



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
PSICOLOGÍA SOCIAL Y AMBIENTAL**

**APEGO, RASGOS DE PERSONALIDAD Y AMOR:
PREDICTORES DE LA SENSIBILIDAD AL RECHAZO AMOROSO**

TESIS

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:
DOCTORA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

ITAI BERMÚDEZ OVIEDO

TUTORA PRINCIPAL

DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA, UNAM

COMITÉ TUTORAL

DR. MARCOS BUSTOS AGUAYO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA, UNAM

DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

DR. ROLANDO DÍAZ LOVING

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

DRA. JUDITH SALVADOR CRUZ

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA, UNAM

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO 2023



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

A mis padres, **Emilio** y **Bertha**. Quienes han sido y serán por siempre mi mayor motivación e inspiración. Gracias por su fortaleza y por guiarme para ser la mujer que hoy en día soy. Este logro es posible gracias a ustedes. Los amo.

A mis hermanos **Alba**, **Emigdio** y **Odin**. No hay en el mundo un amor más grande que el que ustedes me han demostrado durante toda mi vida. Gracias por su apoyo, su confianza y su motivación. Este sueño no habría sido posible sin ustedes. Son los mejores hermanos del mundo. A mi tía **Lupe**. Gracias porque siempre has estado a mi lado motivándome y enseñándome.

A mis amadas sobrinas, **Evelin**, **Edith**, **Yolotzin**, **Natalia** y **Yaretzi**. Ustedes que son la felicidad de mi vida y para quienes siempre he procurado ser un buen ejemplo profesional y personal, deben saber que estoy totalmente orgullosa de ustedes en ambos aspectos. Gracias por darle sentido a mis días.

Al amor de mi vida, **Jesús**. Tú me has motivado desde el día en que te conocí. Gracias por tu inspiración, por ser mi compañero de aventuras, por creer en mí incluso cuando yo dudé de mí misma, por escucharme durante mis crisis de tesista y contenerme en cada una de ellas, pero sobre todo, gracias por tu amor.

Finalmente dedico este proyecto a la **memoria de mis seres amados** que ahora me protegen y me inspiran desde arriba...

Agradecimientos

A la **Universidad Nacional Autónoma de México**. Por haber sido mi alma mater. Mi compromiso es ser una profesionista ejemplar digna de esta honorable casa de estudios.

Al **Consejo Nacional de Ciencia y tecnología**. Por otorgarme los recursos necesarios para lograr desarrollar este proyecto de investigación.

A mi tutora la Dra. **Mirna García Méndez**. Gracias infinitas por recibirme en su equipo y por compartir conmigo su apoyo y sus enseñanzas. Usted es un gran ejemplo de profesionalismo y humildad, tiene y tendrá por siempre mi total admiración.

A los Doctores **Marcos Bustos Aguayo, Sofía Rivera Aragón, Rolando Díaz Loving, Judith Salvador Cruz**. No encuentro cómo describir lo honrada que me siento de que hayan aceptado ser parte de mi proceso formativo. Gracias por compartir conmigo su tiempo, sus enseñanzas, pero sobre todo, su calidad humana.

A **Rodrigo, Andrés y Ramsés**. Sin ustedes esto no sería posible. Gracias por su confianza y apoyo, no sólo antes de ingresar al programa, sino también por estar presentes durante toda mi estancia doctoral. Son los mejores amigos del mundo.

A **Javier, Thamir, Raquel, Tona y Roberto**. Gracias por el apoyo académico, pero también, gracias por compartir conmigo una plática, un café, un trayecto, una comida. Con ustedes todo fue más llevadero. Gracias por ser y por estar.

A mi familia académica, **Eli, Ana, Manolo, Cesar, Phanie, Michelle y Alan**. Gracias por sus consejos, su acompañamiento, sus sugerencias, y su amistad.

A los Doctores que me dieron clases, a mis queridos **Juan Jiménez, y Edgar Pérez**, a mis **alumnos y exalumnos**. Gracias a todos por su apoyo y enseñanzas.

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO 1. RECHAZO	6
Antecedentes	7
Conceptuación del rechazo	9
Expresiones del rechazo.....	12
Respuestas ante el rechazo	13
CAPÍTULO 2. SENSIBILIDAD AL RECHAZO	18
Conceptuación de la sensibilidad al rechazo	20
Reacciones, conductas y consecuencias ante la sensibilidad al rechazo	22
Modelos teóricos de sensibilidad al rechazo	25
Modelo de procesamiento cognitivo-afectivo	26
Modelo de motivación defensiva	27
Modelo de la sensibilidad al rechazo	29
Medición de la sensibilidad al rechazo	30
CAPÍTULO 3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA SENSIBILIDAD AL RECHAZO.....	35
Pioneros en el estudio	36
Socialización	38
Percepción social.....	43
Cognición social.....	47
CAPITULO 4. SENSIBILIDAD AL RECHAZO AMOROSO	51
Sensibilidad al rechazo amoroso en el contexto mexicano	59

CAPÍTULO 5. ESTILO DE APEGO ADULTO	64
Apego	65
Estilos de apego adulto	68
Apego y amor romántico.....	73
CAPÍTULO 6. RASGOS DE PERSONALIDAD	76
Teorías de la de personalidad	79
CAPÍTULO 7. ESTILOS DE AMOR	89
El amor y el mexicano.....	98
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	101
Justificación.....	102
Pregunta de investigación.....	103
Objetivo general	103
MÉTODO.....	105
FASE 1. ESTUDIO EXPLORATORIO	106
FASE 1 (A). SIGNIFICADO DE LA SENSIBILIDAD AL RECHAZO AMOROSO.	106
Planteamiento del problema	106
Justificación.....	106
Pregunta de investigación.....	107
Objetivo general	107
Objetivos específicos	107
Resultados	110
Discusión.....	112
FASE 1 (B). DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UNA ESCALA DE SENSIBILIDAD AL RECHAZO AMOROSO	118
Planteamiento del problema	118
Justificación.....	118

Pregunta de investigación.....	119
Objetivo general	119
Objetivos Específicos.....	119
Resultados	122
Discusión.....	125
FASE 2. CORRELATOS DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO	128
Planteamiento del problema	128
Justificación.....	128
Pregunta de investigación.....	128
Objetivo General	129
Objetivos Específicos.....	129
Resultados	136
Discusión.....	138
FASE 3. COMPROBACIÓN DEL MODELO.....	145
Planteamiento del problema	145
Justificación.....	145
Pregunta de investigación.....	146
Objetivo general	146
Objetivos específicos	147
Resultados	151
DISCUSIÓN GENERAL	155
REFERENCIAS	164
ANEXOS	176
Anexo 1: Escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso.....	177
Anexo 2: Escala de estilos de apego adulto.....	179
Anexo 3: Inventario de los Cinco Grandes en español	181
Anexo 4: Escala de estilos de amor	183

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo de procesamiento cognitivo-afectivo	26
Figura 2. Modelo de motivación defensiva	28
Figura 3. Modelo de la sensibilidad al rechazo	29
Figura 4. Implicaciones de la sensibilidad al rechazo en las relaciones de los adolescentes	56
Figura 5. Vínculo entre la sensibilidad al rechazo y las expresiones de violencia.....	57
Figura 6. Estilos de apego	69
Figura 7. Modelo de los 5 grandes factores de personalidad	81
Figura 8. Tipología de los estilos de amor	92
Figura 9. Teoría Triangular del amor	96
Figura 10. Modelo predictivo propuesto de la sensibilidad al rechazo amoroso	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categorías e indicadores de sensibilidad al rechazo amoroso	116
Tabla 2. Ponderación de factores con rotación oblimin de la Escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso (SRA)	128
Tabla 3. Definición de los factores de la escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso (SRA)	129
Tabla 4. Correlaciones de los factores de sensibilidad al rechazo	130
Tabla 5. Correlaciones entre los factores de sensibilidad al rechazo amoroso y estilos de apego	142
Tabla 6. Correlaciones entre los factores de sensibilidad al rechazo amoroso y rasgos de personalidad.....	142

Tabla 7. Correlaciones entre los factores de sensibilidad al rechazo amoroso y estilos de amor	143
Tabla 8. Resumen del análisis de regresión lineal múltiple paso a paso para las variables predictoras de reacciones afectivas	157
Tabla 9. Resumen del análisis de regresión lineal múltiple paso a paso para las variables predictoras de anticipación	158
Tabla 10. Resumen del análisis de regresión lineal múltiple paso a paso para las variables predictoras de reacciones cognitivas	160

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo predecir la sensibilidad al rechazo amoroso (SRA) en adultos mexicanos a partir de los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor. El proyecto se realizó en tres fases. 1) estudio exploratorio, para la conceptualización de la SRA; 2) correlatos; y 3) comprobación del modelo predictivo. Se obtuvo una escala válida y confiable de 24 reactivos con tres factores que explican 60.2% de la varianza con un α de Cronbach de .96. Se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas de los factores de SRA con los factores de las variables de estudio, excepto con el rasgo de personalidad extraversión y el estilo de amor Pragma. De manera general, los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor predicen la SRA. El apego ansioso y el evitante, así como el rasgo de personalidad neuroticismo y los estilos de amor eros y ágape, son fuertes predictores positivos de la SRA, lo que sugiere que son factores que pueden exacerbar la anticipación, las reacciones cognitivas y las reacciones afectivas de la SRA con resultados poco favorecedores para las personas con estas características, debido a que es probable que tengan dificultades para iniciar o mantener relaciones amorosas por el temor a ser rechazadas. Por otra parte, los factores predictores negativos pueden disminuir el resultado dañino de la SRA. Se concluye que si prevalecen los factores positivos predictores pueden llevar a problemas de salud mental relacionados con las variables de estudio, aunque si se fortalecen los factores como el apego seguro, la apertura a la experiencia y el estilo de amor amistoso pueden ser factores que disminuyan el efecto negativo de la SRA.

