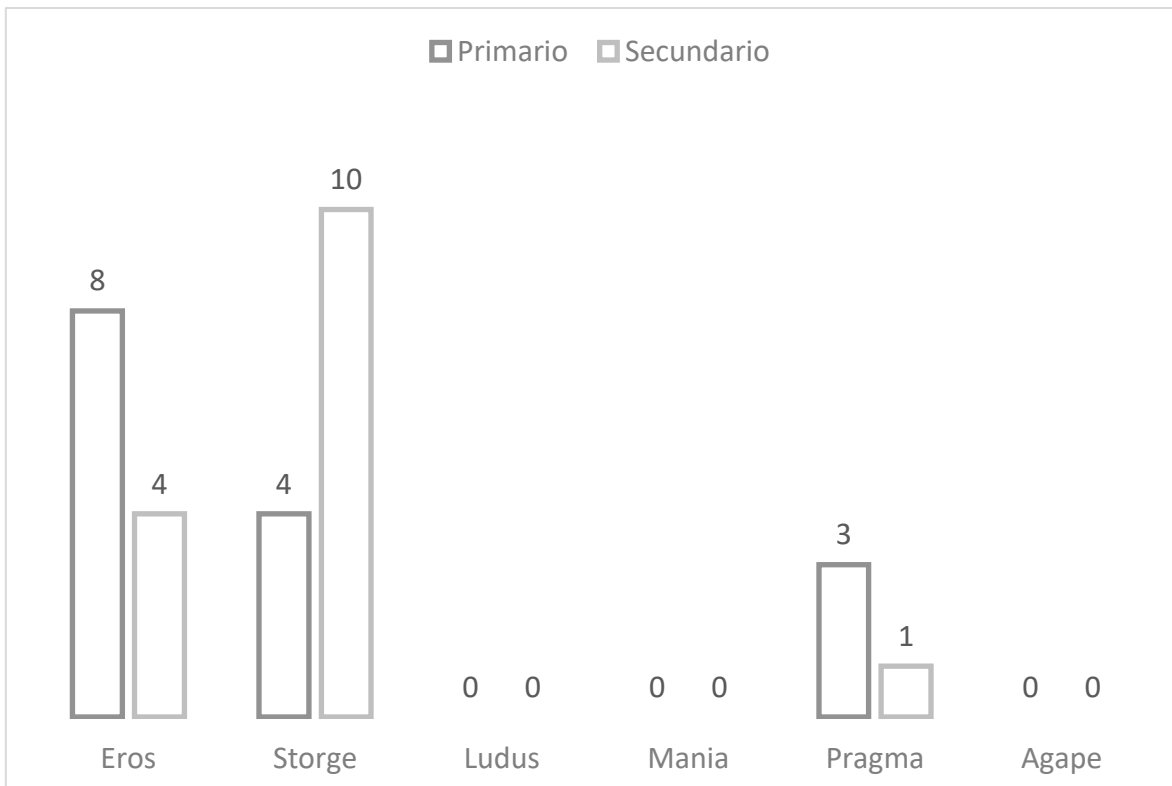
Tabla 17

ESTILO DE AMOR (Secundario)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Eros	4	26.6
Storge	10	66.6
Ludus	0	0
Manía	0	0
Pragma	1	6.6
Ágape	0	0

Tabla 17.1

CORRELACIÓN	Frecuencia	Porcentaje (%)
Eros – Storge	7	46.6
Storge – Eros	4	26.6
Pragma – Storge	3	20
Eros - Pragma	1	6.6

