



UNIVERSIDAD CHAPULTEPEC

CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 3290-25 A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE AMOR Y EL APEGO EN ADULTOS.

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

EDUARDO ALFONSO BEJARANO MEDELLÍN

COMITÉ TUTORAL

DIRECTORA: DRA. GERALDINE STEPHANIE BOUQUET ESCOBEDO.

**COMITÉ: LIC. JONATHAN AIME PAREDES GARCÍA.
DR. SAMUEL ACOSTA GALVÁN
LIC. ANTONIO REZA ARANDA.
LIC. JOSÉ FRANCISCO ORTEGA HERNÁNDEZ.**



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.

Dedicatorias y agradecimientos.

Me parece muy adecuado el tema de esta tesis para llenar éste apartado, las personas a las que les dedico y agradezco en este trabajo, me han enseñado de amor de una u otra forma, ya que éste habita en el mundo y en la vida de la gente con diferentes rostros y en diferentes situaciones.

Dra. Stephanie

No tengo palabras suficientes para poder expresar todo el agradecimiento, admiración y aprecio que le tengo, ni una sola letra de esta tesis existiría si no fuera por usted, este trabajo no es sólo mío y no podría sentirme más honrado de decir que usted fue en la universidad mi maestra, y en la realización de esta tesis mi asesora, mentora y guía. Es un honor para mí poder llamarme su hijo académico, gracias por creer en mí, darme su confianza, apoyo, motivación y conocimientos. Gracias por todo lo que ha hecho por mí, no fue rápido ni fácil todo el camino, pero por fin llegamos a este punto que tanto buscamos. He aprendido de usted muchísimas cosas y entre ellas está, el amor a la psicología. De verdad gracias.

Mamá y Abuelita

El amor de madre es el más incondicional de todos los que existen, doy testimonio de ello poniéndolas a ustedes dos como vivo ejemplo. Mejor amor de madres no pude haber tenido en mi vida, la persona que soy en éste momento, mis valores y principios es gracias a ustedes, me da mucho gusto compartirles éste logro. Mamá te agradezco la vida que tengo, no sólo por dármele sino también porque siempre me diste todo de ti, para que yo viviera la mejor vida; abuelita te agradezco el amor y las enseñanzas que me dieron tú y mi abuelo, los dos han sido mis maestros más grandes. Gracias por todo lo que han hecho desde la primaria hasta ahora, aquí está un resultado de todo eso que pasamos hace más de veinte años.

Tíos

Héctor, Ale (patito), Paco y Rocío. Gracias a los cuatro profundamente, han sido piedra angular en mi formación como ser humano, es difícil para mí recordar una enseñanza o aprendizaje, en que no estuviera alguno de ustedes reforzándola o brindándola. Les agradezco su compañía, su amor, los juegos, los cuidados, todas las pláticas, los chismes, los viajes, las risas, las comidas, las fiestas. Mi vida ha estado llena de dicha, alegría y felicidad por ustedes cuatro.

Rocío, Max, Montse, Miguel y Héctor

Nunca me hicieron falta hermanos, siempre estuvieron ustedes, sólo 7 meses me tocó transitar en esta vida sin su compañía. **Rocío**, eres como una hermana para mí, de toda la familia eres con quien más confianza tengo, en los recuerdos más viejos que tengo estoy haciendo algo contigo, jugando o molestándote, de una u otra forma mi infancia está marcada por ti. **Max** eres la persona con más carisma que conozco, admiro tu seguridad y honestidad, eres el alma de nuestro grupo. **Miguel** (salsas), de todos los primos eres con quien más me identifico, ha sido muy grato el verte crecer y convertirte en quien eres ahora, de todos nosotros eres el que más ha cambiado, para bien obviamente. **Montse**, tienes más fuerza que todos nosotros juntos, y la del corazón más grande y noble, eres la más amorosa y cariñosa, es un privilegio para mi haber compartido todos esos años en la misma casa. **Héctor** (encantador de señoras), con tu regreso hiciste que todos nosotros nos uniéramos de una vez y por todas, generaste una hermandad entre nosotros seis; eres la persona más divertida del grupo, ninguno de nosotros está más de cinco minutos contigo sin estar riendo, tienes las historias más inverosímiles pero divertidas, gracias por volver, es lo mejor que nos ha sucedido como primos (eso y verte ligar señoras).

Familia Bejarano y Medellín

Ambas me han mostrado lo que es la unión familiar, no importa si hay problemas o conflictos entre algunos, siempre estamos juntos, gracias tíos, tías, primos y primas de ambas familias, con todos tengo recuerdos valiosos, todos llenos de diversión y amor.

Dulce

No hubiera sobrevivido a los cuatro años de la universidad sin ti, te agradezco con todo el corazón tu apoyo, tu compañía, tu cariño, todos los momentos que me escuchaste, aconsejaste, apapachaste y jalaste de las orejas cuando era necesario; contigo me siento en un hogar Dulce hogar. El mejor amor que conocí durante la universidad fue el de esta amistad tan fuerte y grande que tenemos, gracias por brindármelo. Me encanta decir que eres mi mejor amiga, simplemente porque no hay nadie mejor que tú, eres admirable. Siempre estaré contento de poder acompañarte en tu crecimiento como persona y como profesionista. Me siento muy orgulloso de ver el gran cambio que has tenido, te mereces todo lo mejor y más.

Yuri

Que universidad tan aburrida hubiera sido si no hubieras estado ahí. Hubo confianza desde el primer momento, una facilidad para estar juntos y pasarla muy bien, de ti aprendí más que de nadie en la universidad. Le agradezco a la vida que cruzo nuestros caminos, llegaste a hacer la mía mucho mejor con tu risa, tus ocurrencias y tu luz. Gracias por todos los recuerdos, todas las risas, todos los abrazos, las pláticas y los buenos momentos, los atesoro con mucho cariño en la memoria y el corazón. Siempre he creído en ti y en tu gran potencial, cualquier problema que haya en tu vida, sé que puedes superarlo, te he visto hacerlo muchas veces, además siempre cuentas conmigo. Si tuviera que decir que amor

aprendí de ti, diría que el más tierno, porque no olvides que eres bien tierna. Por cierto, aún quiero ser cómo tú cuando sea grande. Te quiero mucho Angélica Yurudia Lata.

Andrea

Creo que desde que comencé a darle forma a la tesis, una de las primeras cosas que pasó por mi mente era lo que iba a escribirte. Si cierro los ojos y pienso en mi primer día de la universidad estás tú primero, saliendo del metro caminando frente a mí. Ahora es el momento del cierre de la universidad, de entregar la tesis y acabar esta etapa. Para mí fue muy grato que en cada paso que dábamos con la doctora, también nos hacíamos compañía tú y yo. Mi querida Andrea, si tuviera que repetir la universidad mañana, lo haría sin pensar, si supiera que voy a encontrarte nuevamente ahí. Mil gracias por todo, de verdad mil mil gracias. Eres la mejor hechicera de tu edad. Te quiero.

P.d. Perdona mi sentimentalismo, soy un anciano (jajaja).

Mis queridos amigos

A todos ustedes les tengo un gran gran cariño, con algunos he llegado hasta la hermandad, gracias por su compañía, por todas las experiencias juntos, espero seguir caminando cerca de ustedes, verlos conseguir todo lo que quieren, gracias por su valiosa amistad, es algo muy grato para mi saber que somos amigos. **Ernesto**, fue genial haber coincidido contigo y poder hablar de south park, dc, marvel, videojuegos y muchas otras cosas en las que coincidimos y nos acompañamos, gracias hermano, **Fer Rivas** eres la persona con más carisma que conozco, es imposible estar contigo y no sonreír no tengo ningún recuerdo contigo en el que no esté pasándola bien, **Fer Pérez** eres una persona que admiro muchísimo, tienes una gran personalidad, gran inteligencia y una seguridad envidiable, me siento muy feliz de llamarme tu amigo, **Elizabeth** es súper divertido conversar contigo, eres la mejor contando historias, admiro mucho tu espíritu aventurero, **Montse** como

me hubiera gustado que estuvieras con nosotros desde el primer semestre, puedo platicar por horas contigo sin darme cuenta, debido a que lo estoy disfrutando enormemente, gracias por todas las charlas tan divertidas e interesantes, gracias por tu gran amistad. **Pedro, Satochi, el Niño y Many** con quienes han pasado los años y seguimos tratándonos igual que cuando teníamos 16 años. Todos en **COPEMCO** gracias por sus enseñanzas y su valiosa amistad. **Mara y Andrea**, con quienes la amistad sigue igual de fuerte desde aquella época del trabajo y aunque no hablamos con la frecuencia de antes sigue estando muy fuerte esa sensación de unión.

Profesores

Todos aquellos que tuve en la carrera, me formaron como psicólogo, aprendí de cada uno de ustedes algo distinto que me define como psicólogo y que aplico en mi trabajo en esta gran profesión. También a quienes no sólo me han ayudado académicamente sino también de manera laboral, gracias por eso al profesor **José Alfredo y Jonathan**, quienes además me permitieron tratarlos de una manera más personal.

A quien ya no está

Pero cuyas enseñanzas y amor no se han ido ni se irán, a mi abuelo **Héctor Bejarano** de quien aprendí el amor a mi familia y a mi trabajo, a dar y a brindar. A mi padrino **José Antonio Padilla** de quien aprendí que el amor no se va, aunque haya distancia ni ausencia momentánea, siempre sigue ahí.

Índice

Resumen.....	9
Introducción	10
Capítulo 1: Amor	12
Concepto de amor.....	12
Teorías y componentes del amor.....	14
Los cinco lenguajes del amor de Chapman	14
Teoría triangular de Sternberg.....	17
Estilos de amor.....	22
Relación de pareja.....	27
Concepto de pareja	27
Ciclo de la pareja	30
Capítulo 2: Apego	37
Concepto de apego	37
Tipos y modelos del apego.....	41
Planteamiento del problema	50
Pregunta de Investigación.....	51
Objetivo General	51
Objetivos Específicos.....	51
Hipótesis.....	52

VARIABLES.....	53
Estilos de amor.....	53
Definición conceptual.....	53
Definición operacional.....	53
Apego.....	53
Definición conceptual.....	53
Definición operacional.....	53
Método.....	54
Participantes.....	54
Instrumentos.....	54
Procedimiento.....	55
Resultados.....	56
Discusión.....	59
Conclusión.....	64
Limitaciones e implicaciones.....	64
Referencias.....	66
Anexos.....	72

Resumen

El amor se ha estudiado desde diferentes perspectivas. Sin embargo, no existe una definición universal para dicho término. Así pues, Lee (1973) desarrolló la teoría de los estilos de amor, en que propone seis estilos diferentes, eros, storge, ludus, ágape, pragma y manía. Estas formas de amar pueden estar asociada a diferentes características personales como lo es el apego, el cual de acuerdo con Bowlby (1989), se refiere a la tendencia a establecer lazos emocionales íntimos. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue conocer cómo se relaciona el apego con los estilos de amor. En el estudio participaron 199 personas voluntarias, 75 hombres y 124 mujeres, en un rango de edad de 18 a 55 años ($M = 24.5$, D.E. = 5.8). Se utilizó el inventario de estilos de amor en su versión corta (Ojeda, 2010) y la escala de apego (Padilla y Díaz-Loving, 2016). Con la prueba producto momento de Pearson se obtuvieron correlaciones positivas entre los estilos de amor y el apego. El amor manía correlacionó con el apego temeroso ($r = .265$, $p < .01$), preocupado ($r = .286$, $p < .01$) y evitante ($r = .174$, $p < .05$). El amor ágape correlacionó con el apego temeroso ($r = .205$, $p < .01$), preocupado ($r = .217$, $p < .01$) y evitante ($r = .217$, $p < .01$). El amor eros correlacionó con el apego seguro ($r = .247$, $p < .01$). Resultado de pruebas t de Student, los hombres obtuvieron un mayor nivel en los estilos de amor pragma ($M = 3.20$), ágape ($M = 2.83$) y el apego evitante ($M = 2.25$) que las mujeres quienes obtuvieron medias inferiores ($M = 2.96$, $M = 2.04$ y $M = 1.97$, respectivamente). Los resultados sugieren que las personas con apego inseguro tienden a ser más desconfiadas, por lo que, alguien con baja autoestima tendría mayor probabilidad de expresar su amor de forma insegura, obsesiva o celosa.

Palabras clave: amor, apego, pareja, estilos de amor, interacción

Introducción

Existen diferentes factores que influyen en las personas al momento de formar una relación de pareja. Dos de las más importantes son el estilo de amor y el apego. Para Lee (1977), los estilos de amor son una ideología transmitida y aprendida por el grupo al que la persona pertenece, familia, cultura y sociedad guían las actitudes de la persona en torno al amor.

Al hablar sobre los estilos de amor, existen tantos tipos como de amor como tipos de personas y de relaciones humanas, lo que nos indica que, al existir tantas maneras de amar, igual existen varias maneras de comprometerse (Ojeda et al., 2010). Esto genera que las posibilidades de emparejamiento sean muy amplias y que existan muchas variaciones en la manera de abordarlas.

El otro factor importante en el establecimiento de una pareja es el apego, que se puede definir como un vínculo afectivo que se establece entre personas, desde la infancia, entre el niño y su cuidador primario. Es un vínculo que suele durar toda la vida y que en el periodo de adolescencia o adultez cuando se establecen relaciones de pareja pueden convertirse en la figura de apego más importante de un individuo (López, 2003).

Para Sánchez (2011), la teoría del apego mantiene la idea de que cuando un infante tiene una experiencia segura de apego con sus padres, va a crecer con representaciones mentales positivas de sí mismo y de los demás. Es más seguro, y eso será notorio en la manera de relacionarse con los demás, tanto con una amistad como con una pareja.

Las parejas son la unidad básica de la familia, ya que son ellas quienes se encargarán de establecer a los hijos las normas de convivencia y de relaciones sociales. La manera en

que una pareja interactúa entre sí, será el ejemplo que tendrán los hijos y que ayudarán a proveer de expectativas y valores que se tienen de una relación (García-Méndez, Rivera-Aragón, Díaz-Loving & Reyes-Lagunes, 2015).