Palabras clave: Sensibilidad, rechazo, pareja, apego, personalidad, amor

ABSTRACT

The aim of this research was to predict loving rejection sensitivity (RSL) in Mexican adults based on attachment styles, personality traits and love styles. The research was conducted in three phases. 1) exploratory study, for the conceptualization of RSL; 2) correlates; and 3) verification of the predictive model. A valid and reliable scale of 24 items was obtained with three factors that explain 60.2% of the variance with a Cronbach's alpha of .96. Statistically significant correlations were obtained for the RSL factors with the factors of the study variables, except for the personality trait extraversion and the Pragma love style. Overall, attachment styles, personality traits, and love styles predict RSL. Anxious and avoidant attachment, as well as personality trait neuroticism and eros and agape love styles, are strong positive predictors of RSL, suggesting that these are factors that may exacerbate the anticipatory, cognitive and affective reactions of RSL with unflattering outcomes for people with these characteristics, because they are likely to have difficulty initiating or maintaining romantic relationships due to fear of rejection. On the other hand, negative predictors may decrease the harmful outcome of RSL. It is concluded that if positive predictor factors prevail they may lead to mental health problems related to the study variables, although if factors such as secure attachment, openness to experience and friendly love style are strengthened they may be factors that decrease the negative effect of RSL.

Key words: Sensitivity, rejection, partner, attachment, personality, love

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos tienen una naturaleza social por lo que buscan satisfacer su necesidad básica de pertenencia (Maslow, 1954), misma que los dirige a establecer interacciones donde haya un intercambio recíproco de afecto (Baumeister & Leary, 1995). En este sentido, las experiencias de rechazo impactan negativamente en el bienestar de los individuos debido a la preocupación y angustia que generan, por lo que prefieren evitarlas (Leary, 2006). Sin embargo, por muy aversivas que sean, se manifiestan en todo tipo de relaciones: familiares, escolares, laborales o de pareja (Rosenbach, 2013). De acuerdo con la cercanía del vínculo, serán más o menos intensas las reacciones que se tengan (Leary, 2006) y siendo las relaciones de pareja de las más significativas y cercanas que una persona establece (Rajchert, Zoltak, Szulawski, & Jasielska, 2019; Regan, 2011), resulta importante realizar estudios sobre el efecto que la sensibilidad al rechazo tiene en ellas.

Para que las personas consideren que sus relaciones son satisfactorias, valoran si son aceptadas o rechazadas, y para saber si se encuentran en uno u otro extremo, realizan una evaluación relacional, la cual puede basarse en hechos reales o en la percepción de cada individuo, respecto a las acciones de la otra persona (Downey & Feldman, 1996). Una evaluación real tiende a ser objetiva, pues se basa en hechos y no en suposiciones, sin embargo, la evaluación percibida depende de factores que son interpretados subjetivamente (Leary, 2006). Al realizar evaluaciones relacionales las personas consideran expresiones que culturalmente reflejan aceptación de la pareja, por ejemplo, que les dediquen tiempo, comprensión, apoyo y cariño, mientras la frialdad, hostilidad e indiferencia, las hacen sentir rechazadas (Rohner & Carrasco, 2014).

Cada individuo difiere en su forma de reaccionar ante el rechazo amoroso, mientras que algunos permanecen serenos, otros lo perciben fácilmente incluso en las acciones ambiguas de la pareja y tienden a responder de forma extrema, ya sea con tristeza o con enojo (Downey & Feldman, 1996). Esta diferencia en la forma de reaccionar ante el rechazo se debe a que –al igual que con el dolor físico– hay quienes son más sensibles que otros para detectar y reaccionar ante estas situaciones (Eisenberg, Matthew, Lieberman & Williams, 2003). De tal manera que la sensibilidad al rechazo se entiende como una tendencia a anticipar la ocurrencia del rechazo, lo que contribuye a que se perciban fácilmente señales de su existencia –aun cuando estas señales no se sustentan en hechos reales– y que posteriormente se reaccione de forma extrema ante la idea de ser rechazado (Downey & Feldman, 1996).

Diversos hallazgos empíricos identifican variables que matizan la sensibilidad al rechazo amoroso, tal es el caso de los estilos de apego adulto, respecto al cual se sabe que las personas con apego ansioso son más sensibles al rechazo que aquellas con apego seguro y son las primeras quienes tienen mayores dificultades en sus relaciones interpersonales (Downey & Feldman, 1996; Sato, Fonagy & Luyten, 2020; Mandal & Latusek, 2014).

Por otra parte, los rasgos de personalidad pueden considerarse como otro predictor, ya que estos son elementos estables que determinan la conducta de una persona en una situación dada (Cavicchioli & Maffei, 2020; Brookings, Zembar & Hochstetler, 2003). De igual manera, se ha demostrado que tanto los estilos de apego como los rasgos de personalidad contribuyen a la formación de los estilos de amor que determina la forma como las personas establecen relaciones románticas, convirtiéndose

en un factor más que podría tener efecto en la sensibilidad al rechazo amoroso (Bowlby, 1969; Costa y McCrae, 1992).

La sensibilidad al rechazo se intensifica con las experiencias de vida, ya que estas forman esquemas de comportamiento que determinan la conducta futura, lo que lleva a las personas a dudar si alguna vez serán aceptadas, aumentando su vulnerabilidad al rechazo y orillándolas a evitar oportunidades de interacciones potencialmente valiosas (Downey & Daniels, 2020).

Los efectos negativos asociados con la sensibilidad al rechazo son múltiples para las relaciones interpersonales, de manera particular para las relaciones amorosas y para el individuo (Sjåstad, Zhang, Masvie, & Baumeister, 2021). De ahí la importancia de indagar si los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor en conjunto, predicen la sensibilidad al rechazo amoroso.

Concretamente, este proyecto, pretende diseñar y comprobar un modelo predictivo de la sensibilidad al rechazo amoroso, considerando los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor. Para ello, en el primer apartado se presenta una revisión sobre lo que es el rechazo, sus expresiones y consecuencias; Posteriormente se aborda en términos generales la sensibilidad al rechazo para después especificarla en las relaciones de pareja, se desarrollan los fundamentos teóricos entorno a este fenómeno así como diversos estudios que se han realizado; por otra parte, se describen las variables identificadas como posibles predictoras del modelo; para finalizar, se detalla el método propuesto y se presentan los resultados y discusiones del estudio.

CAPÍTULO 1. RECHAZO

Antecedentes

Los seres humanos son sociales por naturaleza, esto los dirige hacia una búsqueda constante de aceptación, cercanía y afecto que les permitan satisfacer su necesidad de pertenencia, siendo esta fundamental para alcanzar la autorrealización (Maslow, 1954; Rogers, 1959; Leary, 2006). El deseo de aceptación y la consiguiente evitación del rechazo se originan como consecuencia de la adaptación evolutiva que permitió la supervivencia y reproducción de la especie, pues quienes lograban pertenecer a un grupo tenían más probabilidades de sobrevivir gracias al apoyo de sus integrantes, a diferencia de quienes se mantenían en solitario (Leary, 2006).

La búsqueda de pertenencia se vuelve entonces una motivación que dirige el comportamiento para establecer y mantener relaciones interpersonales sólidas, en las que se experimenten emociones positivas, calidez, atención y cuidado mutuo (Baumeister & Leary, 1995; Reeve, 2003); esto implica que no sea suficiente con que haya interacción, sino que las personas se deben sentir aceptadas y valoradas en dichas interacciones.

Por otra parte, así como los individuos buscan pertenecer y ser aceptados también procuran evitar el rechazo al considerarlo una experiencia bastante aversiva con efectos que pueden generar desajustes psicológicos –especialmente cuando la persona considera que no hay motivos para ser rechazada– (Nezlek, Kowalski, Leary, Blevins & Holgate, 1997; Reeve, 2003; Sjøstad et al., 2021). Sin embargo, toda relación ya sea laboral, familiar, escolar o de pareja, implica cierta proximidad entre sus miembros y esto conlleva inherentemente a la posibilidad de que el rechazo ocurra (Leary, 2006), siendo negativas gran parte de las emociones que se experimentan ante él, por lo que causan

en quien lo vive infelicidad, dolor, desilusión y disminución del bienestar personal en mayor o menor medida, dependiendo de cada persona (Baumeister & Leary, 1995; Leary, Koch & Hechenbleikner, 2006; Sjøstad et al., 2021).

La mayoría de los estudios que se han realizado en torno al rechazo se enfocan al aspecto negativo del mismo, sin embargo, es importante mencionar que también puede tener un aspecto positivo, por ejemplo, de acuerdo con Leary (2006), el rechazo podría asociarse con la seguridad, ya que en caso de que un individuo resulte ser una amenaza potencial para el bienestar y la integridad personal, lo más adecuado será rechazarlo.