Tabla 17.2



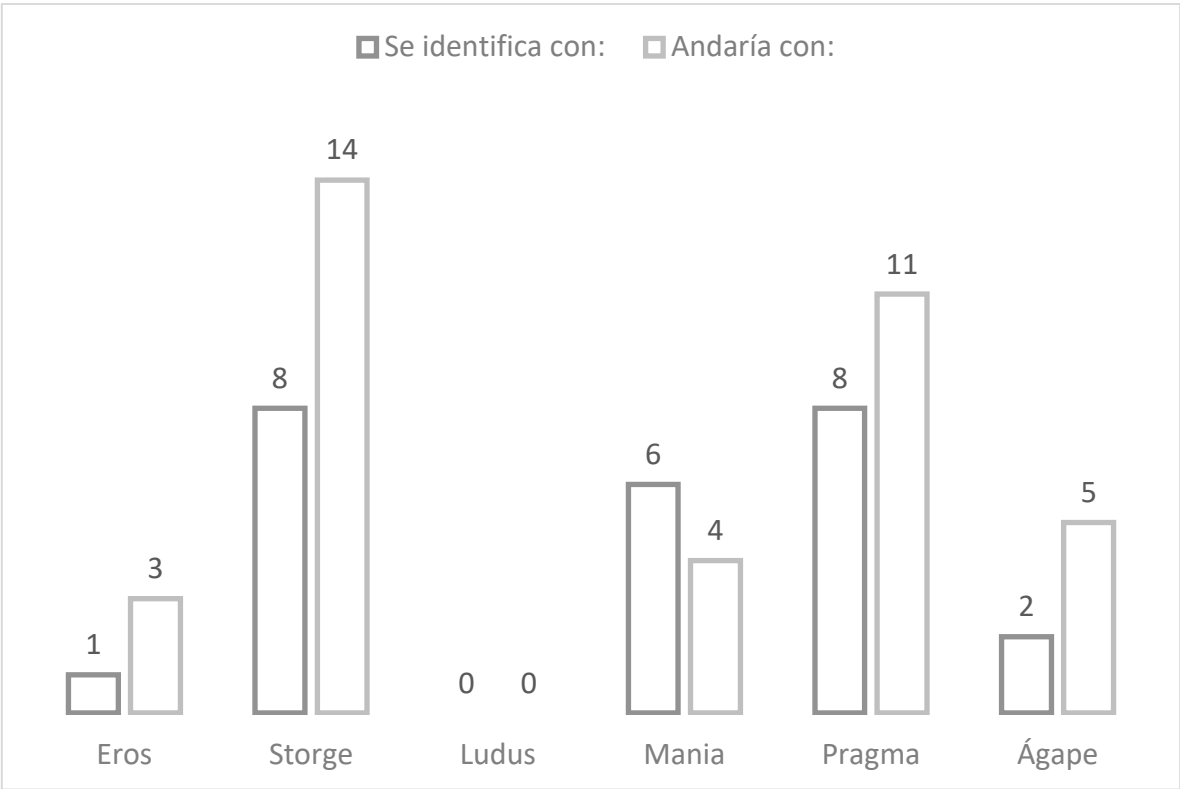
Gráfica 17

A la muestra de 15 personas se les aplicó una segunda prueba en la cual se describían cada estilo amoroso a manera de una historia, por cada historia se le preguntaba al participante si se identificaba con la persona de la historia y posteriormente se le gustaría entablar una relación con dicha persona.

El 6.6% de los participantes se identifica con el estilo de Eros mientras el 20% iniciaría una relación una persona de dicho estilo; el 53.3% de los participantes se identifica con estilo de Storge a comparación del 93.3% que andaría con alguien de dicho estilo; ninguno de los participantes se identifica o iniciaría una relación alguien del estilo Ludus; un 40% de la muestra se identificó con el estilo de Mania a comparación del 26.6% que andaría con alguien de este estilo; el 53.3% se identificó con el estilo de Pragma con un 73.3% respondiendo que comenzaría una relación de pareja con alguien de dicho estilo; finalmente el 13.3% se identificó con el estilo de Ágape a comparación del 33.3% que aceptó andaría con alguien de dicho estilo.

# de historia	Se identifica con la persona de la historia.	Iniciaría una relación con la persona de la historia.	Porcentaje 1 (%)	Porcentaje 2 (%)
1 (Eros)	1	3	6.6	20
2 (Storge)	8	14	53.3	93.3
3 (Ludus)	0	0	0	0
4 (Mania)	6	4	40	26.6
5 (Pragma)	8	11	53.3	73.3
6 (Ágape)	2	5	13.3	33.3

Tabla 18



Gráfica 18

4.2 ANÁLISIS GENERAL

En el actual trabajo se encontró que efectivamente existen distorsiones en la percepción del amor y que las mismas personas opinen que es a causa de los medios de comunicación que nos rodean como sociedad.

De manera general, se identificó que las personas creen que la pasión entre dos personas siempre estará presente si dos personas realmente se aman, y que éste no sería un verdadero amor si esta bajara. Este tipo de creencia suele ocasionar que las personas terminen la relación o busquen a alguien que los “ame de verdad.”

De igual manera se demuestra que las personas piensan que existe una fuerza omnipresente que les tiene reservada una única pareja romántica especialmente para ellas. Esto puede ocasionar que las personas inicien una relación de manera automática para saber si han encontrado al amor de sus vidas, o en su defecto, no entrar fácilmente en una relación para esperar a lo que ellos consideren “la persona indicada.”