Por lo anteriormente mencionado, esta investigación tuvo por objetivo conocer cómo los estilos de amor y el apego se relacionan en adultos. Para ello en el primer capítulo se abordará el concepto de amor propuesto por diferentes autores, así como las teorías que se han generado acerca de cuáles son los distintos componentes que lo forman. De igual manera, se hará una revisión acerca de qué es una pareja y se describirá la propuesta de dos autores sobre el proceso de construcción de una relación amorosa, para finalizar describiendo diferentes investigaciones que se han hecho recientemente en las que los estilos de amor son una de las variables principales.

En el capítulo dos se hará una aproximación al concepto de apego y la evolución de éste a partir de las diferentes investigaciones que se han hecho, y cómo se han formado los diferentes modelos de apego adulto propuesto por distintos autores. Así como, hacer referencia a investigaciones recientes que emplean el apego como una de sus principales variables de estudio.

Capítulo 1: Amor

Concepto de amor.

El amor es un concepto al que no se le puede dar una sola definición, se le atribuyen varios y muy diversos significados, desde puntos de vista psicológicos, filosóficos, biológicos, antropológicos, sociológicos, entre otras disciplinas, las cuales se han interesado en estudiarlo y definirlo. De acuerdo con Chapman (1996), el amor es una palabra que la sociedad utiliza en exceso desde hace mucho tiempo hasta la actualidad, y por ello es una palabra que no está bien entendida.

Al hablar de amor, se puede hacer referencia a los diferentes tipos que una sociedad puede reconocer, como amor a la familia, los amigos, la nacionalidad, la pareja o a uno mismo. Dado que el amor es una de las principales variables que se estudian en esta investigación, es importante conocer como lo han definido otros autores. A continuación, se describen algunas de las definiciones de amor de pareja:

- El amor es cualquier comportamiento que genera que las personas se acerquen más las unas a las otras, ya sea de forma física, emocional, cognitiva, social o espiritualmente (Guerrero, en Hernández, 2012).
- Es el elemento más poderoso e importante de las relaciones en pareja ya que desempeña un gran dominio sobre los otros aspectos que las conforman, al mismo tiempo que es influenciado por ellos (Hendrick, en Solares, Benavides, Peña, Rangel & Ortiz, 2011).
- Cuando dos personas que están en una relación se aman, es más probable que dicha relación sea duradera en el tiempo. Es un factor que ayuda a entender la persistencia de una relación (Rusbult, Martz & Agnew, 1998)

- Sternberg (1989) lo conceptúa como un conjunto estable y limitado de sentimientos, pensamientos y deseos que tienen aproximadamente la misma importancia dentro del sentimiento total que describimos como amor.
- Para Fromm (1959), el amor es un arte, tal como es un arte el vivir. Si se desea aprender a amar hay que proceder en la misma forma que se haría para aprender cualquier otro arte. Plantea que una de las angustias que están más presentes y más fuertes en las personas es la de la separación y la búsqueda de sentirse amado, y que el amor es una potencia en el ser humano que puede unirlo con sus semejantes sin perder su propia individualidad y como algo que es permanente en vez de temporal.
- Como sentimiento, el amor genera respuestas fisiológicas que surgen ante la presencia del ser amado y así una atribución de actitud favorable ante la persona (Solares et al., 2011).
- Es una actitud mantenida por una persona dirigida particularmente a otra, la cual incluye predisposición a sentir, pensar y comportarse de forma peculiar con respecto a ella. Para Rubín (1970), el amor es considerado el más valioso de los sentimientos, ocupando un lugar predominante en el arte y la literatura de cualquier época, y es experimentada por la mayoría de las personas al menos en alguna ocasión.

Como puede constatarse en las definiciones de los distintos autores, el amor se considera desde perspectivas fisiológicas, cognitivas, emocionales, y humanistas. Sin embargo, no existe una definición universal para dicho término, sino que se considera de acuerdo con el enfoque con que se analiza y se hace una aproximación. En particular en la sociedad mexicana, el amor es fundamental, ya que éste forma parte de cualquiera que sea el

proceso sociocultural del que se trate: enamoramiento, matrimonio y/o familia (Ojeda, Torres, & Moreira, 2010).

Teorías y componentes del amor.

Han sido varios los autores que han generado un postulado que busca definir el amor y distinguirlo a través de distintos componentes para su estudio, definiéndolo bajo diferentes perspectivas y considerando muchas variables como sus componentes principales. A continuación, se revisará a algunos de estos autores y las teorías y componentes del amor que han propuesto.

Los cinco lenguajes del amor de Chapman. El lenguaje es una adaptación biológica del ser humano cuya función principal es transmitir información entre seres humanos. Se manifiesta como un instinto en el niño, que surge de manera espontánea y se va desarrollando conforme éste madura y adquiere contacto con su entorno (Frías, 2002).

Basado en el lenguaje, Chapman (1996) propone una teoría con el objetivo de conceptualizar el amor estableciendo una analogía entre ambos. Toma como principio el hecho de que al igual que en el lenguaje, el amor es un instinto que todos presentan pero que manifiestan de diferente forma, comunicándose así con diferentes dialectos dentro de un mismo lenguaje. Ya que como en el campo de la lingüística, un idioma puede tener diferentes dialectos o variaciones.

Los distintos lenguajes de amor pueden ser aprendidos por cualquier persona de la misma manera en que es posible aprender un idioma nuevo. De igual forma cada individuo tiene un lenguaje de amor nativo, es decir un tipo de amor innato con el cual cada uno se comunicará principalmente. En una relación de pareja es necesario entender el idioma que

habla la otra persona y saber enseñar el propio para que la relación funcione positivamente y la comunicación sea óptima (Chapman, 1996).

La manera de comunicar amor entre dos miembros de una pareja puede llegar a ser tan diferente que, si cada uno de ellos no se esfuerza por conocer el lenguaje del otro, entonces no importa que sigan expresando el suyo de la misma forma, el entendimiento entre ambos podría ser deficiente. Por lo tanto, cada persona tiende a hablar su lenguaje amoroso principal y se confunde cuando nota que su pareja no entiende lo que le trata de comunicar. Por ello es importante conocer la manera en que se comunica el otro, para entender de mejor manera cuales son y cómo funcionan estos cinco lenguajes del amor (Chapman, 1996):

- Palabras de afirmación: Los cumplidos verbales o palabras de aprecio son poderosos comunicadores de amor. Se expresan mejor en afirmaciones directas y simples. Pueden ser palabras de afecto, de ánimo, bondadosas o de consuelo.
- Tiempo de calidad: Hace referencia al tiempo que una pareja se dedica recíprocamente su total atención e interés, realizando una actividad juntos y siempre escuchando al otro. En este lenguaje se busca que haya unión, conversaciones y actividades de calidad.
- Regalos: Surge de la concepción de que es esencial pensar en alguien para ofrecerle un regalo. Por lo tanto, el regalo mismo es símbolo de este pensamiento. No sólo es ese pensamiento implantado en la mente lo que se considera, sino también el pensamiento expresado al buscar y conseguir el regalo, su valor no está en su posible costo monetario, sino en la expresión de afecto a través del gesto.

- Conductas de servicio: Son acciones que requieren pensamiento, planificación, tiempo, esfuerzo y energía. Dichas conductas tienen por objetivo expresar amor a través de realizar alguna acción que se sabe generará satisfacción y felicidad a la otra persona, ya que son actos de consideración hacia el otro que se hacen de manera espontánea o constante, pero por voluntad propia.
- Toque físico: El contacto físico es otra forma para comunicar el amor hacia la pareja. Tomarse de las manos, besarse, abrazarse y tener relaciones sexuales son los medios de comunicar el amor a través del toque físico. Este lenguaje puede ser más difícil de entender para quienes no lo hablan, ya que quienes no se sienten cómodos con la cercanía física de alguien puede encontrar este tipo de amor como una irrupción de su espacio personal.

La teoría de lenguajes del amor de Chapman (1996) es útil para ilustrar y conocer la importancia que tiene la manera de expresar el afecto dentro de una pareja, de saber que hay muchas formas de hacerlo, y que al tener una comunicación efectiva se puede tener un mejor entendimiento de cuáles son las ideas, sentimientos y maneras de actuar de la pareja.

Una postura que plantea Chapman (1996) es que un individuo que desde la infancia no percibió que recibió afecto y amor, no va a sentirse satisfecho en ninguno de los cinco lenguajes. De modo que cuando tenga una relación de pareja, puede sentirse descuidados en la relación, y va a buscar de manera desesperada sentirse amado sin saber en qué momento está siendo querido. Esto generará problemas con su pareja, ya que no sabrá recibir ni brindar amor, por su desconocimiento de ello.

. Una desventaja de este modelo es que, no tiene una forma cuantitativa de estudiarse, por lo que no existen investigaciones con evidencia empírica que utilicen ésta teoría como eje de investigación principal y, por lo tanto, no hay continuación al trabajo de Chapman por parte de otros autores.

Teoría triangular de Sternberg. Sternberg propone la teoría triangular de amor, la cual describe al amor con base en tres elementos esenciales: intimidad, decisión/compromiso y pasión. Dichos elementos, tanto en forma de componente único o en combinación entre los mismos dan por resultado ocho estilos o tipos de relaciones amorosas (Ojeda et al., 2010).

De acuerdo con Sternberg (1989), el amor puede ser entendido como un triángulo, dentro del cual cada vértice representa cada uno de estos tres componentes: intimidad, pasión y decisión/compromiso (este triángulo no debe ser confundido con uno amoroso), término empleado para describir relaciones en la que participan tres personas. Mientras algunos de los elementos del amor dependen parcialmente de la época o son específicos para cada cultura, los tres que él postula, están generalmente más allá de la época y del lugar, ya que aunque estos tres tienen diferente relevancia en cada cultura, se manifiestan y relacionan uno con otro cuando dos personas forman una pareja.

La intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión (Sternberg, 1989). Es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene intereses similares a los propios (Hernández, 2012). La intimidad se inicia con la autoexposición. Para establecer intimidad con alguien, es necesario que la persona se muestre ante la otra persona de manera honesta y transparente al hablar de su persona, ya que esto genera confianza en el otro para hacer lo mismo, de esta manera se forma intimidad entre ambos individuos (Sternberg, 1989).

Un ejemplo puede ser cuando dos personas se están conociendo y una de ellas menciona que es divorciado, esto revela una parte importante de su vida personal que le está confiando a la otra persona, facilita así la confianza y genera intimidad de forma recíproca.

Sternberg (1989) describe el componente pasión como la expresión de deseos y necesidades, tales como la autoestima, la entrega, la pertenencia, la sumisión y la satisfacción sexual. La fuerza de estas diversas necesidades varía esencialmente según las personas, las situaciones, y los tipos de relaciones amorosas.

Finalmente, el componente decisión/compromiso tiene un curso único que depende de la evolución dentro de cada relación de pareja. Si esta progresa de manera gratificante, el compromiso podrá aumentar hasta alcanzar un equilibrio crucial para el mantenimiento de la relación a largo plazo, pero si se deteriora, el compromiso puede disminuir hasta desaparecer (Hernández, 2012).

El componente compromiso o decisión consiste en dos aspectos, el primero a corto plazo, que es la decisión de amar a otra persona, y el segundo a largo plazo, que implica mantener dicho amor. Estos componentes no necesariamente suceden de manera simultánea, es decir, cuando se decide amar a alguien, no quiere decir que se está comprometido con ese amor y viceversa (Sternberg, 1989). Es ahí donde radica la diferencia entre el corto y el largo plazo, un ejemplo puede ser en los matrimonios arreglados, donde ambos miembros de la pareja pueden que no se amen, pero se comprometen a mantener el amor de ese matrimonio, esa decisión es el compromiso.

Cada uno de los tres componentes del amor tiene un curso diferente a lo largo de la relación, y las modificaciones de cada uno a través del tiempo producen cambios en la

naturaleza, evolución y tipo de relación amorosa (Sternberg, 1989). Las diferentes combinaciones que puede haber entre los componentes intimidad, pasión y decisión o compromiso, resulta en un estilo de amor diferente.

Tabla 1

Tipos de amor de acuerdo con la teoría triangular de Sternberg

Tipo de amor	Intimidad	Pasión	Compromiso
Falta de amor	-	-	-
Cariño	+	-	-
Amor pasional	-	+	-
Amor vacío	-	-	+
Amor romántico	+	+	-
Amor de compañía	+	-	+
Amor irreal	-	+	+
Amor consumado	+	+	+

Nota: + = componente presente, - = componente ausente. Adaptado de “El triángulo del amor: Intimidad, amor, compromiso” por R.J Sternberg, 1989, p. 47.

La tabla 1 muestra los diferentes tipos de amor que pueden surgir con la intimidad, pasión y compromiso. En la mayoría de las relaciones de pareja, los componentes varían, por lo que en la mayoría de los casos se encuentran en una categoría intermedia, es decir, que sólo están presentes uno o dos de ellos, pero no los tres al mismo tiempo. Los tipos de amor se explican a continuación (Sternberg, 1989):

- Falta de amor o el no-amor: Se refiere a la ausencia de los tres componentes del amor. El no amor caracteriza muchas de las relaciones personales que son simplemente interacciones casuales que no toman parte en el amor ni en el cariño.
- Cariño: Es el amor en que los sentimientos son similares a los que se viven en una relación amistosa. La persona siente proximidad, unión, calidez hacia el otro, sin sentimientos de intensa pasión o de compromiso de larga duración.
- Amor pasional: El apasionamiento es generalmente evidente, tiende a ser reconocido fácilmente por los observadores debido a que ambas personas que se encuentran es este tipo de amor suelen expresar constantemente su afecto y deseo por el otro en todo momento. A diferencia de la persona que lo experimenta quien va a considerar su expresividad como algo que no es muy llamativo o evidente. El apasionamiento puede presentarse casi instantáneamente y disiparse del mismo modo, ya que suele ser un tipo de amor donde sólo existe deseo, pero no un compromiso o un conocimiento profundo del otro que genere intimidad.
- Amor vacío: Es el amor que suele verse en relaciones descuidadas, que han durado años pero que han perdido su compromiso mutuo inicial y atracción física. El amor vacío implica una relación con oportunidades, es decir, que puede llegar a llenarse de pasión e intimidad, y así marca un comienzo más que un final.
- Amor romántico: En este tipo de amor, los individuos no son atraídos sólo físicamente hacia el otro, sino que también están unidos emocionalmente. Esta

es la visión del amor de las obras clásicas de la literatura donde el romanticismo y la emoción desbordada son los principales componentes de la relación de los protagonistas. En este tipo de obras no sólo existe un deseo muy fuerte sino también un componente afectivo donde ambos personajes procuran la compañía con el otro, pero no existe un compromiso, ya que el tiempo de vida de la relación suele ser muy corto.