Sin embargo el rechazo también puede funcionar como un filtro social ya que en términos de tiempo y energía resultaría desgastante para un individuo establecer relaciones estrechas con todos, por lo que aceptará a algunas personas y rechazará a otras. Finalmente, también permite que las personas identifiquen algún comportamiento inadecuado al interactuar con los otros, de manera que puedan restablecer la aceptación modificando dicho comportamiento (Leary, Twenge & Quinlivan, 2006).

Pese a que existen circunstancias en las que el rechazo parece ser bastante razonable, socialmente es percibido como algo negativo por lo que genera infelicidad, dolor y desilusión, repercutiendo en el bienestar personal; sin embargo, la realidad es que por muy aversivas que resulten las experiencias de rechazo, estas inevitablemente forman parte de la vida y se debe estudiar a profundidad su aspecto negativo, sobre todo cuando el rechazo ocurre en relaciones significativas para los individuos pues en ese caso el impacto es mayor (Downey, Bonica & Rincon, 1999; Rohner & Carrasco, 2014; Rosenbach, 2011; Sjøstad et al., 2021).

El hecho de que el rechazo se perciba como positivo o negativo hace que cada individuo reaccione de forma diferente ante su ocurrencia y mientras que algunos permanecen serenos, otros reaccionan con angustia y preocupación; la sensibilidad al rechazo es un constructo que permite comprender estas diferencias, explicando porqué para ciertas personas es más dañino que para otras (Downey, Bonica & Rincon, 1999; Rohner & Carrasco, 2014; Rosenbach, 2013). Sin embargo, previo a detallar qué es y cómo surge la sensibilidad al rechazo, es relevante comprender qué es y qué efectos tiene el rechazo.

Conceptuación del rechazo

El rechazo interpersonal puede experimentarse cuando se es ignorado por alguien significativo, al ser excluido de un grupo o actividad que se consideren importantes, o bien, al no obtener respuesta del interlocutor durante una conversación (Watson & Nesdale, 2012); las reacciones que un individuo tiene ante cada uno de estos eventos pueden variar dependiendo de la importancia que tengan las personas rechazantes o bien, de las situaciones en las que se encuentren. Esto implica que no se reaccione de la misma forma si el rechazo viene de alguien con quien se convive poco, a diferencia de si fuera una persona cercana e importante, ya que entre más significativa sea la interacción, más dolorosa será la experiencia (Leary, 2006; Rajchert et al., 2019).

Conceptuar el término rechazo es una tarea que resulta poco sencilla, ya que los fenómenos de aceptación y rechazo se han considerado a lo largo del tiempo como una dicotomía y al hacerlo se contraponen la inclusión, atención, aprobación y amor con sus opuestos, la exclusión, ostracismo y abandono. Esto quiere decir que comúnmente se espera que una persona sea aceptada o rechazada de forma absoluta, sin embargo, la

evidencia empírica indica que se puede hablar de matices tanto de aceptación como de rechazo, es decir, estos constructos no son dicotómicos, pues en la vida real se puede aceptar más a ciertas personas que a otras y también es posible rechazar más a ciertos individuos que a otros o bien, hay momentos en los que ciertas conductas son aceptables y otros tantos en los que la misma conducta puede ser rechazada (Leary, 2006).

Leary (2006), en busca de solucionar el problema de la dicotomía entre aceptación y rechazo propone que estos fenómenos sean entendidos como parte de un continuo con dimensiones que varían de un extremo al otro. Partiendo de dicha consideración, el rechazo debe entenderse en términos de una evaluación relacional, la cual permite eliminar la dicotomía y da paso a identificar las dimensiones del continuo, tomando en cuenta el grado en que una relación es valiosa, importante o cercana. Concretamente una evaluación relacional alta, implica aceptación y una evaluación relacional baja implica rechazo, sin ser mutuamente excluyentes (Leary, 2006).

La evaluación relacional puede ser real o percibida, una evaluación real se basa en situaciones manifiestas, es decir que se pueden observar y comprobar, mientras que una evaluación relacional percibida se define como la percepción que una persona tiene sobre el grado en que los otros consideran la relación con ellos como importante o cercana, cuando esta evaluación se encuentra por arriba de un criterio mínimo se sienten aceptados, y cuando no es así, consideran que son rechazados (Leary, 2006).

Las experiencias de rechazo más intensas surgen a partir de que la persona percibe una devaluación relacional, ya que se basa en un criterio subjetivo, es decir, en interpretaciones más que en hechos, lo que genera que sientan rechazados aun cuando los otros en realidad los acepten (Gordon, Del Rosario, Flores, Mendes, & Prather,

2019;). Al respecto de la subjetividad al percibir el rechazo, Kraines, White, Grant y Wells, (2019) encontraron que, cuando el rechazo ocurre las personas desarrollan atención sesgada, es decir, ponen menos atención ante estímulos de aceptación (caras felices, miradas aprobatorias, asentimientos) y más atención a estímulos de que muestren rechazo (caras tristes, disgustadas o enojadas). Concretamente el rechazo puede ser real, potencial o imaginario debido a las evaluaciones relacionales de cada individuo (Leary, 2006).

El rechazo consiste en la manifestación de acciones directas, por ejemplo, cuando rechazan la solicitud de una persona para un empleo; el rechazo potencial, por el contrario, implica la creencia de que un posible rechazo ocurra, como cuando una persona evita hablarle a otra por temor a ser ignorado. Finalmente, el rechazo percibido o imaginario implica sentirse rechazado por acciones que pueden no ser de rechazo en sí, un ejemplo sería si al pasar una persona evita sonreírle a la otra –lo cual puede deberse a que no lo reconoció– el hecho de no recibir esa sonrisa cordial que sería una señal de afecto e interés es percibido como rechazo. Estos tipos de rechazo pueden ser igualmente dolorosos y cada uno puede generar respuestas negativas más o menos intensas (Leary, 2006).

Finalmente es necesario resaltar que para que un individuo realice una evaluación relacional de rechazo, ya sea real, potencial o imaginario, es necesario que se identifiquen ciertas expresiones de parte de los otros, las cuales según las diversas normas culturales pueden establecer los criterios de aceptación o rechazo dependiendo de la interpretación que el individuo haga de la situación.

Expresiones del rechazo

Las personas requieren elementos que les permitan evaluar la calidad de sus relaciones y para ello se encuentran dotadas de diversos ideales que son producto de sus esquemas de socialización (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002), y que les ayudan a identificar si están siendo aceptadas o rechazadas. En este sentido, la teoría de la aceptación-rechazo interpersonal, propuesta por Rohner y Carrasco (2014), expone algunas de las expresiones más frecuentes de aceptación y rechazo, considerando estos como un continuo que se extiende desde un extremo inferior (aceptación) hasta el extremo superior (rechazo).

El extremo inferior se encuentra conformado por las muestras de cariño, cuidado, comodidad, preocupación, apoyo y amor, los cuales facilitan que una persona se sienta aceptada, valorada e importante; en el extremo superior se identifican la indiferencia, el descuido, la negligencia, y el abandono, los cuales provocan la percepción de rechazo, generando reacciones afectivas negativas que pueden resultar dañinas tanto psicológica como fisiológicamente (Rohner & Carrasco, 2014).

De forma más específica, el rechazo puede experimentarse por diversas acciones de las personas, las cuales se pueden agrupar en cuatro categorías generales que son la *frialdad o desafecto*, manifestada de forma física y verbal mediante la ausencia de besos, abrazos, y arrumacos, así como con la falta de elogios, cumplidos, mensajes positivos y halagos por parte de quien se considera importante; la *hostilidad o agresividad*, que implica golpes, patadas, arañazos, pellizcos, empujones, sarcasmo, maldiciones, así como comentarios desagradables y crueles que hieren a quien los recibe; la *indiferencia o negligencia*, asociada con la falta de disponibilidad física y

psicológica así como con la poca atención a las necesidades, mostrando no estar interesados en la otra persona; y finalmente el *rechazo indiferenciado*, que implica una creencia de no ser querido por los otros, incluso cuando no existen indicadores conductuales que lo demuestren (Rohner & Carrasco, 2014).

Por su parte, Reeve (2003), propone que algunas otras expresiones de rechazo que resultan comunes son la falta de tiempo y empatía ante las preocupaciones de los otros, falta de atención, falta de conocimiento detallado sobre lo que le ocurre a una persona cercana, falta de expresión de afecto (agrado y aprecio), falta de evidencia de que se disfruta de la compañía de un ser querido, poca muestra de simpatía, poner poca atención a las necesidades y emociones ajenas y no compartir recursos personales (tiempo, atención, energía, interés y apoyo emocional).

En conjunto, estas expresiones proporcionan indicadores teóricos sobre aquello que las personas identifican para sentirse aceptados o rechazados en sus relaciones, sin embargo, pese a contar con esta clasificación, es importante considerar que las expresiones son simbólicas y subjetivas, por lo tanto, pueden variar de una cultura a otra, de una relación a otra, e incluso de un individuo a otro (Baumeister & Leary, 1995; Finkel & Baumeister, 2009; Leary, 2006; Rohner & Carrasco, 2014). Esta consideración es importante, ya que dependiendo del significado que cada individuo les otorga a las conductas de aceptación o rechazo por parte los otros será la respuesta que se genere ante su ocurrencia.

Respuestas ante el rechazo

Debido a la necesidad de pertenencia de los seres humanos existe una tendencia a responder de forma negativa ante el rechazo –ya sea real, potencial o imaginario–, sin

embargo, estas respuestas pueden variar dependiendo de las experiencias previas de cada individuo. Por una parte, cuando las personas son rechazadas podrían experimentar emociones asociadas con la ansiedad y la depresión o bien, emociones enfocadas al enojo y la hostilidad, (Nezlek, et al., 1997).