Cuando se encuentran en una relación de pareja que no ha funcionado de la manera deseada o si esta está presentando dificultades y se está al borde de fallar, o en su defecto, si simplemente se hallan víctimas de un amor no correspondido; la mayoría de las personas suelen pensar que su pareja o expareja se dará cuenta de lo que se está perdiendo; éste pensamiento puede ocasionar que las personas esperen a que “se dé cuenta de lo que se pierde” haciendo que queden con esa expectativa de saber, y poder decepcionarse si en realidad esto no es lo que sucede o en su contraparte, seguir pensando esto y esperar a que suceda, en lugar de dejar ir a una persona con la que no ha funcionado una relación de pareja.

Se confirma que incluso la propia población considera que los medios de comunicación causan una distorsión de la percepción en las personas en relación al amor, y que éstas llegan a afectar la relación romántica que se tiene en pareja. La población considera que los medios de comunicación generan estereotipos de cómo debe ser una relación entre dos personas, cómo se deben querer entre ellas

y cómo deben de ser para conseguir pareja o mantenerse en dicha relación; haciendo que las personas imiten dichos estereotipos. También consideran que las redes sociales incitan a que terceras personas se entrometan en dicha relación o en su lugar, que sea una fuente más fácil para incidir en la infidelidad.

Refiriéndose a los Estilos Amorosos de acuerdo con John Lee, se identifica que el estilo con el cual más se identifican suele ser el estilo de 'Storge' así como les gustaría iniciar una relación con este tipo de personas. Esto hace referencia a que a la población les interesa conocer a una persona y entablar una amistad antes de iniciar una relación romántica; que su pareja sea su amigo/a. De igual manera, se puede afirmar que la población también está inclinada hacia el estilo 'Eros', esto combinado con el estilo de 'Storge' reporta que las personas encuentran como un amor óptimo aquél en el cual se puede tener una relación de amistad mientras se desean íntimamente.

Cabe mencionar que como toda problemática, existen diversos factores, y que los medios de comunicación no son un factor aislado concerniendo a las problemáticas que existen en la actualidad en cuanto a la percepción del amor en los adultos jóvenes.

4.3 CONCLUSIÓN

Al comienzo del presente trabajo de investigación, se postularon una serie de objetivos a los que se buscaba llegar; y han sido comprobados de una manera u otra.

Uno de los principales objetivos a alcanzar era el de determina qué medio de comunicación causa mayor impacto.

Se ha identificado que todos los medios de comunicación causan una influencia, ya sea a menor o mayor escala en la percepción de los seres humanos en general, incluyendo la percepción que se tiene acerca del concepto que se tiene acerca del amor o temas relacionados con éste. El medio de comunicación que menos causa impacto es el impreso (libros, periódico) ya que es el menos utilizado por la población; en su contraparte se ha identificado que las redes sociales son aquellas que mayor influencia causan, debido al constante uso de ellas a cualquier hora del día y el excesivo contenido que se tiene en él, desde artículos que no tienen una información verídica y que sólo propician el esparcimiento de creencias erróneas, hasta memes, que aunque suelen ser creados con el motivo de divertir a la gente, lentamente van normalizando ciertas conductas o maneras de pensar.

En base al objetivo anterior, se buscaba encontrar y saber cuál es el concepto que la población tiene acerca del amor.

Actualmente, los adultos jóvenes de la universidad de Sotavento A.C definen el concepto de amor como una descripción emocional, cada uno de ellos describiendo con sus propias palabras y en general encontrándose términos como “sentimiento, cariño, afecto, preocupación, atención” cada uno de ellos conceptos intangibles y dentro del espectro emociona del ser humano; el 100% de la población centrande el amor de una manera romántica a pesar de no haber indicado lo anterior de manera premeditada. Igualmente, se encontró que algunas personas que no solo relacionaban el amor con algo romántico, si no que abarcaban más aludiendo a los lazos familiares, amistosos o a Dios. Sin embargo, éstos se encontraban en menor

cantidad. Aunque, por otra parte, las emociones pasan a un segundo plano al ser demostrado hacia otras personas, y en primer plano se encuentra lo físico con besos, abrazos, caricias y obsequios.

Adentrándonos más al tema a investigar, se buscaba conocer cuáles son las distorsiones que se presentan en los adultos jóvenes de 20 a 25 años de la Universidad de Sotavento A C de Coatzacoalcos, Veracruz.