- Amor de compañía: Se trata esencialmente de una amistad comprometida de larga duración, del tipo que se presenta frecuentemente en los matrimonios donde la atracción física ha disminuido pero el compromiso y la intimidad han aumentado, lo que genera en cada individuo una mayor confianza y afecto por su pareja, su tiempo juntos resulta ser de calidad y la apertura de sentimientos y emociones les resulta más fácil por la misma confianza que se ha generado entre ambos.
- Amor irreal o vano: Este amor es imprudente en el sentido de que la pareja se compromete con base en la pasión, sin el elemento estabilizador que ofrece el compromiso íntimo. Lo anterior, debido a que la pasión puede desarrollarse casi instantáneamente y la intimidad no.
- Amor consumado o completo: Resulta de la combinación de los tres componentes en igual proporción. Este es el tipo de amor que muchas personas buscan o idealizan, debido a que es el tipo de amor que combina los tres componentes del amor, en la misma proporción, lo que implica una relación armónica, donde ambos tienen certeza de que son amados, hay confianza, buena comunicación y no se ha perdido la atracción y deseo. No

obstante, lograr el amor consumado no es garantía de que éste durará, ya que las situaciones y el contexto en que la pareja se desarrolla va cambiando, lo que genera modificaciones en uno o más de los componentes del triángulo.

La teoría triangular es útil para demostrar que las relaciones de pareja son dinámicas (Sternberg, 1989). Es decir, que la relación está en constante cambio, debido a que los miembros de la misma también lo están, y estos cambios generan una forma de convivencia distinta en la pareja.

Las relaciones de pareja son construcciones que decaen a través del tiempo si no son mantenidas o aun mejoradas. Es necesario tomar que los integrantes de la pareja cultiven amor y confianza sin verse obligados a hacer algo que no quieran, así como trabajar constantemente para comprenderlas, construirlas y reconstruirlas (Sternberg, 1989).

Una desventaja de este modelo puede ser que al sólo considerar tres elementos como los componentes del amor, se toman en cuenta otros factores igualmente importantes dentro del amor de pareja y de la construcción de la relación. Por ejemplo, las creencias, los ideales, los objetivos en común o lo que cada individuo busca como cualidades en una pareja o la manera en que expresa el afecto.

Estilos de amor. Ante la dificultad para conceptualizar el amor, Lee (1973) desarrolló la teoría de los estilos de amor. Hace una analogía con los colores primarios y propone que existen tres tipos de amor primarios que al mezclarlos generan tres tipos de amor secundarios.

La teoría de estilos de amor de Lee (1973) se considera entre las más importantes para distinguir y agrupar distintos tipos de amor que pueden presentar las personas. Esta teoría

busca distinguir objetivamente las expresiones personales y sociales que hay de las varias concepciones del amor, es decir, los varios estilos de amor.

Podría decirse que la forma en que los estilos de amor son expresados por un individuo, al igual que cualquier proceso psicológico es muy personal, ya que la persona que ama, hace un reconocimiento de sus sentimientos y busca la manera de expresarlo de una manera que entiende como una aproximación hacía alguien que le gusta y de cómo se mantiene una relación cuando ya se tiene pareja (Ojeda et al, 2010).

Para Lee (1977), los estilos de amor son una ideología transmitida y aprendida por el grupo al que la persona pertenece, que por lo general son la familia, la cultura y la sociedad en la que se vive, éstas guían las actitudes en torno al amor. La relación que existe entre los tipos de amor puede ser entendida de manera similar con la relación entre los colores primarios y secundarios, donde los tres colores primarios al combinarse entre sí generan tres colores secundarios. A continuación, se describen los estilos de amor primarios y secundarios:

- Eros o erótico: Está basado en la atracción y consumación sexual, por lo tanto, le otorga mayor peso al ideal del atractivo físico. Otros autores proponen que este estilo refleja lo que es el enamoramiento. De acuerdo con diferentes autores (Díaz-Loving & Rivera, 2010; Solares et al., 2011), se pueden reconocer características como la admiración y la atracción física, las fantasías amorosas, la esperanza, el nacimiento del amor, la cristalización de cualidades, duda y el deseo de ser correspondido

- Storge o amistoso: Este estilo es también llamado amistoso ya que el nivel de compromiso en la pareja se va fortaleciendo con la convivencia y el compartir de actividades, diversiones, logros, metas sueños (Ojeda et al., 2010).
- Ludus o lúdico: Solares (2011) describe que se manifiesta con un espíritu libre de amor. La persona percibe al amor como un juego, como un entretenimiento por lo que disfruta relacionarse con muchas parejas y cultivar numerosas experiencias de amor. Este es un estilo permisivo y pluralístico (Lee, 1977).
- Ágape o altruista: Este estilo de amor surge como producto de la combinación entre eros y storge. Se basa en las demostraciones de afecto con muestras de sacrificio por el otro y la entrega total que caracteriza a ambos estilos, por lo que suele ser un estilo que aparentemente si se compromete tanto a corto plazo, como a largo plazo (Ojeda et al., 2010).
- Pragma o pragmático: Estilo que describe cuando el individuo elige una relación amorosa en función de que la pareja cubra un perfil específico. Producto de la combinación entre ludus y storge, lo cual resulta en que todas las acciones para compartir en pareja sean pensadas y planeadas, pues implica la percepción de juego que hay en el estilo lúdico hacia el amor, pero comprometerse y generar la intimidad que es propia del estilo de amor storge (Díaz-Loving & Rivera, 2010; Ojeda et al., 2010).
- Manía o maniático: Producto de la combinación entre eros y ludus, es decir, es un estilo de amor que mezcla la sensualidad y sexualidad de eros con la tendencia ludus de buscar, seducir y conquistar al otro. Se reconoce por expresarse como una obsesión intensa hacia la pareja. Las personas con este

estilo de amor son posesivas, dependientes, inestables y tienen grandes conflictos, como la desconfianza y la inseguridad (Ojeda et al., 2010; Solares et al., 2011; Espinoza, Correa & García, 2014).

Lee (1977) consideraba los estilos de amor como un agrupamiento sistemático de ideas usadas para justificar específicamente arreglos sociales e institucionales. Esta perspectiva tiene relevancia ya que contempla los elementos cognitivos, conductuales y emocionales respecto a la forma en que un individuo puede interpretar el amor y las expresiones de afecto cómo se manifiesta en el comportamiento que las personas tienen al interactuar con una pareja o una potencial pareja; y finalmente, también se refleja en la parte emotiva ya que explica las condiciones que toma en cuenta una persona para expresar afecto y la manera en que la dirige.

Es importante destacar que las personas no despliegan necesariamente el mismo estilo de amor en cada una de sus relaciones. Más bien, diferentes elementos (ej. edad, tipo de relación, cultura, entre otros) pueden evocar diferentes estilos de amor (Sternberg, 1989). Esta teoría muestra que pueden existir tantos tipos de amor como tipos de personas y de relaciones humanas, lo que nos indica que, al haber tantas formas de manifestar el amor, también existen varias formas de comprometerse con una persona (Ojeda et al., 2010).

Este modelo del amor será el principal usado en esta investigación, ya que los elementos que toma en consideración ponen en relieve el dinamismo de las relaciones de pareja, es decir, que considera una mayor cantidad de elementos de los individuos a nivel emocional, conductual y cognitivo para entender y expresar el amor, al igual que considera que los estilos cambian de acuerdo al entorno, las experiencias o las personas con las que se relaciona.

Cómo ejemplo de esto se pueden citar diferentes investigaciones. Una de ellas es la que realizó Espinoza et al. (2014), quienes analizaron la relación entre los estilos de amor y la percepción social de la infidelidad, así como conocer si existían diferencias significativas respecto al sexo. Para este estudio se realizó una adaptación al inventario de estilos de amor para adultos de Ojeda, agregando 15 preguntas al factor ludus, y utilizaron dos viñetas que sugerían una situación de infidelidad, para medir la percepción hacia esta misma. La muestra fue constituida por 150 mujeres y hombres entre los 15 y 35 años de edad. En un primer estudio, se realizaron pruebas t de student con el propósito de conocer si había una diferencia estadística significativa entre los estilos de amor y el sexo, obteniendo que solo el estilo de amor ludus y manía tenían un puntaje mayor en los hombres. Posteriormente, se obtuvieron las asociaciones entre los estilos de amor y la percepción de la infidelidad por sexos, y se encontró que, en las mujeres, la percepción hacía la infidelidad cometida mostró correlaciones significativas entre el estilo de amor manía y ágape. Los resultados mostraron que hubo valores significativos en la percepción de los hombres hacia la infidelidad cometida por su propio sexo en el estilo de amor storge. Por parte de las mujeres, hubo valores significativos en la percepción que tienen de la infidelidad cometida por los hombres con el estilo de amor ágape.

Los autores asocian los resultados de su primer análisis principalmente a factores culturales, ya que en México predomina una sociedad machista. Los autores al hablar del estilo de amor agápico refieren que en la sociedad mexicana hay una tendencia hacia el autosacrificio por parte de los hombres, lo que podría explicar la diferencia significativa con este estilo de amor.

Otro ejemplo es la investigación de Molina (2018) que investigó si existía una correlación significativa entre la autoestima y los estilos de amor. El instrumento de autoestima se divide en cuatro dimensiones, autoestima consigo mismo, social, en el hogar y la escuela. La muestra de su estudio consistió en 136 adolescentes que estuvieran en un rango de edad de 15 a 20 años y que estuvieran cursando sus estudios en dicho momento. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de autoestima de Coopersmith (1995) y la escala de estilos de amor de Hendrick y Hendrick (1986).

Los resultados de la investigación mostraron que el estilo de amor que más se presentó tanto en hombres como mujeres fue el storge, seguido de eros en hombres y pragma en mujeres. Cuando correlacionan ambas variables, el amor manía correlacionó de manera baja, inversa y significativa con la autoestima de sí mismo y en el hogar; el amor erótico correlacionó de manera baja, inversa y significativa con la autoestima en el hogar. La autora comenta que estos resultados pueden deberse a que cuando una persona se siente valorado en su propio hogar, será menos propenso a buscar valoración y afecto a través del sexo. Al igual que explica que debido a las características del amor manía, un individuo tiende más a tener un autoconcepto deficiente.

Relación de pareja

Concepto de pareja. El hombre es un ser social por naturaleza, por lo tanto, es un ser que se relaciona y tiene necesidad de relacionarse. La psicología, desde sus diversas áreas, muestra interés en el estudio del funcionamiento y la dinámica existente en las relaciones interpersonales de los individuos. De acuerdo con la teoría de la motivación humana de Maslow (1943), el ser humano busca cubrir sus necesidades fisiológicas, como la comida, el

agua o el refugio; su necesidad de sentirse seguro, en ámbitos como la salud, el empleo o económicamente; también busca cubrir su necesidad de amor, afecto y pertenencia, a los que nombra necesidades psicológicas. Los individuos buscan sentirse afiliados a un grupo social, generar relaciones íntimas, muestran deseos de casarse, formar una familia y pertenecer a distintos grupos (Quintero, 2007).

Las interacciones contantes y establecidas con otros individuos se les conocen como relaciones interpersonales, y son la base de la pertenencia en grupos sociales. El estudio de estas relaciones supone analizar variables que intervienen cuando una persona interactúa con aquellos con los que mantienen relaciones interpersonales cercanas y no cercanas (Castaño, Barco, López & Gómez, 2008).

Existen diversas transformaciones sociales, culturales, momentos históricos y filosóficos que marcan y delimitan las formas actuales de relacionarse entre hombres y mujeres. La conformación de una relación de pareja significativa puede considerarse para la mayoría de las personas como uno de los anhelos más grandes del ser humano (Padilla, 2012; Padilla, 2018). Por lo tanto, es necesario conocer de manera profunda el concepto de pareja, sus componentes y los factores involucrados cuando dos individuos deciden establecer una relación amorosa. Para ello a continuación se presentarán las definiciones de distintos autores:

Una pareja se entiende como la unión entre dos personas entre las que existe un deseo de unión exclusiva y un proyecto de vida en común, y la decisión de un compromiso entre ellos (Santos, 2014). Es importante entender que una pareja está formada por dos personas que deciden unir sus vidas y que tienen como finalidad realizar metas comunes, en ocasiones

debido a las transformaciones dentro de la pareja no contraen matrimonio, pero mantienen el compromiso (Scales, 2004, en Solares et al., 2011).

Para Satir (2002), todas las parejas se conforman de tres partes: un tú, un yo y un nosotros, cada parte es significativa y tiene vida propia. El tú se refiere a la pareja que se tiene, el yo se refiere a uno mismo como individuo y el nosotros es la pareja que se forma cuando se juntan el tú y el yo. Cada una hace más posible a la otra y que el amor inicial siga creciendo depende de que las dos personas hagan funcionar las tres partes.

La pareja también es definida como un grupo, en el que se construye un vínculo propio entre dos individuos, cada pareja tiene una forma de interactuar propia, de tal forma que revela una identidad distinta a la que tiene cada uno de los individuos por separado (Tordjman, 1981, en Santos, 2014).

Por último, la relación de pareja es una unión emocional, conductual y psicológica en la que la interacción facilita el desarrollo de las expresiones de amor, felicidad, confianza, comprensión, compromiso, unión, apego, entre otras características; y que además están influenciadas por la cultura y la sociedad en la que cada uno ha vivido y crecido (Hernández, 2012).

Díaz-Loving y Rivera (2010) proponen un modelo teórico para comprender las relaciones de pareja a partir de cuatro enfoques:

- Histórico: Referente al estudio de la evolución y desarrollo de cada concepto a través de las culturas.
- Biológico: Vinculado a las necesidades básicas del ser humano por vivir en compañía, de forma interdependiente y social.

- **Psicosocial:** Apunta a las relaciones del ser humano, así como a la atribución e influencia social que afecta a las expectativas, actitudes, perspectivas, valores y percepción de cada individuo, generando cambios conductuales y cognitivos que se dan en la relación de pareja.
- **Cultural:** Refiere a todo el contexto cultural en el que el individuo se desenvuelve. Tomando en cuenta tanto su cultura subjetiva (lo que el individuo piensa, actúa y siente) así como una cultura objetiva (lo que construye).