Asimismo, las respuestas ante el rechazo varían en forma y función, es decir, puede haber personas que manifiesten conductas desadaptativas (agresivas, hostiles, entre otras) otras que reaccionen de forma adaptativa (con acciones que motivan a la mejora de la relación) o bien, si es el caso se pueden dar intentos directos o indirectos de recuperar la armonía en las relaciones; (Sunami, Nazdan, Jaremka, 2019).

Una de las respuestas más frecuentes ante el rechazo es el dolor, al respecto, un estudio realizado por Eisenberg, Matthew, Lieberman y Williams (2003), comprobó que cuando una persona habla de sus sentimientos ante el rechazo usando expresiones que comúnmente sirven para describir el dolor físico –por ejemplo, sentirse heridos– va más allá del uso de una simple analogía, pues el estudio reveló mediante un escaneo cerebral realizado a personas a quienes se les puso en una condición de rechazo, que las regiones del cerebro que normalmente se activan con el dolor físico (Corteza Ciangulada Anterior y la Corteza Prefrontal Ventral), también responden ante la ocurrencia del rechazo (Baumeister & Leary, 1995).

Las respuestas ante el rechazo se activan cuando la evaluación relacional cae por debajo de un umbral mínimo, el cual es identificado gracias a un *sociometro* que las personas poseen de forma natural y que indica cuando existen amenazas al bienestar personal –como cuando se es rechazado– (Leary et al., 2006). Este *sociometro* surge de la naturaleza social del ser humano, facilitando su reproducción y garantizando su

supervivencia, y se refuerza mediante la historia de vida del individuo (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002). Por otra parte, un punto importante es que el *sociometro* puede llegar a generar una falsa percepción de aceptación, dificultando con esto la adaptación, ya que las personas les restan importancia a las evidentes señales de rechazo y no generan el afecto negativo que a veces es necesario para modificar y adaptar la conducta (Cain, Panfilis, Meehan, Clarkin, 2017).

Las experiencias de rechazo se han asociado con un amplio rango de efectos negativos que surgen a corto o largo plazo, por ejemplo en el caso de los niños puede generarse estrés, ansiedad, depresión, enojo y baja autoestima; los adolescentes por otra parte pueden manifestar conductas autodestructivas, conductas antisociales, problemas académicos, violencia, agresión, delincuencia y abuso de sustancias; en el caso de los adultos los efectos del rechazo generan desordenes cognitivos y emocionales, depresión, conductas de riesgo, e incluso procrastinación –pues quien teme ser rechazado posterga sus actividades para evitar correr riesgos de rechazo– (Watson & Nesdale, 2012).

Otras reacciones identificadas en general son enojo, agresión y hostilidad (Baumeister, Brewer, Tice & Twenge, 2007; Leary et al., 2006; Rohner & Carrasco, 2014), así como tristeza, soledad, dolor, celos, culpa, pena vergüenza y ansiedad (Fisher, 2006; Leary et al., 2006; Nezlek et al., 1997).

Por otra parte, diversos estudios han comprobado que sentirse rechazado es un factor de riesgo para el surgimiento de la violencia, por ejemplo, la mayoría de los tiroteos en escuelas de Estados Unidos de América (EUA), fueron cometidos por algún individuo que previamente había sido rechazado, ya sea por los compañeros, maestros o por la

persona que les gustaba. En ese mismo país, el 45% de los presos que asesinaron a sus esposas lo hicieron porque estas los rechazaron o planeaban hacerlo, mientras que un 15% lo hizo sólo por pensar o suponer que sus esposas los rechazarían, aunque de hecho no fuera la intención (Leary et al. 2006).

Recientemente, en un estudio realizado por Bodecka et al. (2021), se encontró que una persona puede ser violenta cuando se siente rechazada, los hallazgos de dicha investigación indican que personas en reclusorios presentaron niveles muy similares de violencia ante la ocurrencia del rechazo que personas que se encontraban en libertad, lo cual lo cual proporciona evidencia de que la sensibilidad al rechazo podría ser un detonante de conductas delictivas.

Sin embargo, es importante resaltar que no todas las respuestas ante el rechazo giran en torno a la agresión, la hostilidad o el enojo, ya que la tendencia es que las personas que se culpan a sí mismas por el rechazo suelen experimentar altos niveles de tristeza y dolor, mientras que quienes culpan a los otros experimentan más respuestas agresivas (Leary, et al. 2006; Levy, Ayduck & Downey, 2006).

Otras respuestas ante el rechazo que han sido estudiadas son las que se dirigen a promover la aceptación, tal es el caso de hacer favores a los otros con tal de no ser rechazados, conformarse con lo que la otra persona desee dar sin tomar en cuenta los deseos personales, o bien hacer todo lo posible por dar la impresión de ser una persona socialmente deseable (Leary, et al. 2006).

Para explicar esta diversidad en las respuestas ante el rechazo, es importante tener en cuenta varias consideraciones, por una parte, para que una persona reaccione a causa del rechazo, no es necesario que este ocurra, basta con que se imagine que

puede ocurrir o que se considere que está ocurriendo (Colman, 1971; Leary et al., 2006; Nezlek et al., 1997). Otra consideración es que la forma en que las personas reaccionan ante el rechazo varía en cada persona y mientras para algunos individuos puede ser intrascendente para otros es sumamente doloroso (Rohner & Carrasco, 2014).

CAPÍTULO 2. SENSIBILIDAD AL RECHAZO

Con base en un estudio realizado por Colman (1971), se puede afirmar que no es directamente el rechazo la causa de los sentimientos negativos, sino la percepción que cada individuo tiene de que este ocurre. El estudio reveló que niños con discapacidades ortopédicas solían percibir que sus compañeros no los aceptaban –aunque realmente no fuera así– esto causaba que los otros niños verdaderamente no los consideraran como amigos potenciales, pero no por su discapacidad, sino por su actitud y su tendencia a retraerse o hacerse menos. Son estos hallazgos los que sustentaron el surgimiento del término sensibilidad al rechazo propuesto por Feldman y Downey en 1994.

La teoría de la sensibilidad al rechazo sustenta que no todas las personas reaccionan de la misma forma ante el rechazo, ya que mientras algunas se mantienen serenas durante eventos que podrían considerarse indeseables, otras se muestran ansiosas y preocupadas –algunas veces incluso percibiendo como rechazantes las conductas ambiguas de los otros– esto hace que quienes esperan ser rechazados perciban más fácilmente que esto ocurre (Downey & Feldman, 1996).

Las diferencias al percibir el rechazo dependen en gran medida de factores intra e interpersonales (Nezlek et al., 1997; Rosenbach, 2013), que influyen en la forma como las personas interpretan los eventos, por ejemplo, para algunos una sonrisa cortés implica la manifestación del agrado que otros sienten al estar con ellos, sin embargo, una respuesta brusca o seria es interpretada como un rechazo total hacia su persona; mientras que para otros la ocurrencia de estos eventos no tiene necesariamente relación con ellos, por lo que no les dan mayor importancia (Leary, 2006); tales diferencias son causadas por la sensibilidad al rechazo, que varía entre cada individuo (Feldman & Downey, 1994).

Conceptuación de la sensibilidad al rechazo

La sensibilidad al rechazo es producto de eventos desagradables con los padres o cuidadores primarios, amigos, pareja, familiares, compañeros de escuela o de trabajo, que generan en el individuo experiencias interpersonales negativas por las cuales surgen altos niveles de preocupación y ansiedad ante la idea de ser rechazados. Concretamente el constructo es identificado como una tendencia –basada en dichas experiencias– a mantenerse alerta para evitar la ocurrencia de eventos indeseables. En este sentido, el término fue operacionalizado en un primer momento como un abatimiento al percibir que los otros no muestran aceptación, mientras que conceptualmente se definió como la tendencia a esperar y estar preocupado por el rechazo en situaciones sociales (Feldman & Downey, 1994).

Con el avance de las investigaciones se encontraron dos elementos que constituyen la sensibilidad al rechazo, estos son: las expectativas de no ser aceptado y la ansiedad que estas causan (Feldman & Downey, 1994); por lo que fue necesario redefinir el constructo como una tendencia a esperar ansiosamente, percibir fácilmente y reaccionar de forma extrema ante el rechazo (Downey & Feldman, 1996), es importante mencionar que esta definición es la más utilizada actualmente en la literatura asociada con este fenómeno.

Downey y Feldman (1996); proponen que la sensibilidad al rechazo debe entenderse como un proceso cognitivo afectivo, el cual inicia con las experiencias rechazantes y posteriormente causa expectativas que dirigen las interpretaciones del individuo en busca de rechazo por parte de los otros; asimismo, las personas con esta tendencia suelen anticiparse a su aparición con la intención de protegerse para no ser

lastimadas (Downey & Feldman, 1996; Watson & Nesdale, 2012). Sin embargo, quienes inician una interacción con la disposición a ser rechazados, esperan ansiosamente el momento en que esto ocurra, percibiendo rechazo intencional en las conductas insensibles, ambiguas o subjetivas de los otros (Norona, Salvatore, Welsh & Darling, 2014) y experimentando constantemente inseguridad, que al mismo tiempo los dirige a comportarse de forma hostil o controladora, terminando por provocar que el rechazo en verdad ocurra.