Al analizar la información recaudada, se encontró que todas las distorsiones se encontraban dentro de la población y que estas están presentes en su día a día. Sin embargo, unas eran más prominentes a comparación del resto, tales como son: “Si el amor es verdadero, se mantendrá estable el fuego de la pasión mutua.”; “El universo/destino/Dios nos tiene una persona indicada para nosotros.”; “Se dará cuenta de lo que se está perdiendo/de lo que valgo.”; “Hay parejas peores.”; “Todavía pregunta por mí;” y “Si estamos destinados a estar juntos, mejorará.”

Lo que nos lleva al último objetivo: ¿Cuáles son las repercusiones que causan éstas distorsiones?

Comparando los resultados obtenidos en base a las distorsiones y las respuestas en general proveídas por la población de acuerdo a sus propias creencias y experiencias; se pueden enumerar diversas repercusiones, la principal siendo que dichas distorsiones causan afectaciones en la relación en pareja que a su vez generan consecuencias en la propia persona, haciéndose así un círculo vicioso que afecta a relaciones futuras y viceversa.

Finalmente, se le logra dar una respuesta a la hipótesis establecida al inicio de la investigación: Los medios de comunicación causan una distorsión en la percepción del amor en los adultos jóvenes de 20 a 25 años de la Universidad de Sotavento A C de Coatzacoalcos, Veracruz.

Se puede confirmar que, en efecto, los medios de comunicación masiva causan una distorsión en la percepción y que dichas distorsiones se encuentran presentes en la población investigada. Claro, se puede mencionar que no toda la población presenta todas y cada una de ellas, y que no son sólo los medios de

comunicación los causantes de esto ya que sólo es un factor en una serie de factores que pueden verse involucrados, como lo son: Autoestima, personalidad, modo de crianza, relaciones interpersonales, experiencias previas, entre otros.

4.4 PROPUESTAS

A continuación, se presentan las siguientes recomendaciones las cuales se encuentran clasificadas de acuerdo a los entornos correspondientes, estas con tales de crear concientización en la población tanto dentro de la institución como en general.

A la institución:

- Es importante que se consideren y desarrollen campañas para los estudiantes y el personal en general para concientizar sobre la influencia y repercusiones que trae consigo los medios masivos de comunicación y cómo estos afectan, no sólo a su persona, sino a sus relaciones interpersonales.
- De manera general, también es necesario que se implementen campañas en las que se hable más acerca de la salud mental, esto con tal de romper el estigma sobre buscar ayuda profesional, con psicólogos o psiquiatras.
- De la mano con la propuesta anterior, hacer mayor uso del departamento psicopedagógico dentro de la institución la cual deberá contar con el personal y los instrumentos adecuados, esto con tal de proveer una orientación, cubrir las necesidades y tener un seguimiento de los alumnos que requieran del departamento.
- Implementación de dinámicas y actividades las cuales, no sólo desviarán la atención de problemáticas que una persona pueda tener dentro de su propia persona, sino también se ocupará el tiempo en otros pasatiempos que no sean enfocarse en los propios medios masivos.

A los profesionales de salud mental:

- Realizar campañas, visitas y conferencias, no solo dentro de los centros de salud mental, también a instituciones de salud en general, instituciones educativas de todos los sectores y niveles. Dichas campañas y visitas a centros externos con el fin fomentar la educación en torno a los medios de comunicación y sus afectaciones en las personas y sus relaciones interpersonales.
- Desarrollar talleres de pareja a la población en general con tal de identificar el tipo de relación en la que se encuentran, poder resolver posibles problemas o tensiones entre los miembros de dicha pareja, o en su contraparte, reforzar los lazos positivos en los cuales se une la relación.
- Mientras no es necesario que se especialicen en el área de las terapias en pareja, es recomendable que se familiaricen con los elementos que se utilizan dentro de ésta, ya que mientras no se trate con pacientes en pareja, los pacientes pueden cargar con problemáticas en su persona a consecuencia de las problemáticas encontradas dentro de una relación de pareja.

A la comunidad en general:

- Concientizarse acerca de las repercusiones que pueden llegar a tener la exposición constante a los medios masivos de comunicación de manera intrapersonal e interpersonal.
- Tomarse un tiempo para meditar y estar conscientes de cómo se encuentran consigo mismos y en sus relaciones con familia, pareja o amigos.
- No temer a buscar ayuda profesional en caso de creer necesitarla.