Así pues, toda pareja tiene una historia, con un inicio propio, una continuidad exclusiva y un final impredecible. En algunos casos, la relación se mantiene sobre el entendimiento de lo que es amor para cada individuo de la pareja; transformando esta conceptualización con el tiempo en lazos más estables de afecto y amistad (Nina, 2007). Es por ello que es necesario que los miembros de una pareja se esfuercen para crear un vínculo cercano y mantenerlo en el matrimonio (Carter & Sokol, 2000, en Solares et al., 2011).

En suma, diferentes autores refieren que es la acumulación de características las que hacen única a la relación, como pueden ser el tiempo dedicado, la energía invertida, los espacios dedicados o las emociones compartidas (Ojeda et al., 2010). Por lo que factores como la comunicación y la satisfacción emocional y sexual resultan determinantes en la duración y mantenimiento de una relación de pareja.

Ciclo de la pareja. El instante en que una persona opta por otra persona para el establecimiento de una relación de pareja surge de un proceso complejo, en el que los individuos no perciben que existen muchos factores que intervienen al momento de elegir a alguien (Hernández, 2012).

El ciclo vital de acercamiento-alejamiento, de Díaz-Loving y Rivera (2010), es un modelo que busca explicar y exponer el proceso por el cual atraviesan las personas para consolidarse como pareja y cuando ya son pareja. El ciclo vital de alejamiento-acercamiento abarca desde el desconocimiento del otro, pasando por la amistad, romanticismo, conflicto, hasta llegar al olvido cuando llega a haber ruptura de la relación.

La primera etapa del ciclo propuesto por Díaz-Loving y Rivera (2010) es la de extraños o desconocidos. Este es un periodo en el que no existe ninguna interacción entre dos personas, pero si la curiosidad por acercarse, por lo regular solo se evalúa el aspecto físico del otro, y el cuidado del propio. Es posible que la elección de las personas sea después de haber evaluado los posibles riesgos y beneficios que conllevaría el acercamiento con la otra persona, tanto a corto como a largo plazo (Padilla, 2018).

Después de la etapa de desconocidos sigue la de conocidos, donde surge la necesidad de conocer a la persona para así buscar posibles afinidades. En esta fase no se perciben todavía defectos en la otra persona y se intenta establecer una relación amistosa, ya que existe un interés propio. No existe gran confianza aún, pero si puede haber un sentimiento de agrado y simpatía por el otro.

La siguiente etapa es amistad, es aquí donde se desarrolla una mayor intimidad con la otra persona, comienza a haber una comunicación más fluida y confianza. Ambas personas sienten ya un afecto y cariño por el otro, hay una búsqueda de afinidades, se genera complicidad y compatibilidad. En esta etapa, los temas de conversación ya son más personales, se siente gran emoción al convivir con la otra persona y hay un sentimiento de felicidad latente en ambos, y demostraciones de apoyo y solidaridad hacia el otro.

La cuarta etapa se denomina atracción, y es cuando existe un interés muy marcado por la otra persona en un sentido romántico y no solo de amistad, el gusto por el otro es tanto físico como intelectual, así como de personalidad. Cuando ambas personas se observan entre sí tienen una sensación muy fuerte de emoción, alegría y felicidad, en esta etapa comienza a gestarse el amor romántico. Padilla (2001) describe esta etapa como en la que se acentúa el interés por conocer a la otra persona y buscan diferentes maneras de interactuar para ser más cercanos.

A la atracción le sigue la pasión, una etapa en la que ambas personas se confiesan estar enamoradas la una de la otra, donde se demuestra que hay reciprocidad y correspondencia al sentimiento que tiene el otro, en esta etapa se manifiesta plenamente el enamoramiento. Riso (2003) describe que durante esta etapa se experimentan sentimientos apasionados y adictivos por lo que las facultades y capacidades de la persona se pueden debilitar ante la presencia del ser amado.

La siguiente etapa es romance, que a diferencia de la pasión se reduce un poco el desbordamiento de emociones propias de la etapa de pasión. El sentimiento experimentado es el de una felicidad total y plena, la persona se encuentra profundamente enamorada por lo que se considera que este momento es el ideal vivido y existe un componente de irracionalidad donde todo se percibe como perfecto. Hay una expresión de amor tierno y se mantienen los besos, caricias, abrazos y relaciones sexuales. El romance se refiere a las conductas establecidas en una sociedad como las adecuadas para demostrar atracción y posteriormente generar un interés que se mantendrá en la relación de pareja (Maureira, 2011).

Sigue la etapa del compromiso, este momento es en el que ambas partes tienen el deseo de permanecer juntos por siempre y simbolizan esa unión por lo regular a través de un

compromiso en una ceremonia religiosa o por el estado. Este componente de las relaciones se refiere al interés y la responsabilidad que sienten ambos miembros de la pareja por el otro, así como mantener dichos intereses a lo largo del tiempo a pesar de las posibles dificultades que pudieran darse eventualmente (Maureira, 2011). La octava etapa se llama mantenimiento, y es en este periodo donde ya hay una convivencia diaria con la pareja debido a que viven juntos, en la mayoría de los casos se inicia la formación de una familia, por lo que inicia la etapa de ser padres y criar hijos. En la pareja sigue sintiéndose apoyo, incondicionalidad y amor, aunque también puede comenzar a desarrollarse un sentimiento de aburrimiento.

La siguiente etapa es el conflicto, en la que comienzan a sentirse decepción hacia la otra persona. Los integrantes de la pareja empiezan a experimentar distintos problemas y no logran llegar a acuerdos o arreglos, por lo que ambos comienzan a sentir enojo, desesperación, tensión y angustia. La dificultad de los conflictos se encuentra en la manera en que la pareja los resuelve, y no tanto en la existencia de ellos, ya que también son un modo de expresar deseos de cambio y sentimientos, lo cual no tiene por qué ser siempre algo negativo (Melero, 2008).

Del conflicto se pasa al alejamiento, que es la etapa en que se pierde el interés en la otra persona, no se rompe la relación entre ambos, pero si llega a vivirse de una manera más negativa por lo que predominan los sentimientos de tristeza, enojo, dolor emocional. Hay ausencia de placer, y el amor y respeto de etapas anteriores comienza a desaparecer. Melero (2008) menciona que el conflicto que no se puede resolver, genera tensión en cada uno de los miembros de la pareja, por lo que tendrán una actitud menos dispuesta a dialogar y escuchar al otro. Esto de igual forma contribuye al alejamiento.

La onceava etapa del ciclo es el desamor, es la etapa previa a la separación total de la pareja, aquí ya no existe el amor entre ambos individuos, hay una desilusión total, y comienza una etapa en que incluso puede llegar a haber sentimientos de rencor u odio. Riso (2011) equipara esta etapa con el duelo por el que atraviesan las personas cuando un ser querido fallece, que de igual manera consta de distintas etapas y que debe elaborarse de manera adecuada para evitar problemas como una depresión, y donde sí se elabora de buena manera, se llegará a la etapa de olvido donde la persona habrá aceptado la pérdida de la relación y no sentirá dolor por ello.

Del desamor surge la separación, en la que el compromiso se rompe por completo, ambas personas dejan de tener contacto y comunicación de manera permanente. Cuando se llega a la etapa del desamor, la separación se vuelve, por lo regular, la mejor decisión para la salud de cada uno de los individuos. En esta etapa las personas además de experimentar dolor, culpa y desesperación, también sienten soledad, lo que implica que vivan la separación como un fracaso o un amor malogrado (Sanchez-Aragón y Retana-Franco, 2013).

Finalmente, la última etapa es el olvido, en el que los sentimientos de dolor, tristeza y desesperación comienzan a desaparecer, y la persona empieza considerar la opción de volver a tener una relación con alguien nuevo, aunque no se olvida por completo a la pareja anterior, se acepta su ausencia y llega a haber sentimientos de indiferencia a sus recuerdos.

Este ciclo expuesto por Díaz-Loving y Rivera (2010) ayuda a entender de qué manera puede surgir una relación de pareja entre dos personas, así como comprender las emociones y sentimientos experimentados en cada uno de los miembros a lo largo del tiempo que dura la relación. Sin embargo, hay que considerar que este ciclo se aplica más a las relaciones que podrían llamarse tradicionales. Las relaciones de pareja en la actualidad son dinámicas y se

han transformado en nuevas formas de amar y ser pareja; las evoluciones culturales han derivado en nuevas formas de ser pareja, muy distintas a las concepciones tradicionales como pueden ser las parejas poliamorosas, virtuales, swingers o parejas sin hijos (Mora, Recalde, Montoya, González, Paternina, Rendón, López, Rodríguez, Yepes, Vélez, Hernández, Sánchez & Bedoya, 2017). Otro aspecto señalado por Díaz-Loving y Rivera (2010) para comprender de mejor forma el ciclo vital de acercamiento-alejamiento, es que no siempre ambos miembros de la pareja van a vivir la misma etapa al mismo tiempo, por ejemplo, uno de ellos puede encontrarse en la etapa de amistad, mientras que el otro se encuentra en la de atracción.

Un estudio que puede ejemplificar cómo dentro de una relación influyen tanto los estilos de amor como el momento que vive la pareja, es el realizado por Solares, Benavides, Peña, Rangel y Ortiz (2011) quienes correlacionaron los estilos de amor y los tipos de apoyo que pueden expresarse en una pareja, los cuales se dividen en tres: el apoyo positivo, apoyo expresado y apoyo negativo. Para esto emplearon el inventario de estilos de amor para adultos de Ojeda (2001), y el cuestionario de sentimiento de apoyo en la pareja de Ojeda (2001). Su muestra fue de 110 matrimonios, divididos de acuerdo con el tiempo de matrimonio que llevaban (de 0-8 años, 9-15 y de 16 a más), con una escolaridad mínima de preparatoria, que vivieran juntos y tuvieran una edad entre los 25 y 60 años. En sus hallazgos obtuvieron que el estilo de amor que se presentó con más frecuencia en las parejas fue el *storge* y tuvo una correlación positiva con el apoyo positivo. Mientras que el estilo de amor *ludus* fue el que tuvo menos frecuencia y mostró una correlación negativa tanto con el sentimiento de apoyo positivo y expresado.

Se realizaron análisis de correlación entre estilos de amor y apoyo por sexos. Los hombres mostraron una correlación positiva entre el apoyo positivo y el estilo de amor eros, y una correlación negativa del apoyo positivo con el estilo storge. Por otra parte, el estilo de amor que correlacionó negativamente con el apoyo negativo fue el estilo ágape. En las mujeres el estilo de amor que correlacionó más alto de forma positiva con el apoyo positivo y expresado fue el storge, mientras que el ludus y manía mostraron una correlación negativa con el apoyo positivo.

Los autores, de acuerdo con estos resultados, explican que una pareja va a percibir mayor apoyo positivo dentro de la relación, cuando el estilo de amor que se presenta principalmente es el storge; y por el contrario que las parejas con un estilo de amor lúdico, van a percibir una mayor ausencia de apoyo, debido a las características de este tipo de amor.

Capítulo 2: Apego

Concepto de apego

El estudio de las relaciones interpersonales supone analizar distintas variables que intervienen al momento de interactuar con otras personas y que se mantienen en las relaciones que se tienen, ya sea amistad, familia, compañeros de trabajo, escuela o una pareja. Dentro de estas variables, el apego es una de las que ha generado mayor interés en la investigación en Psicología (Castaño et al., 2008).

Distintos teóricos del apego han planteado que la formación de vínculos afectivos intensos, estables y duraderos es una necesidad universal y primaria de los seres humanos. Dichos vínculos afectivos son universales porque se presentan en todas las personas, y primarios porque no se sobreponen a otras necesidades como la alimentación. Estos vínculos permiten el desarrollo socioemocional y mental del individuo, al igual que le permiten sobrevivir a un mundo hostil (Pinedo & Santelices, 2006).

Feeney y Noller (2009) definen tres grandes necesidades primarias que tiene el ser humano que no son aprendidas: la necesidad de establecer vínculos afectivos que sean percibidos por el individuo como incondicionales y duraderos; la necesidad de disponer de una red de relaciones sociales como amigos, compañeros y la pertenencia a un grupo o sociedad; y por último, la necesidad de tener contacto físico placentero, es decir, relaciones sexuales asociadas al deseo, sentir atracción o enamoramiento por alguien.

El ser humano siempre está en necesidad de contacto y vinculación con otros, si esto no sucede o no se aprende de manera adecuada durante los primeros años de vida, se corre el riesgo de desarrollarse de manera socialmente deficiente y/o sufrir emocionalmente por mantener relaciones interpersonales insanas conflictivas (Sánchez, 2011).

En diferentes investigaciones acerca del apego, se ha encontrado que las experiencias sociales tempranas de un individuo suelen repercutir en la calidad de sus relaciones íntimas y no íntimas, y que esta influencia puede ser explicada en parte por los recuerdos y expectativas que se generaron a edades tempranas (Feeney & Noller, 2009).

La teoría del apego fue formulada no solo para explicar algunas pautas de conducta en los bebés y niños, sino que también para explicar estas pautas en adolescentes y adultos. La teoría del apego considera la tendencia a establecer lazos emocionales íntimos como un componente básico de la naturaleza humana, desde la etapa del neonato hasta la vejez (Bowlby, 1989).

Bowlby exploró los procesos a través de los cuales se generan y se rompen los vínculos afectivos, especialmente describió cómo se genera un apego emocional en un niño con sus cuidadores primarios y la ansiedad que experimenta al ser separado de ellos. Su teoría aporta una explicación detallada de la conducta de apego (Feeney & Noller, 2009).

Bowlby (1969) establece que la conducta de apego se puede considerar como una conducta social, que en importancia es equivalente a la conducta de apareamiento o de paternidad, que también tiene una función biológica específica.

Para Castaño, Barco, López y Gómez (2008), el apego responde a una necesidad básica de los humanos que es la de sentirse seguro, protegido y saber que se cuenta con una o varias personas que son incondicionales, disponibles y afectivas. Ellos distinguen tres componentes básicos en el vínculo del apego: la conducta de apego, que definen como todas aquellas conductas dirigidas a mantener la proximidad y el contacto con las figuras de apego; la representación mental de la relación y los sentimientos que conlleva, que se refiere a la

manera en que una persona va a representar a una figura de apego y a sí mismo; las expectativas, creencias y emociones depositadas en la figura de apego; y la percepción de su propia capacidad para promover el afecto y la protección.