Downey, Bonica y Rincón (1999), encontraron que la sensibilidad al rechazo no implica únicamente tener expectativas de no ser aceptado, sino que estas expectativas pueden generar ansiedad o enojo –dependiendo de la historia de vida del individuo– y por tanto matizan la forma en que se reacciona ante el aparente rechazo, ya sea dominados por el dolor o por la hostilidad. Por una parte, las expectativas que generan ansiedad se asocian con la manifestación de vulnerabilidad, indefensión, y depresión; mientras que las expectativas que generan enojo mantienen la idea de que el rechazo es intencional e injustificado causando molestia, enojo y agresión.

Las personas que son sensibles al rechazo tienden a interpretar incluso los menosprecios menores y el comportamiento insensible de los otros como evidencia de que no son aceptadas, esto los hace sumamente vulnerables al enfocar su atención de forma sesgada hacia situaciones o conductas que confirmen la ocurrencia del rechazo, llevándolos a experimentar ansiedad, angustia, preocupación, reacciones emocionales intensas y como consecuencia afectaciones su salud mental, su socialización y su bienestar psicológico (Cardi, Di Matteo & Corfield, 2013; Kraines et al., 2019; Leary, 2006).

Reacciones, conductas y consecuencias ante la sensibilidad al rechazo

Una persona sensible al rechazo tiende a desarrollar niveles altos de afecto negativo especialmente cuando las acciones rechazantes se perciben de personas que se consideran significativas (Regan, 2011). Esto es un factor de riesgo para generar o mantener diversos comportamientos disfuncionales que desencadenan problemas de salud mental, mismos que a su vez contribuyen en el establecimiento de relaciones destructivas e insatisfactorias (Ayduk & Gyurak, 2008; Rosenbach, 2013).

Algunas de las reacciones emocionales más frecuentes que se experimentan al ser sensible al rechazo son: abatimiento, vergüenza, miedo, angustia, tristeza (Norona et al., 2014; Rajchert et al., 2019; Watson & Nesdale, 2012), agresividad, violencia (London, Downey & Bonica, 2007), hostilidad, retirada de apoyo, celos y conductas controladoras (Downey & Feldman, 1996; Feldman & Downey, 1994; Levy et al., 2006). Estas reacciones se pueden agrupar de forma congruente con las expectativas de ansiedad o de enojo propuestas por Downey et al., (1999), de las que se ha hablado en apartados anteriores.

Si las reacciones se enfocan hacia la ansiedad o hacia el enojo depende del perfil del individuo; de acuerdo con esto las reacciones asociadas con ansiedad, preocupación y tristeza son expresadas por personas que buscan evitar los problemas con quienes los rechazan por temor a perderlos, contribuyendo en la aparición de la anticipación, así como de conductas dirigidas a congraciarse con el otro. En contra parte, las reacciones hostiles ante la percepción del rechazo las manifiestan aquellos individuos que tienden a mostrarse molestos, vengativos, agresivos y enojados (Cain et al., 2017); estas

personas buscar pelear con quien los rechaza ya que consideran el no ser aceptados como una acción grosera por parte del otro (Rajchert; 2015).

Las conductas que surgen ante la sensibilidad al rechazo están dirigidas hacia dos polos opuestos, por una parte las personas que se comportan con sociotropía, tienden a invertir de forma excesiva tiempo, dedicación, cariño y afecto en sus relaciones, en busca de aceptación y apoyo de los demás, procurando además evitar experiencias nuevas de rechazo (Frías & Díaz-Loving, 2011); por otra parte, están las personas que dirigen sus conductas hacia la evitación de las interacciones, mostrándose desapegados, fríos u hostiles, pues no quieren parecer vulnerables o sumisos; valoran las conexiones interpersonales pero prefieren mantener la distancia por miedo a encariñarse y posteriormente quedarse solos (Brookings et al. 2003; Cain et al., 2017;Frías & Díaz-Loving, 2011).

Otra característica conductual de quienes son sensibles al rechazo es que suelen ser muy complacientes y se mantienen atentos a las señales de frialdad, lo que los lleva a experimentar altos niveles de angustia (Cain et al., 2017), buscan a cualquier costo mantener la estabilidad en sus relaciones, aunque ello implique hacer cosas que no quieren con tal de ser aceptados, además tienden a responder con disforia y devaluación personal ante la idea de ser rechazados (Nezlek et al., 1997).

Las personas sensibles al rechazo suelen esperar ansiosamente el rechazo de los demás, por lo que pueden comportarse con baja autoeficacia y hacer con esto que el rechazo se vuelva una realidad, es entonces cuando a medida que aumenta la sensibilidad al rechazo disminuyen la confianza y la capacidad del individuo para desempeñarse en sus interacciones sociales (Butler, Doherty & Potter, 2007).

Los individuos que tienden a percibir rechazo en sus relaciones presentan dificultades para controlar sus reacciones y conductas, actuando frecuentemente con comportamientos impulsivos con los que pretenden manejar la situación, pero que finalmente los hacen perder el control (Rajchert, 2015).

Un estudio realizado por Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel y Downey (2000), reporta que la autorregulación podría ser un moderador de las conductas desadaptativas que surgen al percibir el rechazo. Este hallazgo coincide con lo encontrado por Kross, Egner, Ochsner, Hirsch y Downey (2007), quienes realizaron resonancias magnéticas a personas con alta y baja sensibilidad al rechazo, al estar expuestas a estímulos donde se ve rechazo implícito. Los resultados indicaron que ambos tipos de personas detectaron y reaccionaron ante el rechazo, sin embargo, quienes no eran sensibles tuvieron mayor actividad cerebral en el área asociada con la regulación (Córtex Cingulado Anterior Dorsal, así como en el Córtex frontal medial), y sus reacciones fueron más controladas a diferencia de quienes sí eran sensibles, que tuvieron mayor actividad en las áreas cerebrales asociadas con la angustia (Dorsal inferior).

Finalmente, hay personas que tienden a culparse a sí mismos por la ocurrencia del rechazo y esperan que ocurra de nuevo, en especial cuando además de ser rechazadas, también han sido victimizadas, maltratadas o agredidas, asimismo, pueden también evitar futuras interacciones sociales aumentar el aislamiento social y sentir que no pertenecen (Williams, Doorley & Esposito-Smythers, 2017).

Respecto a los problemas de salud mental asociados a la sensibilidad al rechazo es posible que se generen afectaciones en necesidades fisiológicas básicas como son la alimentación y el sueño. Al respecto del sueño, un estudio realizado por Gordon et al.

(2019), ha demostrado que las personas que se sintieron rechazadas tienen más problemas para dormir, pues piensan demasiado en la situación en la que se sintieron rechazadas, la falta de sueño a su vez repercute en la intensidad de las respuestas que dan ante el rechazo.

Por otra parte, se deben mencionar la depresión ya sea como consecuencia (Norona et al., 2014, Kraines et al., 2019), o como detonante –una persona depresiva detectará más fácilmente las señales de rechazo– (Nezlek et al., 1997; Rosenbach, 2013), la ansiedad, la baja autoestima, la inseguridad personal (Downey & Felman, 1994; Kelly, 2006; Nezlek et al., 1997), el trastorno límite de la personalidad (Rosenbach, 2013), la soledad –que resulta de preferir evitar a los otros para no terminar herido– (Gao, Assink, Cipriani & Lin, 2017), la fobia social, problemas alimenticios, como bulimia y anorexia (Cardi, et al., 2013).

Finalmente, las personas sensibles al rechazo también tienden a experimentar pensamientos rumiantes, lo que puede llegar a desencadenar en casos extremos ideación suicida (Williams, et al., 2017), ante situaciones de supuesto rechazo que han experimentado (Rubeis, Lugo, Wittoft, Sutterlin, Pawelzik y Vogeles, 2017).

Modelos teóricos de sensibilidad al rechazo

Se ha definido lo que es el rechazo, sus indicadores y sus consecuencias, asimismo, se ha mencionado lo que implica que una persona sea sensible ante la ocurrencia de este, ahora es necesario profundizar los conocimientos existentes sobre la sensibilidad al rechazo, con la finalidad de comprender la manera en que este se genera, manifiesta y mantiene. Los estudios encontrados hasta el momento giran en torno a comprender este fenómeno como un proceso cognitivo-afectivo, (Downey & Feldman, 1996); como un

sistema que motiva al individuo a defenderse del daño que provoca ser rechazado (Pietrzak, Downey & Ayduk, 2005); y finalmente como un proceso que inicia con las experiencias tempranas y que evoluciona con el transcurso de la vida adulta y la socialización del individuo (Levy et al., 2006). A continuación se expondrá cada modelo.

Modelo de procesamiento cognitivo-afectivo

Este modelo fue propuesto por Downey y Feldman en 1996, y parte de la consideración de que la sensibilidad al rechazo es una tendencia a esperar ansiosamente, percibir fácilmente y reaccionar de forma extrema ante el rechazo. El modelo precisa que la sensibilidad al rechazo debe ser operacionalizada en términos de una disposición de procesamiento cognitivo-afectivo (ver Figura 1). Dicho proceso comienza con las experiencias de rechazo que se vivieron durante la infancia con los cuidadores primarios (rechazo temprano), ya que estas se encargan de moldear los procesos cognitivos y afectivos que regulan el comportamiento en situaciones sociales particulares durante toda la vida.