BIBLIOGRAFÍA

- Beck, A. T, Rush, J. A, Shaw, B. F, & Emery, G. (1979.). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Bertrand, R. (2015). *La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson*. Obtenido de <https://psicologiyamente.com>
- Capellanus, A. (s.f.). *Libro del Amor Cortés*. España: Alianza Editorial.
- Dainton, M, & Zellei, E. D. (2011). *Applying Communication Theory for Professional Life*. Sage Publications.
- Ellis, A., & Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Desclée De Brouwer.
- Figueroba, A. (2017). *Cognición: definición, procesos principales y funcionamiento*. Obtenido de <https://psicologiyamente.com/>
- Fromm, E. (1989). *The Art of Loving*. New York: Perennial Library.
- Goldberg, J. (2004). *El Lado Oscuro del Amor*. Barcelona: Obelisco.
- Hayes, J. (1981). *Smart Love*. San Francisco: Tarcher.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1980). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 270-280.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions*. New York: Free Press.
- Lawler, E. J. (2001). An Affect Theory of Social Exchange. *American Journal of Sociology*., 321-352.
- Lee, J. (1973). *Colours of love: An exploration of the ways of loving*. New Press.
- Medios de Comunicación Masiva*. (1 de Enero de 2009). Obtenido de <https://www.portaleducativo.net>
- Perloff, R. M. (2010). *The Dynamics of Persuasion*. Routledge.
- Riso, W. (1999). *¿Amar o Dependier?* Barcelona: Zenith.
- Sternberg, R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 119-135.
- Sternberg, R. (1988). *The Triangle of Love*. New York: Basic Book.
- Sternberg, R. (1997). Construct Validation of a Triangular Love Scale. En *European Journal of Psychology Assessment* (págs. 313-335). Hogrefe Publishing.
- Yela, C. (2015). *El amor desde la psicología social*. Madrid: Pirámide.
- Yurita, C. L., & DiTomasso, R. (2004). Cognitive Distorsions. En A. Freeman, *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. (págs. 117-121). Springer.

ANEXOS

ANEXO I

1. **Sexo:**
 - a) Hombre
 - b) Mujer
2. **Edad:**
3. **Facultad:**
4. **Orientación sexual:**
 - a) Heterosexual
 - b) Homosexual
 - c) Bisexual
 - d) Otro/Prefiere no contestar
5. **¿En qué tipo de relación de pareja se encuentra actualmente?**
 - a) Estable
 - b) Pasajera/Esporádica
 - c) Es complicado
 - d) Ninguna
6. **¿Hace cuánto tiempo que conoce a su pareja actual?**
 - a) Menos de un año
 - b) De 1 a 2 años
 - c) De 3 a 4 años
 - d) + 5 años
 - e) No tengo pareja
7. **¿Hace cuánto tiempo comenzó la relación de pareja que lleva actualmente?**
 - a) Menos de un año
 - b) De 1 a 2 años
 - c) De 3 a 4 años
 - d) + 5 años
 - e) No tengo pareja
8. **¿Cuántas parejas románticas ha tenido a lo largo de su vida?**
 - a) 1-2
 - b) 3-4
 - c) +5
 - d) No he tenido pareja
9. **Género musical preferido:**
 - a) Pop
 - b) Rock
 - c) Reggaetón
 - d) Banda
 - e) Otro: _____
10. **Cantante/Grupo/Bandas preferidas:**
11. **Género de TV/Cine preferido:**
 - a) Drama
 - b) Acción
 - c) Comedia
 - d) Thriller
 - e) Otro: _____
12. **Película(s)/Serie(s) preferidas:**
13. **Género literario preferido:**
 - a) Romance
 - b) Misterio
 - c) Horror
 - d) Poemas
 - e) Otro: _____
14. **Libro(s)/Autor(es) Preferidos:**
15. **Red Social de mayor uso:**
 - a) Facebook
 - b) Twitter
 - c) Instagram
 - d) Snapchat
 - e) Otro: _____
16. **De acuerdo con la respuesta anterior, ¿por qué utiliza ésta red social?**
17. **Para usted, ¿qué significa amor?**

18. ¿Cómo demuestra el amor?

II. CALIFIQUE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES UTILIZANDO SU PROPIO CRITERIO Y EXPERIENCIAS PERSONALES.