Muela, Balluerka, Torres y Gorostiaga (2016) definen al apego como aquellas estrategias de autorregulación que utilizan los niños, especialmente con sus cuidadores primarios, cuando se sienten amenazados o incómodos. Para Gómez (2012) la hipótesis central de la teoría del apego es que las relaciones tempranas entre padres e hijos son los prototipos de las relaciones amorosas de la adultez.

También se considera al apego como un sistema de control, es decir, un mecanismo que adapta a la conducta a fines determinados por las necesidades del momento, de tal forma que explica que este apego dependerá de factores tanto internos del propio individuo, como factores externos del medio en el que se encuentra (Santos, 2014). Las conductas de apego implican una relación emocional perdurable, la cual implica: seguridad, sosiego, consuelo, agrado, aceptación y protección incondicional (Gómez, 2012).

De manera consistente, Bowlby (1973) define la conducta de apego como cualquier conducta que reduce la distancia entre personas u objetos que brindan protección. Bowlby propone que la conducta de apego es un comportamiento adaptativo que ha ido evolucionando, por lo que conductas como llorar, sonreír, succionar o aferrarse, ofrece ventajas a los niños para su supervivencia, al mantenerse cerca de su cuidador primario y siendo protegidos. La conducta de apego no solo tiene la función de mantener la proximidad del niño con la figura de apego. Sino que esta figura también puede servir como una base a partir de la cual el niño puede sentirse seguro para explorar y dominar su entorno (Feeney & Noller, 2009).

Los lazos formados en la niñez, persisten en los adultos. A estos lazos, se les conoce como modelos, otra manera de llamarlos también es cómo mapas representacionales, y se encargan de dirigir las respuestas tanto afectivas como conductuales con la que los adultos responden a las exigencias del niño. Estos modelos se ven enriquecidos a lo largo del ciclo de vida y también son reinterpretados y remodelados por las personas. Aunque el apego es una estructura con tendencia a permanecer estable y autoperpetuarse, tiene posibilidades de cambiar conforme se van teniendo nuevas experiencias que surjan con nuevas figuras de apego. Otro motivo por el que un modelo puede ser modificado es si se vive un proceso de redefinición, como puede experimentarse en una terapia psicológica, por ejemplo (Pinedo & Santelices, 2006).

La capacidad de establecer vínculos nuevos con otras personas permanece a lo largo de toda la vida, de forma que los niños pueden apegarse a nuevas figuras de apego, por ejemplo, padres adoptivos, nuevos hermanos, y cuando llegan a la edad adulta, nuevas amistades o parejas (Sánchez, 2011). Durante la adolescencia, se establecen relaciones de apego estrechas con amigos y surgen las primeras relaciones de pareja. A través de esas relaciones sentimentales se experimenta la intimidad, el cuidado mutuo y la expresión de afecto y se tiene acceso a las relaciones sexuales (Allen, 2008, en Muela, Balluerka, Torres & Gorostiaga, 2016).

Es importante señalar que la diferencia entre un vínculo de apego y una conducta de apego, es el tiempo que se tiene de relación con la figura de apego, si es una relación que ha perdurado en el tiempo se habla de un vínculo, mientras que si se trata de una activación inmediata es una conducta de apego (Pinedo & Santelices, 2006). Por lo que al estudiar el

apego en la relación de pareja se toma en cuenta principalmente el vínculo de apego en vez de la conducta de apego.

Por lo anteriormente mencionado, se considera que el estudio del apego puede brindar un gran aporte para comprender la manera de expresar el amor hacia una pareja. El apego es la base de como un individuo se relaciona y forma vínculos emocionales con otro, al igual que ayuda a conocer que aspectos busca en una relación sentimental. Esto podría también explicar el estilo de amor que expresa cada persona.

Tipos y modelos del apego

Las investigaciones realizadas acerca del apego han dado lugar a que se crearan diferentes teorías que clasifican el apego que puede presentar una persona, que lo clasifican en diferentes categorías y describen la manera de relacionarse que emplea una persona y el origen de dicha manera de hacerlo. Estas clasificaciones del apego han sido empleadas como un factor para estudiar las relaciones de pareja y su establecimiento.

Los estudios realizados por Bowlby (1969) dieron paso a que Ainsworth (1985) al hacer un estudio de los diferentes lazos emocionales que tiene un infante con sus cuidadores primarios, propusiera una clasificación de tres estilos de apego infantil que se mantienen en la edad adulta. Los tres estilos de apego son:

- Apego seguro: Se caracteriza porque el niño tiene un modelo mental positivo tanto de sí mismo como de los demás, una elevada autoestima, ausencia de problemas interpersonales serios, confía en sí mismo y en los demás. Los niños que construyen este estilo de apego aprendieron que al menos uno de sus cuidadores va a ser incondicional, que los quieren y los

cuidan de manera eficaz. El origen de este apego está en una buena interacción entre el niño y su cuidador, su disponibilidad, accesibilidad, y la respuesta afectiva y efectiva a las exigencias del niño (Santos, 2014; Sánchez, 2011).

- Apego ansioso: Se caracteriza por experimentar una ansiedad crónica relacionada al objeto de apego. No se tiene confianza hacia el objeto de apego puesto que éste no provee seguridad. Los niños con apego ansioso tienen un modelo mental negativo y positivo de los demás y una elevada activación del sistema de apego. Son niños que no logran estar completamente seguros de la incondicionalidad de su cuidador, su disponibilidad, cariño, valoración y su eficacia (Díaz-Loving & Rivera, 2010; Santos, 2014; Sánchez, 2011).
- Apego evitativo: Los niños con este tipo de apego han experimentado situaciones en las que no pueden contar con sus figuras de apego, por lo que se perciben como no son queridos, valorados, y que no pueden ser ayudados por ellos. Asimismo, se ven obligados, en medida de lo posible, a vivir sin ellos. Este tipo de apego se origina por el rechazo emocional de los cuidadores y la falta de respuesta a sus demandas. El niño se percibe rechazado por el objeto de apego y para protegerse a sí mismo rechaza o evita a dicho objeto (Díaz-Loving & Rivera, 2010; Sánchez, 2011).

Como se mencionó, los estilos de apego anteriormente descritos son derivados de la teoría del apego infantil y no son propiamente de adultos, sino que se mantienen durante esa etapa. Debido a que no había una clasificación de un tipo de apego exclusivamente adulto,

Hazan y Shaver (1987) fueron de los primeros en proponer una clasificación del apego específicamente para esta etapa. Ellos estudiaron la relación que tendría la teoría de apego de Bowlby (1969) con el desarrollo del amor romántico en las personas y con base a esa investigación desarrollaron una clasificación. Los tres estilos de apego adulto que propusieron son (Sánchez, 2011):

- Apego seguro: Al adulto con este tipo de apego le resulta fácil generar intimidad con otras personas, se siente cómodo si depende de alguien más o si otros dependen de él. No tiene problemas con ser abandonado o si alguien tiene mucha proximidad a él.
- Apego ansioso o ambivalente: En este tipo de apego las personas tienen la impresión de que los demás no quieren intimar con ellos tanto como les gustaría hacerlo, están constantemente preocupados porque temen que su pareja no los ame realmente o no deseen estar con ellos. Son personas que sienten que su deseo de unirse completamente con otras personas lo que provoca que los demás se alejen de ellos.
- Apego evitativo: Este tipo de apego describe a personas que sienten mucha incomodidad cuando generan intimidad con alguien porque sienten que pueden generar dependencia hacia el otro. Sienten ansiedad cuando sus parejas tratan de intimar más de lo que ellos están dispuestos a hacerlo.

El modelo de apego adulto de Hazan y Shaver (1987) explica cómo las múltiples formas de desarrollo del amor romántico y las dinámicas comunes a la mayoría de la gente pueden producir relaciones únicas explicadas por los tres estilos de apego. Además explica que las diferentes formas de amor se originan como adaptaciones a circunstancias sociales

específicas y por último, vincula el amor adulto a procesos socio-emocionales en la niñez considerándolo un proceso de desarrollo (Díaz-Loving & Rivera, 2010).

Hazan y Shaver (1987) aclaran que su estudio se enfocó en la continuidad personal de los estilos de apego, de la infancia a la adultez, pero no niegan que una relación de pareja es compleja, y que de igual forma intervienen otros factores que van más allá de aquellos que son predecibles en la personalidad de cada individuo y que influyen al momento de formar o vivir dicha relación. Podría suceder, por ejemplo, que una persona con apego seguro se comporte como alguien evitativo, cuando trata de establecer una relación con una persona de apego ansioso.

Posterior a la propuesta de Hazan y Shaver, fueron Bartholomew y Horowitz (1991) se basaron en el modelo de Bowlby compuesta por dos variables, la de sí mismo y la de los demás. Los autores proponen que si estas variables se relacionan entre sí de manera perpendicular se forman cuatro categorías y presentan una clasificación del apego adulto. La diferencia con los estilos de apego propuestos por Hazan y Shaver, es que el apego ansioso con Bartholomew y Horowitz tiene dos vertientes, que son el apego temeroso y el apego preocupado. Estas cuatro categorías son (Sánchez, 2011):

- Apego seguro: Se refiere a que las personas que se sienten seguras con la intimidad y son autónomas. Tienen un bajo nivel de dependencia y de evitación.
- Apego miedoso o temeroso: Las personas con este tipo de apego evitan las relaciones debido a que tienen miedo a la intimidad, sin embargo tienen un deseo por poder lograr esa intimidad con alguien más. Les da miedo la proximidad con el otro, pero necesita de su reconocimiento para sentirse bien.

Les preocupa afectarse emocionalmente si se permiten la oportunidad de intimar con alguien más. Poseen un nivel alto de dependencia y de evitación.

- Apego preocupado: Las personas con este apego se caracterizan por mantener relaciones ambivalentes cuando sienten mucha proximidad con alguien. Son personas con un alto nivel de dependencia, pero bajo en cuanto a evitación.
- Apego rechazante o evitante: Se refiere a las personas que niegan la necesidad de apego, por lo que se muestran como si sus relaciones no fueran importantes para ellos y se alejan de su pareja o están ausentes. Estas personas no creen en las necesidades afectivas. Poseen un nivel de dependencia bajo y uno de evitación alto.

Este modelo ofrece un panorama amplio acerca de cómo es la interacción entre personas adultas y cómo son sus acercamientos, expectativas, maneras de comunicarse y de comportarse en las relaciones amorosas. Los estilos de apego de Bartholomew y Horowitz (1991) han sido empleados en diferentes investigaciones como modelo principal para estudiar el apego adulto, y se ha relacionado con otras variables de interés para estudiar las relaciones de pareja. A continuación, se citan algunas investigaciones empíricas en que se han utilizado los estilos de apego adulto y han tenido resultados relevantes.

Medina, Rivera y Aguasvivas (2016) realizaron un estudio cuyo objetivo fue evaluar la correlación entre los estilos de apego adulto y los componentes satisfacción, compromiso, intimidad, confianza, pasión y amor; y conocer las diferencias que pudieran llegar a existir en dichas correlaciones en cuanto al sexo. Obtuvieron una muestra de 119 universitarios habitantes de República Dominicana, Estados Unidos, Puerto Rico y Haití. Los instrumentos empleados para el estudio fueron el de percepción de la calidad de los componentes de una

relación (satisfacción, compromiso, intimidad, confianza, pasión y amor). El cuestionario de experiencia en las relaciones cercanas para la valoración del apego adulto, compuesto por las subescalas de apego ansioso y apego evitativo.

Los hombres mostraron correlaciones más altas que las mujeres, entre intimidad y pasión, y entre intimidad y calidad general. El apego evitativo correlacionó de manera negativa con la calidad de la relación de pareja en general. A diferencia del apego ansioso que correlacionó significativamente con la escala de satisfacción y de compromiso. Los autores señalan que las personas con un estilo de apego evitativo tienden a considerarse autosuficientes y les restan importancia a las relaciones afectivas, mostrando dificultad para manejar un nivel de compromiso alto y de confianza con una pareja, repercutiendo con la calidad percibida de la relación. El apego ansioso mostró correlaciones negativas con los factores satisfacción y compromiso. La literatura indica que las personas con este tipo de apego buscan intimidad constantemente, pero recurren a conductas dependientes y obsesivas para obtenerlo. Sin embargo, los resultados indican que al parecer estas conductas, si son comparadas con las que se presentan en el apego evitativo, influyen menos sobre la calidad percibida de las relaciones por un individuo.

En otro estudio, Castaño, Barco, López y Gómez (2008) buscaron describir el estilo de apego, el estilo interpersonal autoinformado y la calidad de las relaciones interpersonales en jóvenes adultos y analizar las relaciones que pudieran darse entre estas variables.

Su muestra consto de 39 estudiantes universitarios, hombres y mujeres con una edad media de 23 años. Los instrumentos que utilizaron fueron una adaptación de la escala de estilos de apego de Bartholomew y Horowitz (1991), que evalúa el estilo de apego en cuatro factores, seguro, rechazante, preocupado y temeroso. La escala de adjetivos personales de

Wiggins (1996) que describen a la persona en 8 diferentes factores, dominante, calculador, frío de ánimo, introvertido, dependiente, modesto, afectuoso y extrovertido. Por último, utilizaron el inventario de calidad de las relaciones de Saranson y Saranson (1991), que evalúa el apoyo que se puede recibir en las relaciones interpersonales.

Los autores encontraron correlaciones significativas y positivas entre el estilo interpersonal dominante con frío de ánimo, y el estilo de apego rechazante. También encontraron una correlación significativa y negativa entre el estilo interpersonal dominante con el apego preocupado. De igual manera encontraron que las personas que se describen a sí mismas como dominantes, seguras y que no son cálidos ni cordiales, correlacionan con el apego rechazante, el cual se caracteriza por desvalorizar la importancia de los vínculos afectivos y valorar más la autoconfianza y la realización personal.

Respecto a que el apego preocupado correlacionara de manera negativa con el aspecto interpersonal seguro y dominante concuerda con el hecho de que se consideren a sí mismos en sus relaciones interpersonales como seguros, dominantes y asertivos.