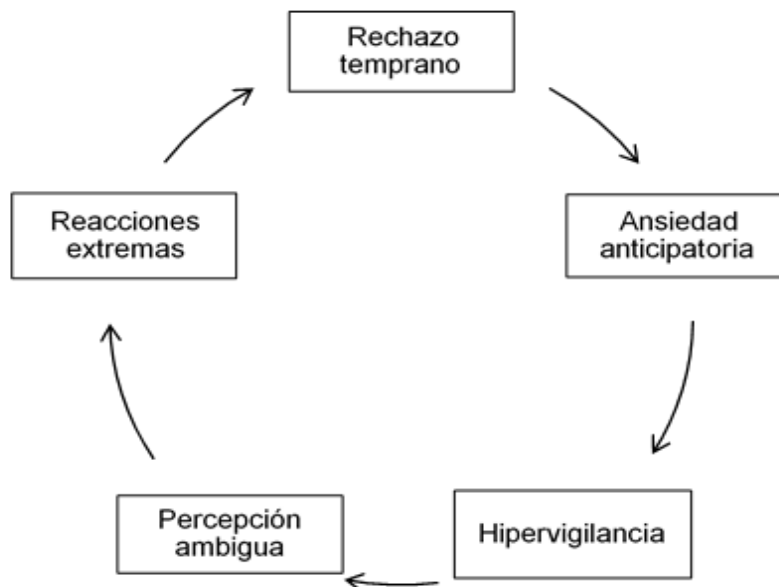


Figura 1. Modelo de procesamiento cognitivo-afectivo (Downey & Feldman, 1996).

Las personas que son altamente sensibles al rechazo han aprendido que sus necesidades y peticiones se enfrentan constantemente a conductas rechazantes por parte de los otros, por lo que cuando requieren hacer alguna petición, surge en ellos la ansiedad anticipatoria que moldea la idea de que al buscar aceptación y apoyo por parte de los otros, existirán altas probabilidades de ser rechazados en el intento.

Las expectativas de rechazo generan ansiedad ante el hecho de mostrarse vulnerable frente a los demás cuando se hacen peticiones particulares –amor, apoyo, compañía, protección, entre otros – es así como las personas tienden a volverse hipervigilantes de las conductas de los demás y al hacerlo, facilitan la percepción de rechazo, incluso en conductas ambiguas que ellos consideran intencionales y que los llevan a reaccionar de forma extrema. Estas reacciones pueden ser tanto afectivas como conductuales y pueden incluir tristeza, enojo, hostilidad, falta de apoyo, celos e intentos de controlar el comportamiento de la otra persona (Downey & Felman, 1996).

Modelo de motivación defensiva

Como se ha mencionado en apartados anteriores, de acuerdo con Leary (2006), el rechazo algunas veces puede ser percibido como un evento positivo que funciona en forma de un acto defensivo para el individuo ante situaciones o indeseables; este mismo acto defensivo podría ocurrir con la sensibilidad al rechazo, pues esta facilita que el individuo logre identificar alguna situación que ponga en riesgo su bienestar y estabilidad emocional al ser rechazado. Al respecto, la propuesta teórica hecha por Pietrzak et al., (2005), comprende un modelo que ubica la sensibilidad al rechazo con ciertos elementos positivos, por lo que teorizan que esta se puede considerar como un sistema motivacional defensivo (ver Figura 2).

De acuerdo con estos autores el monitoreo que un individuo hace para detectar si las otras personas lo rechazan o lo aceptan, lo prepara ante la posibilidad de que ocurra aquello que para él es considerado un peligro, por lo cual más que concebir la hipervigilancia como algo excesivo, la consideran como un elemento que puede ayudar a que quien es sensible al rechazo se mantenga alerta y que de esa forma sea capaz de protegerse. Sin embargo, es importante resaltar es justamente la hipervigilancia que surge de esta búsqueda de amenazas, la que puede hacer que la relación se deteriore, por lo que podría percibirse como un elemento protector para el individuo pero dañino para sus interacciones, en especial cuando el rechazo no es real.

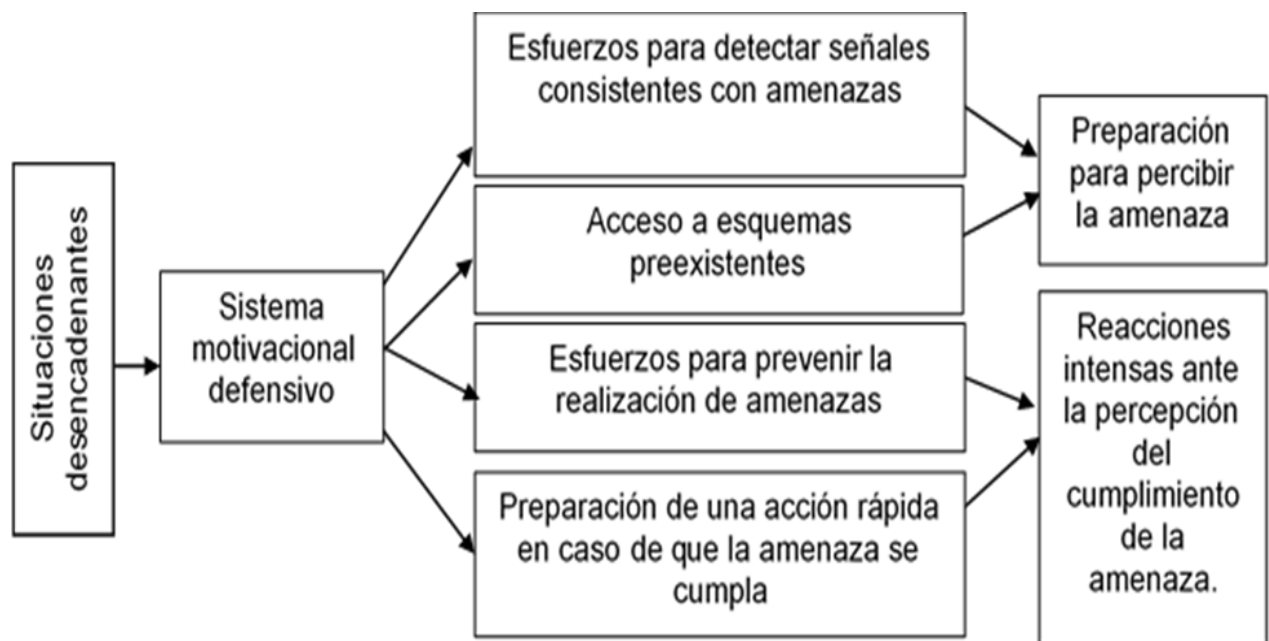


Figura 2. Modelo de motivación defensiva (Pietrzak, Downey & Ayduk, 2005)

Concretamente, el modelo puntualiza que las situaciones en las cuales se llega a percibir el rechazo desencadenan en el individuo una motivación mediante la cual busca defenderse, y para lograrlo pone toda su atención y esfuerzos en detectar lo que se concibe como amenazas. Para identificar las amenazas la persona accede a los

esquemas tempranos que ha ido adquiriendo a lo largo de su vida, si las detecta invertirá entonces su energía en prevenir que este posible rechazo no ocurra, por lo que ejecuta acciones o conductas que considera lo evitarán.

Modelo de la sensibilidad al rechazo

Finalmente, Levy et al., (2006) proponen un modelo (ver Figura 3), que explica la forma como surgen los pensamientos, sentimientos y comportamientos en situaciones sociales en las que se percibe el rechazo. El modelo explica que la sensibilidad al rechazo se compone por aquellas experiencias de rechazo que se adquirieron con la historia previa de interacción, las cuales provocan que ante cualquier estímulo amenazante surja la percepción de rechazo, y genere reacciones cognitivas y afectivas que a su vez causan diversas reacciones conductuales por parte de quien se siente rechazado.