1. **“Aquél que no siente celos, no es capaz de amar.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
2. **“El amor lo puede todo.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
3. **“Me siento sólo/a si no tengo pareja.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
4. **“Si el amor es verdadero se mantendrá siempre estable el fuego de la pasión mutua.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
5. **“Dado que no he logrado que mi pareja me quiera como tendría que haber hecho soy una persona inadecuada e indigna de amor.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
6. **“El amor ha de surgir espontáneo y cuando baja el deseo es mejor romper que forzar la situación.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
7. **“Si hay verdadero amor la vida en pareja es un camino de rosas.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
8. **“Si la relación sexual funciona servirá para solucionar conflictos, peleas o malentendidos.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
9. **“Al estar soltero/a siento una presión social de encontrar una pareja.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
10. **“Temo no encontrar el amor.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
11. **“La prueba más grande de amor es el matrimonio.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
12. **“El universo/destino/dios, nos tiene a una persona indicada para nosotros.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso
13. **“Los polos opuestos se atraen.”**
Verdadero Ni verdadero, ni falso Falso

III. A CONTINUACIÓN SE MOSTRARÁN UNA SERIE DE PENSAMIENTOS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN CIERTAS PERSONAS, SEÑALA SI EN ALGÚN PUNTO DE SU VIDA USTED LOS HA PRESENTADO.

1. **“Me quiere pero no se da cuenta.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
2. **“Los problemas que tiene le impiden amarme.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
3. **“Ésa es su manera de amar.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
4. **“Se va a separar para estar conmigo.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
5. **“Hay parejas peores.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
6. **“Todavía me llama.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
7. **“Todavía me mira.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
8. **“Todavía pregunta por mí.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
9. **“No encuentra a alguien mejor que yo.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
10. **“Se va a dar cuenta de lo que valgo/de lo que se está perdiendo.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
11. **“Dios me va a ayudar.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
12. **“Intentaré nuevas cosas para enamorarlo/a.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
13. **“Si estamos destinados a estar juntos, mejorará.”**
Verdadero Falso Número de veces: _____
14. **¿Piensa que los medios de comunicación causan alguna influencia en la percepción del amor que tiene la sociedad actualmente? ¿Por qué?**

ANEXO II

A continuación se presentan 6 historias, por favor lee cuidadosamente cada una de ellas y responde las preguntas.

1. Sujeto 1 es una persona joven que anhela encontrar a la persona de sus sueños, actualmente no tiene una relación amorosa; sin embargo, le gustaría encontrar el amor en alguien que llenara sus expectativas y fuera tal como se lo imagina. Es una persona que creen en el amor a primera vista. En sus relaciones afectivas le da gran importancia al atractivo físico de la persona con la que se encuentra. Le encanta y disfruta del juego del amor haciendo que sea un individuo seductor, coqueto y apasionado. Cuando sale con alguien suele experimentar una gran emoción y le gusta dejarse llevar por la atracción inmediata y poderosa que siente por la apariencia física de esta persona, se le antoja acariciarla y siente un fuerte deseo por que lleguen a tener sexo.

¿Te identificas con Sujeto 1? _____ ¿Iniciarías una relación con Sujeto 1? _____

2. Sujeto 2 sueña con encontrar al amor de su vida. Actualmente no tiene una relación amorosa, sin embargo, le gustaría encontrar el amor en una persona que además de ser su pareja fuera su mejor amiga. Sujeto 2 cree que el amor es una amistad profunda. Antes de iniciar una relación amorosa suele desarrollar su afecto lentamente y le gusta día a día alimentar una amistad. Cuando está en una relación le gusta llevarse bien y sentirse a gusto con la pareja, que se entiendan, que compartan actividades, que convivan, jueguen y se diviertan. Busca una persona con la que sea compatible y le agrada sentirse con seguridad en una relación. Suele preocuparse e interesarse por lo que le pasa a la pareja y está dispuesto a apoyarla en lo que se le ofrezca.

¿Te identificas con Sujeto 2? _____ ¿Iniciarías una relación con Sujeto 2? _____

3. Sujeto 3 sueña con ser un espíritu libre de amor. Actualmente, no tiene una relación amorosa, sin embargo le gusta conocer personas de todo tipo, relacionarse con muchas parejas y cultivar numerosas experiencias de amor, es una persona coqueta y cree que no hay quién se le resista. Cuando estable una relación de amor, más que sentirse comprometido, le gusta sentirse libre con su pareja. Si siente que la relación no es lo que esperaba, no se detiene en iniciar una nueva búsqueda. El amor para sujeto 3 es como un juego, pues vive enamorado del amor, por lo que no tiene problemas en salir con diferentes personas mientras esto sea divertido.