En un estudio realizado por Retana y Sánchez (2008), se investigaron las relaciones entre los estilos de apego adulto, los celos y el amor adictivo en hombres y mujeres adultos de la Ciudad de México. Para ello obtuvieron una muestra de 176 personas, hombres y mujeres entre los 18 y 50 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron viñetas de estilos de apego, que describen los cuatro tipos de apego adulto, seguro, preocupado, rechazante y temeroso. La escala multidimensional de celos de Díaz-Loving, Aragón y Galaz (1989), que evalúa cinco factores, dolor, enojo, temor, desconfianza y seguridad. Por último, usaron la escala de adicción al amor de Franco (2004).

Los resultados de la correlación entre las tres variables mostraron que las personas con estilo de apego preocupado o temeroso, tienden a mostrar mayor enojo, desconfianza, dolor y temor en una relación romántica. En el caso de las personas con apego rechazante, se encontró que perciben desconfianza, enojo y frustración. Y aquellos que tienden el amor adictivo, suelen poseer un tipo de apego preocupado o rechazante, puntuando más alto en enojo, dolor, temor y desconfianza cuando están vinculados afectivamente con alguien. Posteriormente, se realizaron dos análisis de correlación para hombres y mujeres, obteniendo coeficientes más altos de celos en hombres que en mujeres, mientras que el amor adictivo se vincula con el estilo de apego preocupado en las mujeres y no en los hombres. Los autores observaron que cuando los individuos tienen una preocupación constante por las relaciones y por recibir una evaluación positiva de otros, presentan celos, y tienen una idea frecuente de una posible infidelidad por parte de su pareja. Estas ideas causan disgusto y depresión, lo que concuerda con ciertos autores que dicen que las personas con miedo a ser comparadas con otros, tienen una mala imagen de sí mismos y se empiezan a relacionar fuertemente con los celos.

Respecto al apego rechazante, encontraron que experimentan celos en forma de temor, sienten malestar por no ser el centro de atención de su pareja y la falta de control que pueden tener sobre de ella. Por lo que cuando estas personas se involucran en una relación, van a buscar ser rechazados e inconscientemente intenta deshacerse de ella. En cuanto al apego temeroso, los celos se presentan con sentimientos de desdicha y desamparo, causándoles enojo e irritación. Al hacer la correlación por sexo se observó que los hombres al llegar a una relación dependiente, tienen poco compromiso y surgen en ellos sentimientos intensos de temor y angustia, lo que hace que piensen que su pareja les va a ser infiel o

deshonesta. Respecto a las mujeres, cuando se encuentran en una relación adictiva, su autoestima tiende a bajar y constantemente piensan que no son capaces de retener a su pareja, generándoles emociones de inquietud y disgusto ante la falta de control.

Planteamiento del problema

La relación de pareja es una de las relaciones interpersonales más importantes en la vida de las personas debido a las implicaciones que hay dentro de ella. Por ejemplo, implica la búsqueda de vínculos estables con otra persona: vínculos sexuales, económicos, emocionales, de poder y culturales. Dependiendo de cada miembro de la pareja, pueden resultar beneficiosos o perjudiciales para la relación y para cada uno de ellos (Santos, 2014).

El deseo de amor y de cuidados persiste en un individuo incluso después de la niñez. Por lo que el establecimiento de lazos de apego es característico de la naturaleza humana a lo largo de la vida, pero después de la infancia se presenta de una manera menos intensa (Sánchez, 2011). Por esta necesidad y deseo que persiste en un ser humano, de afectividad, y como el apego es la base de la seguridad en los individuos para relacionarse con nuevas personas, así como congeniar o no con ellas, es por lo que el tipo de apego tiene un papel tan importante al momento de establecer una relación de pareja, ya que impactará en la interacción entre esos dos seres.

Por otro lado, el estilo de amor puede considerarse como la forma de entender e interpretar el amor, y la actitud con la que se vive una relación amorosa, desde el momento del primer acercamiento hasta el momento de la relación misma. Es una forma en la que va a discriminarse a las personas de acuerdo con los ideales y las expectativas que tiene cada individuo de cómo debe ser una relación de pareja.

En las últimas décadas se han suscitado cambios respecto a los ideales o expectativas que tienen las personas sobre una relación de pareja, es tomando como referencia los índices de matrimonio y divorcio, que podrían mostrar alguna tendencia. En 1980, por cada 100 matrimonios había 4 divorcios; en 1990 y 2000, esta cifra se elevó a poco más de 7 divorcios.

Para 2010, el número de divorcios por cada 100 matrimonios fue de 15 y al 2013 se registraron casi 19 divorcios por cada 100 matrimonios. Debido a que tan solo del 2016 al 2017 aumentaron las disoluciones maritales en 5.6% y la disminución de matrimonios en México en 2.8% (INEGI, 2013; 2019). Finalmente, los cambios en los índices de matrimonio y divorcios en México, sugieren que puede haber cambios en la manera de interpretar y expresar el amor por parte de las personas, al igual que un cambio en la manera de generar nuevos vínculos afectivos y significativos.

La ruptura de pareja puede ser una de las experiencias más dolorosas que viva una persona en su vida, se considera el evento más estresante después del fallecimiento de un ser querido. El individuo experimenta soledad y aislamiento, de igual manera, puede generar cambios significativos a nivel personal, familiar, económico o social (Peñañiel, 2011). Produce insomnio, falta de apetito, desconcentración y en algunas ocasiones la persona puede recurrir al alcohol, o las drogas para buscar el reducir su dolor y ausentarse emocionalmente (García & Ilabaca, 2013).

Pregunta de Investigación

¿Cómo se relaciona el apego con los estilos de amor en adultos?

Objetivo General

Conocer cómo se relaciona el apego con los estilos de amor en adultos.

Objetivos Específicos

Conocer cómo se relaciona el **apego** con los **estilos de amor** en adultos.

Conocer cómo se relaciona el **apego** con los **estilos de amor** en hombres.

Conocer cómo se relaciona el **apego** con los **estilos de amor** en mujeres.

Conocer las diferencias en el **apego** entre hombres y mujeres.

Conocer las diferencias en los **estilos de amor** entre hombres y mujeres.

Hipótesis

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre el **apego** y los **estilos de amor** en adultos.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el apego y los estilos de amor en adultos.

H2: Existe relación estadísticamente significativa entre el **apego** y los **estilos de amor** en hombres.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el apego y los estilos de amor en hombres.

H3: Existe relación estadísticamente significativa entre el **apego** y los **estilos de amor** en mujeres.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el apego y los estilos de amor en mujeres.

H4: Existen diferencias estadísticamente significativas en el **apego** entre hombres y mujeres.

Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas en el apego entre hombres y mujeres.

H5: Existen diferencias estadísticamente significativas en los **estilos de amor** entre hombres y mujeres.

Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas en los estilos de amor entre hombres y mujeres.

Variables

Estilos de amor

Definición conceptual.

Es una clasificación en que se distinguen distintas maneras de amar, o patrones básicos de conducta, a los que se le llaman estilos de amor. Estos estilos no son fijos, sino que pueden cambiar conforme la persona lo haga a lo largo de su vida, existen estilos primarios y secundarios que son el resultado de la combinación de los primarios (Lee, 1973).

Definición operacional.

Puntaje obtenido en los factores del inventario de estilos de amor de Ojeda (2010).

Apego.

Definición conceptual.

Necesidad universal de formar intensos vínculos con otras personas con el objetivo de aumentar la probabilidad de supervivencia al adquirir condiciones de seguridad que se expresa a través de creencias que guían las conductas, afectos y percepciones de los individuos en sus relaciones emocionales. (Padilla & Díaz-Loving, 2016).

Definición operacional.

Puntaje obtenido en los factores de la escala de apego de Padilla y Díaz-Loving (2016).

Método

Participantes.

La muestra estuvo integrada por 199 personas voluntarias, 75 hombres y 124 mujeres, con un rango de 18 a 55 años de edad ($M = 24.5$, $D.E. = 5.8$). En cuanto a su escolaridad, 75.9% tenían licenciatura, 13.1% preparatoria, 6.5 contaban con posgrado, 2.5% carrera técnica y 2% secundaria; respecto a su estado sentimental, 45.2% eran solteros, 52.7% tenían pareja o se encontraban saliendo con alguien y 2% en otro tipo de situación sentimental. Se excluyó la participación de personas que estuvieran casadas ya sea por el civil o alguna ceremonia, y también aquellos que fueran menores de edad. Todos participaron de manera voluntaria y anónima. Por último, se eliminó la participación de 54 personas, debido a que respondieron de forma diferente a lo solicitado en las preguntas de anclaje o porque respondieron menos del 80% de la batería.

Instrumentos.

- Se utilizó el inventario de estilos de amor (Ojeda, 1998). Es una escala integrada por 30 reactivos tipo Likert con cinco opciones de respuesta: *Totalmente de acuerdo* (5), *de acuerdo* (4), *ni de acuerdo ni en desacuerdo* (3), *en desacuerdo* (2) a *totalmente en desacuerdo* (1). Consta de seis factores, cada uno de los cuales representa un estilo de amor del modelo de Lee, y explican el 51.4% de varianza y confiabilidad de 0.81 a 0.94. Se toma como referencia el procedimiento realizado por Ojeda (2007), donde se tomaron los cinco reactivos con cargas factoriales más altas del estudio realizado para el análisis psicométrico del IEA-A y después para su nivel de confiabilidad se obtuvo su índice de consistencia interna a través del alpha de Cronbach

- La escala de apego de Padilla y Díaz-Loving (2016) consta de 17 reactivos distribuidos en 4 factores: apego seguro, preocupado, temeroso y evitante. Es una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta: *Demasiado* (5), *mucho* (4), *regular* (3), *poco* (2), *muy poco* (1). La escala explica el 59.99% varianza y confiabilidad de 0.72.

Procedimiento.

Se llevó a cabo la recolección de datos mediante medios electrónicos a través de formularios de la plataforma Google Forms. Al inicio del formulario se presentó un consentimiento informado, donde se explicó en qué consistía la investigación y que todos los datos proporcionados eran confidenciales, anónimos y que su participación era voluntaria, por lo que si lo deseaban podían no continuar participando. Posteriormente, se aplicó cada una de las escalas mencionadas anteriormente, y se incluyó una pregunta de anclaje para poder asegurarse que los participantes al momento de responder lo hicieran de manera volitiva y no aleatoriamente. Al finalizar, se les agradeció su participación en la investigación y se les ofreció un correo electrónico de contacto para resolver dudas o tener más información.

Resultados

Para realizar los análisis estadísticos se empleó el programa SPSS versión 23. Primero, se llevaron a cabo análisis de correlación bivariada entre los estilos de amor y los tipos de apego. También se realizó este análisis para hombres y mujeres. Posteriormente, se realizó un análisis t de Student para conocer si existían diferencias estadísticamente significativas respecto a los estilos de amor y de apego en hombres y mujeres.

Respecto a los análisis de correlación entre los estilos de amor y de apego (Tabla 2), se encontró que manía y ágape correlacionaron de manera positiva con los factores de apego temeroso, preocupado y evitante. Por último, eros se asoció positivamente con el apego seguro.

Tabla 2.
Correlaciones de los estilos de amor con el apego.

	Eros	Ludus	Manía	Pragma	Storge	Ágape
Temeroso	.015	.124	.265**	.079	-.039	.205**
Preocupado	.067	-.016	.286**	.068	-.079	.217**
Evitante	-.102	.130	.174*	.005	-.081	.217**
Seguro	.247**	.046	-.135	.125	.027	-.113

* $p < .05$, ** $p < .01$

Posteriormente, se llevaron a cabo análisis de correlación entre las variables de interés en hombres y mujeres (Tabla 3). En el caso de los hombres, se observó que el apego temeroso y evitante correlacionó de manera positiva con ágape; mientras que el apego seguro correlacionó positivamente con storge y eros. Cabe señalar que de las correlaciones previamente mencionadas, únicamente la de eros con el apego seguro fue igualmente significativa para las mujeres. En ambos casos, tanto en hombres como en mujeres el apego temeroso y preocupado correlacionó de manera positiva con manía. Finalmente, en el caso

de las mujeres pudo observarse que el apego preocupado correlacionó de manera positiva con ágape.

Tabla 3.
Correlaciones de los estilos de amor y de apego en hombres y mujeres.

	Eros		Ludus		Manía		Pragma		Storge		Ágape	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Temeroso	.055	-.011	.132	.117	.242*	.280**	.148	.032	-.014	-.049	.326**	.122
Preocupado	.080	.059	.088	-.092	.258*	.305**	.157	.000	-.082	-.071	.146	.238**
Evitante	-.078	-.121	.097	.142	.202	.164	-.044	-.005	-.152	-.021	.236*	.116
Seguro	.277**	.230*	-.076	.122	-.209	-.094	.088	.135	.236*	-.103	-.153	-.161

* $p < .05$, ** $p < .01$

Finalmente, al realizar los análisis t de Student para conocer las diferencias por sexo únicamente se encontraron diferencias estadísticamente significativas en pragma ($t = - 2.124$, $p < .05$), ágape ($t = - 6.807$, $p < .05$) y el apego evitante ($t = - 2.267$, $p < .05$). Se encontró que los hombres tienden a mostrar un mayor puntaje en el estilo pragma ($M = 3.20$), ágape ($M = 2.83$) y el apego evitante ($M = 2.25$) que las mujeres, quienes obtuvieron medias inferiores ($M = 2.96$, $M = 2.04$ y $M = 1.97$, respectivamente; ver figura 1, 2 y 3).