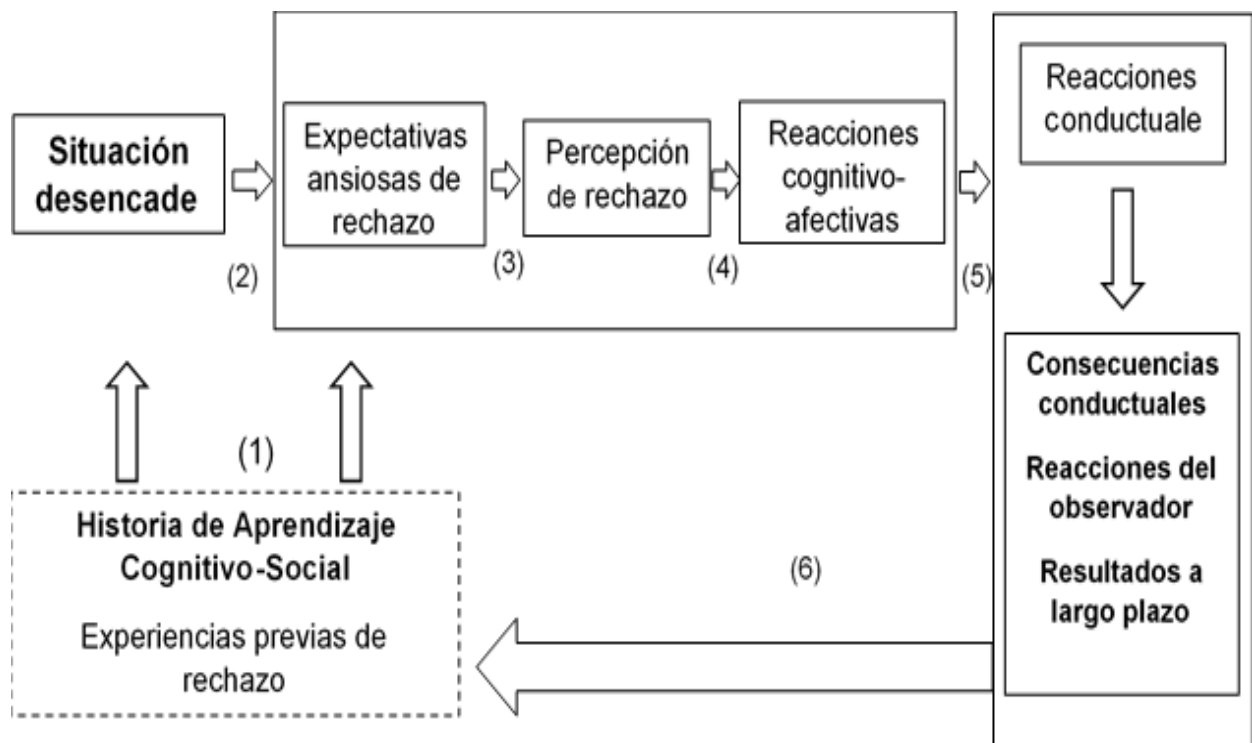


Figura 3. Modelo de la sensibilidad al rechazo (Levy et al., 2006)

Los componentes del modelo (experiencias, estímulo, percepción, reacciones cognitivas y afectivas, y reacciones conductuales) preparan a las personas para atender selectivamente las señales de rechazo que les resultan amenazantes. A partir de la percepción del rechazo, aparecen las reacciones cognoscitivas y afectivas, que generalmente son negativas por parte de quien se siente rechazado. Finalmente, dichas reacciones hacen que las personas se alejen de quien es sensible al rechazo, puesto que consideran que sus actitudes están fuera de lugar o que son excesivas, convirtiendo las expectativas de quien es sensible al rechazo en una realidad, lo que genera la idea de una profecía autocumplida que refuerza las experiencias y hace que se repita el ciclo en otras relaciones.

Adicionalmente a estos modelos Butler et al., (2007) proponen que las experiencias que en la mayoría de los modelos desencadenan la sensibilidad al rechazo, podrían surgir de burlas o acoso vivido durante la etapa de la infancia, pues contribuyen al surgimiento de cogniciones desadaptativas.

Medición de la sensibilidad al rechazo

Hasta este punto se ha pretendido profundizar en la definición conceptual de la sensibilidad al rechazo, sin embargo, dada la importancia que en la perspectiva científica tienen las definiciones operacionales es necesario puntualizar cómo ha sido medida la variable con el paso del tiempo. Son pocas las escalas que a saber se han diseñado para la medición del constructo, pero sus adaptaciones han sido bastante extensas, a continuación se puntualizan algunas de las principales.

En 1989, Boyce y Parker realizaron estudios sobre la sensibilidad al rechazo, entendiéndola como la vulnerabilidad que se genera cuando ocurre o está por ocurrir el

rechazo, esta genera un nivel excesivo de conciencia que el individuo tiene sobre el comportamiento y los sentimientos de los demás. Para poder medirla realizaron la Medida de Sensibilidad Interpersonal (IPSM por sus siglas en inglés) que es una escala de 36 reactivos que miden la preocupación por las experiencias de rechazo social. La escala se encuentra dividida en cinco factores: conciencia interpersonal, necesidad de aprobación, separación, ansiedad, timidez y vulnerabilidad.

Unos años más tarde, Downey y Feldman (1996), operacionalizan la sensibilidad al rechazo como las expectativas generalizadas y la ansiedad proveniente de la incertidumbre de saber si los otros que les son significativos pueden aceptar a un individuo, o bien lo rechazarán. Expresar las necesidades a los seres queridos hace que la persona se sienta vulnerable y se activan las expectativas ansiosas de rechazo, a partir de las expectativas y la ansiedad, diseñan el Cuestionario de Sensibilidad al Rechazo (RSQ por sus siglas en inglés), el cual es un instrumento que presenta una gama de situaciones en las que se debe hacer peticiones a personas significativas. Se pregunta si las personas estarían preocupadas o ansiosas por la respuesta a su petición y si esperarían que la otra persona aceptara o rechazara su solicitud. En la medida que una persona esté ansiosa y espere un resultado de rechazo, se le considera como sensible al rechazo. El cuestionario incorpora situaciones que se presentan en las relaciones con los amigos, padres, maestros, parejas románticas, parejas románticas potenciales y posibles amigos.

El RSQ se desarrolló por medio de 20 entrevistas abiertas con estudiantes universitarios, a quienes se les presentaron 30 situaciones hipotéticas, y se les solicitó una descripción detallada sobre lo que creían que pasaría y cómo se sentirían. Las

respuestas del cuestionario varían en dos dimensiones: grado de *ansiedad* y *preocupación* por el resultado y *expectativas de aceptación o rechazo*. Estas dimensiones se evalúan mediante 18 reactivos ($\alpha=.83$) integrados en un factor que explica el 27% de la varianza. Se responde con un formato tipo Likert el grado de preocupación (1 = Muy despreocupado a 6 = Muy preocupado) y la probabilidad de rechazo (1 = Muy poco probable a 6 Muy probable).

El RSQ ha sido traducido y adaptado para diferentes contextos y diversas poblaciones, por ejemplo, se elaboró el Cuestionario de Sensibilidad al Rechazo para Niños (CRSQ) (Downey et al., 1998), en el que se incluyen situaciones con los pares, profesores y familiares, siendo la tendencia a la ansiedad y preocupación ante el rechazo lo más relevante de los hallazgos; asimismo, se adaptó el cuestionario para población hindú (Bishmi, 2017) y se realizó una adaptación particularmente para niños Coreanos, en estas investigaciones resalta la identificación de una tendencia a la hostilidad, agresión, la protección del ego, la ansiedad y depresión (Sang-Hwang, 2012).

Pese a que el RSQ es el instrumento más utilizado en las investigaciones sobre sensibilidad al rechazo no es el único que se ha empleado, Colman (1971), por ejemplo utilizó un diferencial semántico con 22 adjetivos bipolares, separados por escalas de 7 puntos, con la finalidad de evaluar que tan aceptados o rechazados se sentían los pacientes con problemas ortopédicos.

Asimismo, Downey y Feldman (1996), utilizaron dos instrumentos para realizar la validez convergente del RSQ. Estos son la subescala de sensibilidad interpersonal de SCL-90 (Derogatis, 1984), y la Escala de evitación y angustia (Watson & Friend, 1969).

Por otra parte, una revisión realizada por Rosenbach y Renneberg, (2011), reporta que en diversos estudios se utilizaron ítems de la subescala de ansiedad social del Cuestionario de Soledad e Insatisfacción Social (Asher & Wheeler, 1985). Otro instrumento empleado ha sido el Cuestionario de Sentimientos y Estado de Ánimo (Costello & Angold, 1988).

La escala de Sensibilidad al Rechazo Basada en la Apariencia (Park, 2007) es una adaptación de los reactivos de la RSQ particularmente enfocados al rechazo basado en el atractivo físico percibido, en esta investigación los resultados reflejaron una relación positiva entre la consideración de poco atractivo y la sensibilidad al rechazo. De forma similar se adaptó el RSQ para población homosexual, considerando la sensibilidad al rechazo particularmente en las relaciones familiares, los resultados reflejan que, a mayor homofobia por parte de las familias, mayor será la sensibilidad al rechazo de las personas homosexuales (Pachankis, 2008).

Por otra parte, Bianchi, Schonfeld y Laurent (2015), diseñaron un reactivo único que les permitiera evaluar el temor recurrente de ser rechazado, juzgado o criticado por los otros. Lo que consiguieron con este reactivo fue identificar relaciones interpersonales tormentosas, incapacidad para iniciar o mantener relaciones, y el miedo generalizado que las personas tienen a sentir vergüenza.

También se elaboró la escala de Sensibilidad al Rechazo para adolescentes que permite identificar las estrategias de afrontamiento que tienen los jóvenes ante el rechazo. la cual pretende indagar en las atribuciones causales del rechazo y la forma de afrontarlo (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2015).

Como puede verse, existen diversos modelos e instrumentos para la medición y comprensión de la sensibilidad al rechazo, sin embargo, es necesario hacer hincapié en los diversos procesos sociales que se ven involucrados para que una persona genere sensibilidad al rechazo, para ello se requiere recurrir a las principales teorías que permiten explicar y comprender el funcionamiento del individuo y su interacción.

CÁPITULO 3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA SENSIBILIDAD AL RECHAZO

El ser humano tiende a interpretar las conductas y acciones de los otros con el fin de lograr adaptarse al entorno y ejecutar las respuestas conductuales o emocionales más adecuadas, favoreciendo así el mantenimiento de sus relaciones interpersonales (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002). En este sentido, existen diversas teorías que permiten comprender como los individuos perciben e interpretan las señales que surgen en sus interacciones, y que en ciertos casos podrían contribuir en el mantenimiento de problemas de salud mental, tal como ocurre con la sensibilidad al rechazo. Pese a que el estudio de esta variable es relativamente reciente (Feldman & Downey, 1994), los aportes realizados por Horney, Erikson, Sullivan, así como las propuestas de diversas teorías entre las que destacan las de la socialización, la percepción y la cognición social, ofrecen una explicación sobre el cómo se origina y se mantiene este fenómeno.