¿Te identificas con Sujeto 3? _____ ¿Iniciarías una relación con Sujeto 3? _____

4. Sujeto 4 sueña con amar y ser amado. Actualmente no tiene una relación amorosa, sin embargo le gustaría encontrar el amor en una persona que lo ame con la misma intensidad con la que ama. Cuando está en una relación le gusta sentir que su pareja es como su alma gemela, en el sentido en el que pueda saber todo lo que siente, hace o piensa. Le gusta sentirse amado y que se le dé atención. La mayor parte del tiempo le gusta estar al pendiente de lo que hace su pareja y en algunas ocasiones es tanto lo que siente que preferiría estar todo el tiempo con su pareja, a veces llegando a sentirse algo celoso y desconfiado, sobre todo cuando no están juntos, por lo que cree que en una relación es importante tener comunicación y confianza.

¿Te identificas con Sujeto 4? _____ ¿Iniciarías una relación con Sujeto 4? _____

5. Sujeto 5 sueña con una persona con la que sea compatible. Actualmente no tiene una relación amorosa, sin embargo le gustaría encontrar el amor en una pareja con la que tuviera cosas en común. Cree que el amor es como una inversión en la que se deben evaluar riesgos y ganancias ya que una relación no solo se basa en el amor, sino también en la compatibilidad de cualidades personales y sociales, intereses, gustos, aficiones, etc. Que existen entre los miembros de la pareja. Piensa que la elección de una pareja debe planearse cuidadosamente y hacerse de manera analítica evaluando si las cualidades y planes de vida de los miembros pueden armonizar para que la relación funcione.

¿Te identificas con Sujeto 5? _____ ¿Iniciarías una relación con Sujeto 5? _____

6. Sujeto 6 sueña con encontrar a la persona a la que pueda hacer completamente feliz. Actualmente no se encuentra en una relación amorosa, sin embargo le gusta disfrutar del amor. Piensa que el amor es una entrega incondicional en la que da todo sin esperar nada a cambio. Cuando se encuentra en una relación busca complacer en todo a la pareja, se preocupa y siempre está al pendiente de lo que necesita, además, suele cubrir primero las necesidades de su pareja antes de sus propias necesidades, ya que cree que la pareja es más importante y viene primero. También considera que todo lo que tiene le pertenece también a su pareja, es tolerante y en algunas ocasiones suele sacrificarse con tal de que su pareja esté bien, ya que preferiría sufrir a ver sufrir a la otra persona.

¿Te identificas con Sujeto 6? _____ ¿Iniciarías una relación con Sujeto 6? _____

ANEXO III

El presente cuestionario busca conocer las situaciones que se viven dentro de la relación de pareja.

Marque con una "X" el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja, considerando una de las siguientes alternativas de respuesta:

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo ni desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

Por favor elija una sola respuesta por enunciado y conteste todas. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas, lo que interesa es su opinión.
¡Gracias!

1	Disfruto tener varias parejas.	1	2	3	4	5
2	Siento un gran deseo sexual por mi pareja.	1	2	3	4	5
3	Busco la manera de seducir a mi pareja.	1	2	3	4	5
4	Mi pareja me despierta mucha pasión.	1	2	3	4	5
5	Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente.	1	2	3	4	5
6	Fui cuidadoso(a) antes de comprometerme con mi pareja.	1	2	3	4	5
7	Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
8	Haría cualquier cosa por complacer a mi pareja.	1	2	3	4	5
9	Me gusta acariciar a mi pareja.	1	2	3	4	5
10	Busco la manera de controlar a mi pareja.	1	2	3	4	5
11	Desconfío de lo que mi pareja me dice.	1	2	3	4	5
12	Planeé cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja.	1	2	3	4	5
13	Mi pareja me atrae sexualmente.	1	2	3	4	5
14	Celo mucho a mi pareja.	1	2	3	4	5
15	Nuestra relación amorosa surgió a partir de una buena amistad.	1	2	3	4	5

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo ni desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