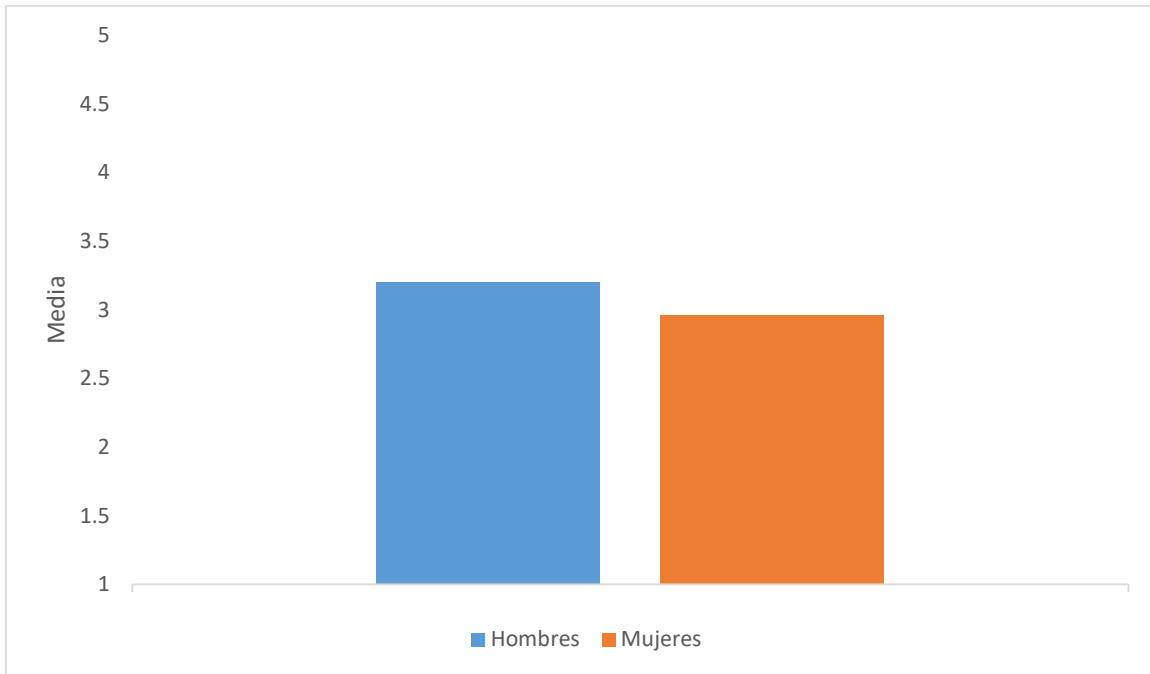


Figura 1. Comparación de medias del estilo de amor pragma en hombres y mujeres.

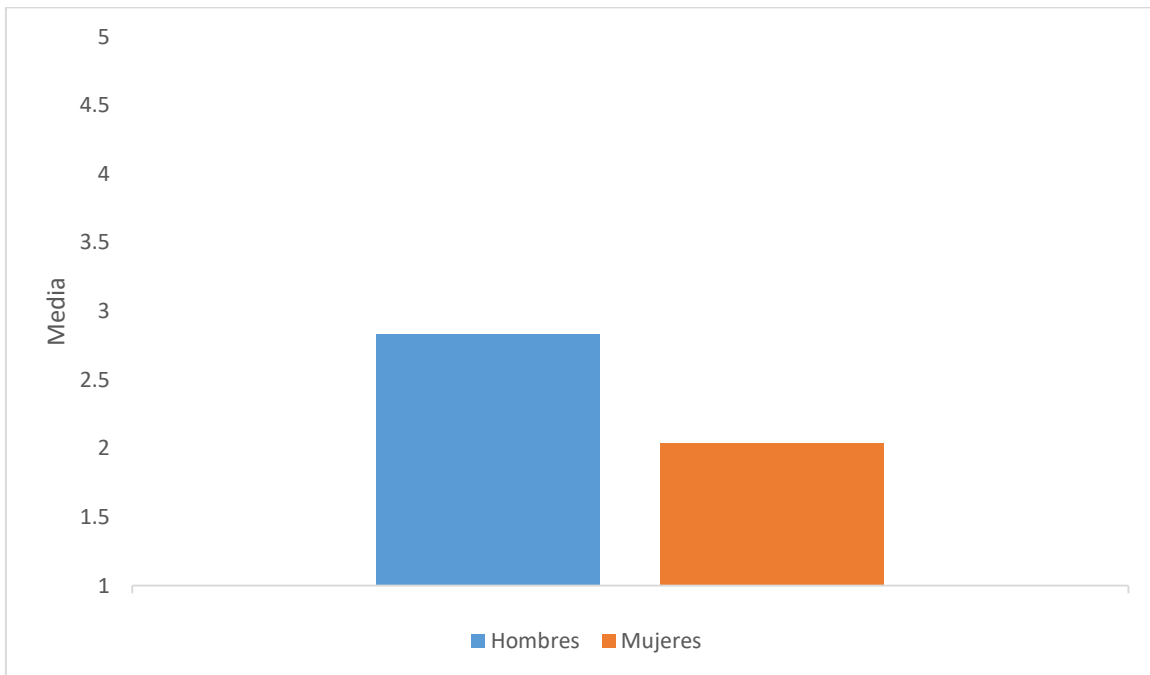


Figura 2. Comparación de medias del estilo de amor ágape en hombres y mujeres.

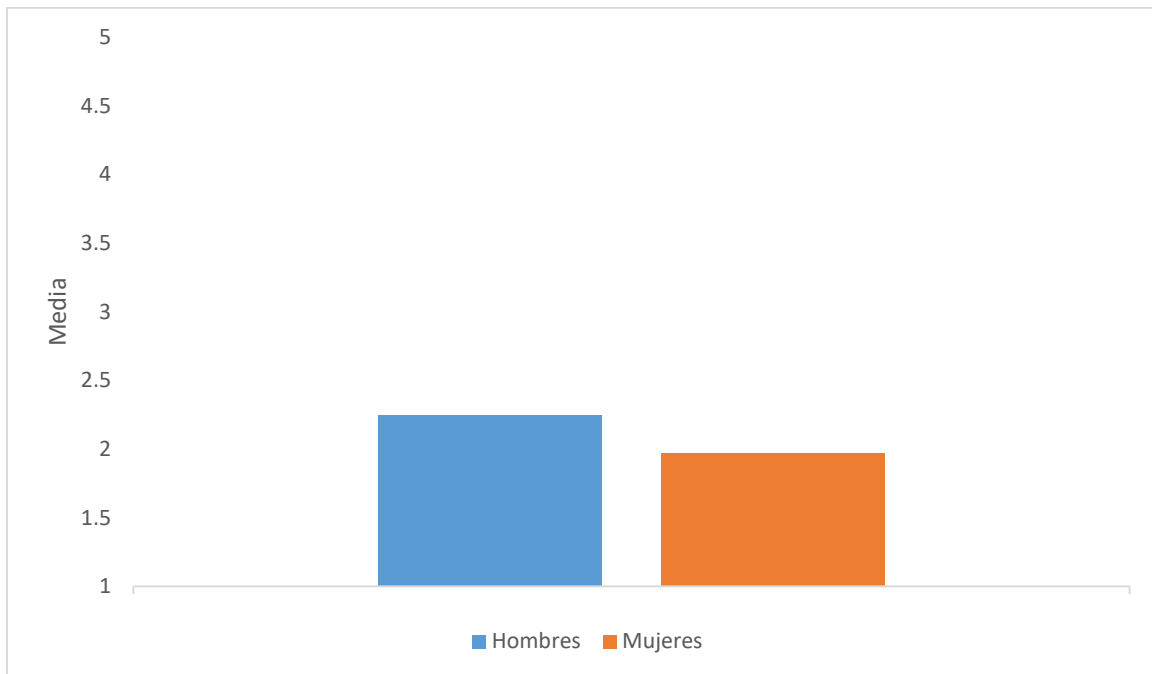


Figura 3. Comparación de medias del apego evitante en hombres y mujeres.

Discusión

El objetivo general de esta investigación fue conocer la relación entre los estilos de amor y el apego. Al analizar los resultados obtenidos se pudo observar que el estilo manía se relacionó significativamente con cada uno de los factores de apego, a excepción del apego seguro. Asimismo, el apego temeroso y evitante se asociaron positivamente con manía en hombres y mujeres.

El estilo manía es descrito de forma parecida a una adicción, por lo tanto, las personas pueden idealizar las características de su pareja y comportarse de manera controladora, celosa o manipuladora hacia ella. Ya que tal como lo explica Molina (2018), las personas que ejercen el estilo manía tienden a ser más desconfiadas y a autodevaluarse, por lo tanto, alguien con baja autoestima tendría mayor probabilidad de expresar su amor de manera insegura, obsesiva o celosa.

También se observó una relación positiva entre ágape y los apegos temeroso, preocupado y evitante, lo que implica que mientras más inseguro se siente un individuo respecto a la estabilidad de su relación y la permanencia de una pareja que les brinde una sensación de afecto, más va a tener una actitud de sacrificio para poder complacer a su pareja, con el propósito de no perderla.

García-Méndez et al. (2015) señalan que el estilo de amor ágape puede ser un factor de protección como de riesgo para la satisfacción y mantenimiento de las parejas. Ya que actualmente se presentan cambios en las dinámicas de las relaciones de pareja, las cuales han permitido reconocer que las personas que están más dispuestas a ceder ante las peticiones de su pareja, y que muestran una mayor entrega, son las que tienen un mayor involucramiento emocional dentro de sus relaciones. Sin embargo, existen casos en que la entrega y el autosacrificio se llevan a cabo con el objetivo de ser aceptado por el otro y de mantener la relación, aunque ésta sea insana o insatisfactoria. Por lo que se requiere de mayor investigación respecto al papel del amor ágape en las relaciones de pareja.

En esta investigación los hombres mostraron una asociación positiva de ágape con temeroso y evitante. Esto puede señalar que existe mayor posibilidad de que ellos cedan ante las peticiones de su pareja, porque sienten miedo de perderla o porque buscan su reconocimiento cómo es propio de las personas con apego evitante (Sánchez, 2011). Por lo tanto, las personas con un apego inseguro pueden llegar a reconocer la necesidad y los beneficios de establecer una relación de pareja, así pues, para mantenerla pueden brindar actos de servicio, sustento y cuidado que ellos mismos perciben como sacrificantes.

Por otra parte, las mujeres presentaron una asociación positiva entre ágape y el apego preocupado. Este hecho muestra que a medida que aumenta la dependencia hacia la pareja por parte de las mujeres, es posible que se comporten de manera entregada, confiada y leal.

Pero con una percepción de inseguridad hacia su pareja debido a la ambivalencia, la necesidad de proximidad y el alto nivel de angustia característica del apego preocupado (Sánchez, 2011).

Respecto al estilo de amor eros, este se relacionó positivamente con el apego seguro tanto en la muestra total como en hombres y mujeres. Cerdán (2016) señala que las personas con un apego seguro presentan mayores niveles de calidad en su relación que aquellas que no lo presentan. El apego seguro es característico de personas que tienen una autovaloración positiva (Loinaz & Echeburúa, 2012), por lo que cuando una persona se percibe segura de sí misma y de su relación, tenderá a mostrar una mayor apertura a buscar y mantener conductas de cercanía tanto física, emocional y sexual.

Por otro lado, únicamente en los hombres se obtuvo una asociación positiva entre storge y el apego seguro. Esto es consistente con los resultados obtenidos por Ojeda, Torres y Moreira (2010), los cuales describen que las parejas que manifiestan un estilo de amor storge expresan mayores conductas que promueven el acercamiento, la intimidad y la comunicación, lo cual genera un apego seguro dentro de ellas (Ojeda, 2007; Ojeda, Torres & Moreira, 2010; Sánchez, 2011; Solares et al., 2011; López, Hernández & Rey, 2019). Estos resultados sugieren que cuando los hombres se perciben más seguros en su relación de pareja, es más probable que exhiban conductas de compañía, intimidad y compromiso. A su vez, esto implica que a medida que los hombres mantienen interacciones amistosas dentro de su relación de pareja, mostrarán menores conductas de miedo o distanciamiento hacia su pareja (López, Hernández & Rey, 2019).

Respecto a las diferencias en hombres y mujeres, se encontró que los hombres tienden a ser más agápicos y pragmáticos que las mujeres. Lo cual coincide con lo encontrado por Espinoza et al. (2014), quienes refieren que los hombres presentan más el estilo ágape debido

a que en la sociedad mexicana hay una tendencia hacia el autosacrificio por parte de ellos. Igualmente, desde una perspectiva evolucionista, se ha reconocido que a lo largo de la historia los hombres han mantenido el papel de cortejar a su pareja, y ser el sostén de sus familias, para lo cual, deben llevar a cabo conductas de entrega, protección, sustento y cuidado (Buss, 1999).

Una forma en que puede interpretarse el hecho de que las mujeres puntúan menos que los hombres en ágape, es que la incursión de la mujer en el ámbito laboral remunerado ha favorecido su independencia económica, desarrollo profesional y toma de decisiones. Lo cual ha propiciado la postergación de sus deseos de casarse, tener hijos y mantener un hogar. Esto se contrapone a las creencias tradicionales que establecen que la mujer ocupa un lugar apreciado pero abnegado y sacrificado dentro de sus familias (García-Méndez et al., 2015).

De igual manera, los hombres obtuvieron un puntaje mayor en el estilo pragma. Igualmente, a partir de una perspectiva evolucionista, se ha descrito que los hombres tienden a ser mayormente selectivos con las características que buscan en una pareja. Ya que, en teoría, buscan que su pareja tenga rasgos de salud física y características de calidez y cuidado que les permitan formar una familia (Buss, 1999). Esto se asocia con lo expuesto por Maté y Acarín (2011) quienes mencionan que los hombres le brindan mayor importancia al aspecto físico de las mujeres, y basados en eso, pueden ser más exigentes o específicos en el conjunto de rasgos físicos que buscan en una pareja. Ya que el amor pragma, como explican Solares, Benavides, Peña, Rangel y Ortiz (2011), se caracteriza por el establecimiento de un conjunto de características que la pareja debe cumplir para cubrir un perfil que incluye tanto características físicas como de personalidad.

También, se encontró que los hombres tienden a presentar más el apego evitante que las mujeres. Esto concuerda con lo hallado por López, Hernández y Rey (2019), quienes

refieren qué los hombres muestran una mayor tendencia a este tipo de apego, a diferencia de las mujeres. Las personas que presentan apego evitativo tienden a tener una mayor dificultad para comprometerse en una relación con una pareja, lograr un acercamiento hacia ella y comportarse de manera seductora o conquistadora (López, 2003).

Con base en los hallazgos previamente descritos, esta investigación muestra que la manera de expresar el amor no es estática, ya que se encontraron resultados opuestos a los hallados en otras investigaciones, por lo que es importante reconocer que una cuestión que se encuentra en constante cambio, con base en las circunstancias o el contexto en que se encuentran las personas. Debido a ello, es importante continuar estudiando estas variables, ya que permiten conocer la manera en que las personas se relacionan entre sí, su manera de demostrar afecto, cómo se integran, además de la forma en que se comportan en las relaciones de pareja.