16	Para elegir a mi pareja, utilice mi inteligencia.	1	2	3	4	5
17	Mi pareja y yo somos intelectualmente compatibles.	1	2	3	4	5
18	Supe elegir a mi pareja.	1	2	3	4	5
19	Constantemente superviso lo que hace mi pareja.	1	2	3	4	5
20	Me mantengo al lado de mi pareja por temor a quedarme solo(a).	1	2	3	4	5
21	Mi pareja es mi mejor amigo(a).	1	2	3	4	5
22	En nuestra relación de pareja lo que más hacemos es compartir actividades.	1	2	3	4	5
23	Me siento preocupado(a) ante las preocupaciones de mi pareja.	1	2	3	4	5
24	Antes de comprometerme con mi pareja consideré lo que ella (él) estaba planeando en su vida.	1	2	3	4	5
25	Nuestro amor es realmente una amistad profunda.	1	2	3	4	5
26	Mi pareja está antes que yo.	1	2	3	4	5
27	Mi pareja es más importante que yo.	1	2	3	4	5
28	El elegir a una pareja requiere de una conducta planeada.	1	2	3	4	5
29	Pienso que debería tener muchas parejas.	1	2	3	4	5
30	El amor que existe dentro de la relación es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo.	1	2	3	4	5
31	Me sacrifico por mi pareja.	1	2	3	4	5
32	Mi pareja y yo nos entendemos.	1	2	3	4	5
33	Usualmente estoy dispuesto(a) a sacrificarme para no obstaculizar las metas que mi pareja se propone.	1	2	3	4	5
34	Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento.	1	2	3	4	5
35	Siento gran afecto por mi pareja.	1	2	3	4	5
36	Le pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace.	1	2	3	4	5
37	Cuando tengo cerca a mi pareja me emociono.	1	2	3	4	5

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo ni desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

38	Pienso continuamente en formas de coquetear con mi pareja.	1	2	3	4	5
39	Mi pareja es compatible conmigo.	1	2	3	4	5
40	Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables.	1	2	3	4	5
41	Desconfío de mi pareja.	1	2	3	4	5
42	Me gusta estar cerca de mi pareja el mayor tiempo posible.	1	2	3	4	5
43	Creo que mi pareja es el amor de mi vida.	1	2	3	4	5
44	Toleraría todo por el bien de mi pareja.	1	2	3	4	5
45	Me siento seguro(a) de la pareja que elegí.	1	2	3	4	5
46	Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja.	1	2	3	4	5
47	Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico.	1	2	3	4	5
48	Trato de no comprometerme demasiado con mi pareja.	1	2	3	4	5
49	Preferiría sufrir yo, antes de ver sufrir a mi pareja.	1	2	3	4	5
50	El simple hecho de ver a mi pareja me excita.	1	2	3	4	5
51	Mi pareja y yo nos llevamos bien.	1	2	3	4	5
52	Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro.	1	2	3	4	5
53	Siento seguridad con mi pareja.	1	2	3	4	5
54	Primero cubro las necesidades de mi pareja, antes que las mías.	1	2	3	4	5
55	Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad.	1	2	3	4	5
56	Fácilmente me cansa una relación de pareja, por eso constantemente busco nuevas relaciones.	1	2	3	4	5
57	Mi pareja y yo tratamos de coincidir nuestros tiempos para compartir actividades.	1	2	3	4	5
58	Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo.	1	2	3	4	5

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo ni desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

59	Solo vivo para mi pareja.	1	2	3	4	5
60	Me gusta tener muchas parejas.	1	2	3	4	5
61	Quiero permanecer al lado de mi pareja el mayor tiempo posible.	1	2	3	4	5
62	Mi relación de pareja es muy divertida.	1	2	3	4	5
63	En mi relación de pareja, siento una gran necesidad de tener relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
64	Siento celos por todo lo que hace mi pareja.	1	2	3	4	5
65	Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo.	1	2	3	4	5
66	Me conmueve el ver a mi pareja preocupada(o).	1	2	3	4	5
67	Mi pareja y yo tenemos "química".	1	2	3	4	5
68	Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja.	1	2	3	4	5
69	Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión.	1	2	3	4	5
70	Pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo.	1	2	3	4	5
71	Considero que no hay mujer/hombre que se me resista.	1	2	3	4	5
72	Todo lo mío es de mi pareja.	1	2	3	4	5
73	Cuando estoy con mi pareja, mis sentimientos por ella (él) se hacen más intensos.	1	2	3	4	5
74	En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja.	1	2	3	4	5
75	Estoy dispuesto(a) a apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca.	1	2	3	4	5
76	Considero que hay que tener varias parejas, pues solo se vive una vez.	1	2	3	4	5
77	Me siento a gusto cuando comparto con mi pareja.	1	2	3	4	5