De esta forma la línea de investigación sobre estas variables permite conocer cómo las personas expresan el amor y el apego hacia su pareja y las implicaciones de este tipo de emociones, cogniciones y conductas en la salud mental. Esto brinda la posibilidad de promover el desarrollo de cursos y talleres que brinden estrategias para ayudar a las personas cuyas relaciones interpersonales generen insatisfacción y favorecer que las futuras generaciones expresen su afecto e interés romántico de manera adecuada.

Por último, se puede señalar que futuros estudios, ampliando esta investigación al integrar nuevas variables de estudio para reconocer formas más adecuadas de relacionarse al evaluar cuestiones como la autoestima, las habilidades sociales y el autocuidado en la pareja.

Conclusión

Al observar los resultados de este trabajo, se aceptan cada una de las hipótesis de investigación planteadas. Se pudo observar que los estilos de amor y el apego se relacionan de manera significativa en adultos de forma general, así como haciendo la diferenciación entre hombres y mujeres. Al igual que se pueden reconocer las diferencias en el nivel de apego y de estilos de amor al comparar ambos sexos.

A partir de estos hallazgos, se reconoce que ambas variables tienen un papel importante para brindar conocimiento y así, comprender cómo es la interacción dentro de las parejas. Tanto los estilos de amor como el apego, influyen en la manera en que el individuo entiende e interpreta el amor, y con ello las conductas que llevarán de manera individual en la búsqueda de una relación y con su pareja dentro de la relación.

Por lo tanto, el principal aporte de esta investigación es reconocer que la investigación de estas variables favorece el reconocimiento de que el apego seguro se asocia con formas positivas y adaptativas de interactuar románticamente, como el respeto hacia la otra persona, una comunicación asertiva, y claridad y honestidad en lo que busca el individuo en una relación. Esto anterior contribuirá a brindar información y estrategias para que las personas establezcan relaciones que favorezcan la seguridad personal, el autoconcepto y el planteamiento de nuevos objetivos de vida dirigidos hacia la salud mental, tanto de manera individual como en pareja.

Limitaciones e implicaciones.

El momento en que se inició la recolección de datos para esta investigación fue en el año 2020, en el mes de mayo. Durante ese tiempo, en México se declaró estado de contingencia, y las labores y actividades cotidianas fueron suspendidas hasta nuevo aviso. Se

le pidió a la población permanecer en cuarentena y no salir a menos que fuera estrictamente necesario. Esto limitó la interacción física de las personas, incluyendo las de relaciones de pareja. De igual manera inicio una manera de comunicación digital, que como menciona Valderrama (2021), las interacciones a través de herramientas virtuales generan una sensación de soledad, la percepción, cognición y conducta se ha modificado, y lo que antes se consideraba común, ahora resulta arriesgado.

Por lo anteriormente mencionado, es posible que al modificarse la manera de interactuar de las parejas, tuviera implicaciones respecto al estilo de amor expresado y a la conducta de apego. Se sugiere seguir evaluando las relaciones de pareja tomando en cuenta los efectos de esta situación sanitaria y conocer cómo han cambiado en las personas el estilo de amor y el apego después de un año de contingencia sanitaria.

Referencias

- Ainsworth, M. D. S. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of medicine*, 61, 792-812.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss (Vol. 1)*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss (Vol. 2)*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.
- Buss, M. D. (1999). *Evolutionary Psychology: The new science of the mind*. Abacon:Massachusetts.
- Castaño, E. F., Barco, B. L., López, V. M., & Gómez, T. (2008). Estilos de apego y calidad de las relaciones interpersonales en jóvenes adultos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 185-190.
- Cerdán, F. S. (2016). *Apego y relaciones románticas*. Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia, Madrid.
- Chapman, G. (1996). *Los cinco lenguajes del amor: Cómo expresar devoción sincera a su cónyuge*. Chicago: Unilit.
- Díaz-Loving, R., & Rivera, S. (Eds). (2010). *Antología Psicosocial de la Pareja*. México, D.F:Porrua.
- Espinoza, R. A., Correa, R. F., & García, B. L. (2014). Percepción social de la infidelidad y estilos de amor en la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 135-147.

- Feeney, J., & Noller, P. (2009). *Apego adulto*. Bilbao:Desclée de brouwer.
- Frías, C. X. (2002). Introducción a la psicolingüística. *IANUA, Revista Philologica Románica*, 1-36.
- Fromm, E. (1959). *El arte de amar: Una investigación sobre la naturaleza del amor*. Madrid:Paidós.
- García, F. E & Ilabaca, M. D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2), 42-60.
- García-Méndez, M., Rivera-Gómez, S., Díaz-Loving, R. & Reyes-Lagunes, I. (2015). *Continuidad y cambio en la familia: factores intervinientes*. México: Manual Moderno.
- Gómez, E. L. (2012). Evaluación del apego en estudiantes universitarios. *Horizonte Médico*, 12(3), 42-46.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hernández, T. V. (2012). *Estilos de amor y estilos de apego en personas que viven o han vivido infidelidad*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México,D.F.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2019). Estadísticas a propósito de matrimonios y divorcios en México (datos nacionales). Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/matrimonios2019_Nal.pdf
- Lee, J. A. (1973). *The colors of Love*. EUA:Prentice Hall.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.

- Loinaz, I. & Echeburúa, E. (2012). Apego adulto en agresores de pareja. *Revista Acción Psicológica*, 9(1), 33-46.
- López, S. F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Informació Psicológica*, (82), 36-48.
- López, B. A., Hernández, C. E., & Rey, R. G. (2019). Apego amoroso de jóvenes estudiantes universitarios de la Habana. *Universidad de la Habana*, (290), 138-157
- Maté, C., & Acarín, N. (2011). Encuesta sobre la elección de pareja a estudiantes de la Universitat Pompeu Fabra, Barcelona (20 a 27 años). *Summa Psicológica UST*, 8(1), 37-46.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., & Aguasvivas, J. A. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud y Sociedad*, 7(3), 306-318.
- Melero, C. R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis de doctorado, Universidad de Valencia, España.
- Molina, G. A. (2018). Estilos de amor y autoestima en adolescentes del distrito Jacob Hunter. *Revista de Psicología Universidad Católica San Pablo*, 8(1), 85-101.
- Mora, H. Y., Recalde, D. M., Montoya, V. A., González, H. M., Paternina, M. I., Rendón, B. M., López, S. P., Rodríguez, G. L., Yepes, M. S., Vélez, M. R., Hernández, M. L., Sánchez, P.

- R., & Bedoya, C. L. (2017). Terapia de pareja: Reflexiones sistémicas de un grupo en formación. *Poiesis*, (33), 59-74.
- Muela, A., Balluerka, N., Torres, B. G., & Gorostiaga, A. (2016). Apego romántico en adolescentes maltratados en su niñez. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(1), 61-72.
- Nina, R. E. (2007). Análisis psicosocial sobre las historias de amor. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 18. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1946-20262007000100004
- Ojeda, G. A. (1998). *La pareja: Apego y amor*. Tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de México, México. D.F.
- Ojeda, G. A. (2007). Evaluación de diferentes estilos de vínculos de pareja. Diferencias entre residentes (México DF) y Migrantes (EEUU). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(24), 56-76.
- Ojeda, G. A. Torres, G. T., & Moreira, M. M. (2010). ¿Amor y compromiso en la pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(30), 125-142.
- Padilla, G. N. (2001). *La pasión y el romance vistos desde una perspectiva bio-psico-socio-cultural en las relaciones de pareja*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México. D.F.
- Padilla, G. N. (2012). *Estrategias de emparejamiento en población mexicana*. Tesis de doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F.

- Padilla, B. J., & Díaz-Loving, R. (2016). Evaluación del apego en adultos: construcción de una escala con medidas independientes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(2), 161-168.
- Padilla, B. J. (2018). *Elección de pareja: La búsqueda de la mejor opción*. Tesis de doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F.
- Peñafiel, M. O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu*, 9(1), 53-86.
- Pinedo, P. J., & Santelices, A. P. (2006). Apego adulto: Los modelos operantes internos y la teoría de la mente. *Terapia Psicológica*, 24(2), 201-209.
- Quintero, A. J. (2007). Teoría de las necesidades de Maslow. Recuperado de http://files.franklin-yagua.webnode.com.ve/200000092-e266ae35e3/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.pdf
- Retana, F. B., & Sánchez, A. R. (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 15-22.
- Riso, W. (2003) *Ama y no sufras*. Bogotá: Norma.
- Riso, W. (2011). *Manual para no morir de amor*. Barcelona: Planeta.
- Rubín, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273.
- Rusbult, E. C., Martz, M.J., & Agnew, R. C. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Sánchez, H. M. (2011). *Apego en la infancia y apego adulto*. Tesis de maestría, Universidad de Salamanca, España.

- Sánchez-Aragón, R., & Retana-Franco, B. (2013). Evaluación tridimensional del duelo amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación- e Avaliação Psicológica*, 2(36), 46-69.
- Santos, D. S. (2014). *Análisis del apego y su relación con la elección de pareja para evitar o prevenir patrones disfuncionales*. Tesina de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F.
- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax México.
- Solares, S. D., Benavides, J. A., Peña, B.O., Rangel, D. M., & Ortiz, A. T. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en parejas. *Enseñanzas e Investigación en Psicología*, 16(1), 41-56.
- Sternberg, R. J. (1989). *El triángulo del amor: Intimidad, amor, compromiso*. Argentina: Paidós.
- Valderrama, C. J., (2021). Consideraciones sobre la interacción social: COVID19. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Juan-Valderrama-Cardenas/publication/345037043_Consideraciones_sobre_la_interaccion_social_COVID19/links/5f9cb22e299bf1b53e54683a/Consideraciones-sobre-la-interaccion-social-COVID19.pdf

Anexos

Inventario de estilos de amor (Ojeda, 2007)

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de enunciados sobre las relaciones de pareja, por favor marque con una **X** el número que mejor describa sus relaciones. En los extremos de las puntuaciones, el uno significa que usted está totalmente en desacuerdo con el enunciado y el cinco que está totalmente de acuerdo.

		Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
1.	Enunciado	1	2	3	4	5
1.	Disfruto tener varias parejas.	1	2	3	4	5
2.	Siento un gran deseo sexual.	1	2	3	4	5
3.	Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente.	1	2	3	4	5
4.	Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja.	1	2	3	4	5
5.	Haría cualquier cosa por complacer a mi pareja.	1	2	3	4	5
6.	Busco la manera de controlar a mi pareja.	1	2	3	4	5
7.	Planeé cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja.	1	2	3	4	5
8.	Mi pareja me atrae sexualmente.	1	2	3	4	5
9.	Celo mucho a mi pareja.	1	2	3	4	5
10.	Para elegir a mi pareja, use mi inteligencia.	1	2	3	4	5
11.	Supe elegir a mi pareja.	1	2	3	4	5
12.	Constantemente superviso lo que hace mi pareja.	1	2	3	4	5
13.	Siento un gran deseo sexual por mi pareja.	1	2	3	4	5
14.	Antes que yo, está mi pareja.	1	2	3	4	5

15.	Mi pareja es más importante que yo.	1	2	3	4	5
16.	Pienso que debería tener muchas parejas.	1	2	3	4	5
17.	Mi pareja y yo nos entendemos.	1	2	3	4	5
18.	Pido a mi pareja “cuentas” de todo lo que hace.	1	2	3	4	5
19.	Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos.	1	2	3	4	5
20.	Creo que mi pareja es el amor de mi vida.	1	2	3	4	5
21.	Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja.	1	2	3	4	5
22.	Pienso que en una relación de pareja, debe ser uno muy analítico.	1	2	3	4	5
23.	Preferiría sufrir yo, antes que ver sufrir a mi pareja.	1	2	3	4	5
24.	Mi pareja y yo nos llevamos bien.	1	2	3	4	5
25.	Primero cubro las necesidades de mi pareja, antes que las mías.	1	2	3	4	5
26.	Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso, constantemente busco nuevas relaciones.	1	2	3	4	5
27.	En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual.	1	2	3	4	5
28.	Siento celos por todo lo que hace mi pareja.	1	2	3	4	5
29.	Considero que no hay mujer/hombre que se me resista.	1	2	3	4	5
30.	Considero que debemos tener varias parejas, pues sólo vivimos una vez.	1	2	3	4	5

Escala de apego (Padilla y Díaz-Loving, 2016)

Instrucciones: A continuación se presentan descripciones breves de distintas personas. Por favor lea cada descripción y piense qué tanto se parece a cada una de ellas. Entre más grande sea el cuadro, más se parece usted a esa persona. Marque con una **X** el cuadro que mejor describa su parecido.

		Me describe poco				Me describe mucho
1	Para estar en tranquilidad necesito que me confirmen constantemente que me quieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	NO me preocupa perder a mis seres queridos ya que en general intento evitar las relaciones muy cercanas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	No me siento con las habilidades necesarias para relacionarme y pienso que los demás pueden abusar de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Cuando mis amigos, familia o pareja intentan pasar tiempo conmigo, yo me alejo ya que prefiero la soledad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Puedo estar tranquilo y a gusto teniendo amigos cercanos o estando solo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Prefiero estar muy cerca emocionalmente de otras personas aunque siento que no quieren acercarse tanto a mí como yo quisiera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Me siento a gusto compartiendo mis ideas, pues no me incomoda que haya personas que no piensen lo mismo que yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Intento tener relaciones muy cercanas a tal grado que siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí, o a que se comprometan más en nuestra relación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	NO me duele cuando mis seres queridos NO pasan tiempo conmigo, pues prefiero NO estar cerca emocionalmente de ellos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Me siento seguro estando solo o en compañía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Me preocupa expresar mis sentimientos, porque no confié en las demás personas, pero me gustaría que los demás comprendieran lo que siento emocionalmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Intento tener relaciones muy cercanas, pero me acerco tanto que termino ahuyentándolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 13 Creo que debo de alejarme de la gente, ya que puedo llegar a decepcionarlos y pueden rechazarme
- 14 Cuando mis seres queridos se acercan mucho a mí, me alejo, porque siento que se acercan más de lo que yo quisiera.
- 15 Intento evitar las relaciones muy cercanas, pero me duele que mis seres queridos no pasen tiempo conmigo
- 16 Me siento a gusto compartiendo mis pensamientos y sentimientos más profundos, porque no me preocupa que me rechacen o me dejen.
- 17 Soy una persona insegura y suelo pensar que los otros me harán daño.

Muchas gracias por tu ayuda.