Pioneros en el estudio

La teoría sobre la ansiedad básica (o angustia básica) de Horney (1937), permite comprender la sensibilidad al rechazo como un círculo vicioso en el que la ansiedad juega un papel determinante. Puntualiza que las personas suelen experimentar ansiedad por la idea de que aquellos quienes les son significativos las rechacen, sintiendo constantemente vulnerabilidad y dependencia.

La angustia básica hace que surjan sentimientos de inferioridad, insignificancia, indefensión, temor y culpa. De acuerdo con esta teoría, dependiendo de la relación que se tuvo con los padres, existen dos escenarios posibles para el individuo: no manifestar el enojo ante el rechazo pues sienten que deben reprimir su hostilidad al no ser dignos, porque necesitan a la otra persona o bien porque temen quedarse solos; por el contrario, pueden manifestarse evidentemente hostiles ante la señal mínima de que no se les

aprecie, a lo que responden con acciones neuróticas caracterizadas por una intensidad desproporcionada y dirigidas hacia la búsqueda de control; Estas reacciones pueden hacer que la otra persona efectivamente se aleje y se forma un ciclo del que las personas no logran escapar.

Por otra parte Erikson (1950), postula un elemento conocido como la confianza básica, esta surge de la convivencia positiva con los padres durante la infancia y es un antecedente para el establecimiento de relaciones basadas en la confianza, el apoyo y la seguridad. Sin embargo, de forma opuesta, existe la desconfianza básica que resulta un impedimento para la satisfacción personal, pues se origina cuando el niño se sintió desprotegido o abandonado y eso lo lleva a establecer relaciones insatisfactorias. En este sentido la teoría de Erikson permite comprender que las personas sensibles al rechazo suelen tener poca confianza acerca del compromiso de los otros hacia ellas, por lo que constantemente sienten que podrían ser traicionados y esto es provocado por diversos esquemas aprendidos en su infancia (Fitness, 2001).

Otro fundamento a partir del cual se explica la sensibilidad al rechazo surge de la propuesta de Sullivan (1953), quien afirmó que las personas buscan dos cuestiones básicas en su vida: la satisfacción y la seguridad, con estas metas dirigen su conducta hacia la ejecución de acciones que esperarían tuvieran respuestas positivas por parte de los otros, satisfaciendo así sus necesidades. Como expectativa consideran que deberían ser tratados por los otros a quienes aprecian y quienes –en apariencia– los aprecian de vuelta, con altos niveles de prioridad, ternura, seguridad y un trato íntimo, de lo contrario sentirán un importante sentimiento de frustración al no poder alcanzar sus objetivos y por consecuencia, presentarán problemas en su bienestar personal.

Socialización

La teoría evolucionista establece que la tendencia a formar lazos emocionales fue un factor fundamental para el éxito de la reproducción y supervivencia humana, dando origen a la necesidad gregaria de los individuos. Esta necesidad de convivir con otros es reforzada mediante las relaciones familiares, amistosas y amorosas, siendo estas sumamente importantes para los individuos. En estas relaciones es normal que exista una intensa interdependencia, la cual implica que la presencia de una persona influya en la vida de la otra, dado que existe un involucramiento conjunto en diferentes actividades y es justamente por esta razón, que dichas interacciones podrían contribuir en la aparición y el mantenimiento de la sensibilidad al rechazo debido a la socialización que en ellas ocurre (Baron & Byrne,2005).

La socialización es un proceso por medio del cual los individuos aprenden aquellas cualidades esenciales para hacer frente a la sociedad, de esta forma se adquieren a través de su asociación con un grupo –como puede ser la familia, los amigos, entre otros– aquellas normas, costumbres e ideales que conforman sus esquemas mentales y que los dirigen posteriormente en la búsqueda de identificación y simpatía. Este proceso se encuentra regulado por el reforzamiento y el castigo, pues toda norma e ideal se aprende en función de los efectos que ha tenido de generación en generación (Díaz-Loving, 2002).

Es gracias a la socialización como las personas aprenden a identificar aquellas señales que serán interpretadas a manera de rechazo, pues –por ejemplo– con el paso del tiempo han aprendido que una sonrisa cortés significa aceptación y agrado por parte

de los otros y que una mueca puede ser interpretada como falta de interés o desaprobación (Leary, 2006).

Por otra parte, la socialización permite generar un ideal sobre el cómo debería comportarse una persona. Esto mediante la identificación del yo y sus componentes, en este sentido Cooley (1902), propone que los grupos primarios –en los que inicia la socialización– son fundamentales para formar los esquemas de conducta ideal del individuo, los cuales se fundamentan en la búsqueda de la simpatía y la identificación mutua. Para alcanzar esto debe considerarse la existencia de un *yo ideal* y un *yo real*.

El yo real está basado en los pensamientos, análisis y reflexión de cada persona, mientras que el yo ideal es subjetivo pues se basa en las acciones y reacciones que los otros tienen hacia el individuo, por ello se caracteriza por facilitar errores de atribución. La discrepancia entre el yo ideal y el yo real genera ansiedad y la persona se preocupa por cumplir los ideales aprendidos durante su proceso de socialización.

Cuando las personas no saben con certeza qué es lo que idealmente se espera de ellas se sienten inseguras, por ejemplo, un individuo que busca a toda costa la aprobación y aceptación, ha aprendido que hay ciertas acciones de los otros que le pueden indicar si está haciendo las cosas de tal manera que pueda recibir la aceptación anhelada, sin embargo de no conseguirlo se sienten mortificados debido a la ansiedad que genera la discrepancia entre el yo ideal y el yo real (Cooley, 1902; Mead, 1913).

En este sentido, las personas que son sensibles al rechazo han aprendido mediante su proceso de socialización aquellas normas y expresiones básicas sobre la aceptación y el rechazo, es decir saben de antemano aquello que deben y no deben hacer para que los otros los acepten, así como lo que los otros hacen para demostrar si

los aceptan o los rechazan. Concretamente el proceso de socialización determina los elementos que las personas toman en consideración para hacer sus evaluaciones relacionales –Tanto reales como percibidas – y como resultado sentirse aceptadas o rechazadas (Kimble et al., 2002).

Por otra parte, las relaciones que se experimentan en la familia, particularmente entre padres e hijos tienen implicaciones a lo largo de la vida del individuo, pues es mediante este vínculo en el que se aprenden las principales conductas y esquemas sociales que se implementarán en la vida adulta. Los hermanos y hermanas refuerzan los aprendizajes adquiridos de los cuidadores primarios y son en la mayoría de los casos, las primeras fuentes de interacción social. Con el paso del tiempo, el individuo debe salir y experimentar relaciones de amistad con personas que ya no se encuentran en su núcleo familiar, estas relaciones pueden ser más o menos cercanas unas que otras, lo cual depende en gran medida de la confianza y el nivel de interacción que se experimente en ellas. Entre más cercanía con otros, más cariño, confianza y por ende más preocupación en tener una relación efectiva con esas personas evitando la ocurrencia de rechazo (Baron & Byrne, 2005).

En cada relación cercana existe cierto grado de apego, el cual se define como la tendencia del individuo por establecer lazos íntimos con otras personas, implica un vínculo afectivo que une de forma muy particular a dos individuos, la figura de apego representa protección y cuidado, es por ello que los padres son el primer vínculo afectivo de los hijos al ser ellos quienes los proveen de protección (Bretherton, 1992). En este sentido, la teoría del apego indica la importancia de este vínculo para la adquisición de la seguridad, la confianza y el confort del individuo, pero en caso de no tener los cuidados

y protección de sus cuidadores primarios presentará una patológica ausencia de dichos rasgos, lo cual traerá consecuencias desfavorables en el desarrollo emocional de los infantes.

El estudio de la sensibilidad al rechazo surge justamente con el sustento de la teoría del apego de Bowlby (1969, 1973, 1980) y propone que las experiencias de rechazo temprano que los niños experimentan con sus cuidadores primarios contribuyen a la formación de modelos mentales, que a su vez influyen en sus relaciones futuras. La idea central propone que las expectativas sobre si los otros significativos satisfarán las necesidades o si las rechazarán, surgen de la efectividad con la que el cuidador primario satisface las necesidades en la primera infancia.

Los padres que satisfacen las necesidades de sus hijos de forma sensible y consistente permiten que el niño genere modelos seguros de sí mismo y sus expectativas son de aceptación y respaldo; por el contrario, cuando dichas necesidades tienen como respuesta el rechazo de los padres, se desarrollan modelos inseguros que generan dudas y ansiedad sobre si los otros tendrán la disposición de apoyar y en general de aceptar al individuo. Este modelo inseguro, es la base de la desconfianza y ambivalencia en las relaciones adultas (Downey & Feldman, 1996).

Los estímulos sociales a los que una persona se ve expuesta a menudo son considerados como ambiguos, puesto que las acciones de las otras personas pueden percibirse e interpretarse de diversas formas, generando un impacto importante en la conducta dependiendo de la historia de vida de cada individuo. La historia de vida es importante entonces, pues de ella se adquieren experiencias que pueden funcionar como facilitadoras al momento de interpretar un hecho posterior. Esto puede deberse a que las

personas tienden a asimilar las experiencias, trasladándolas a todas las situaciones que se les asemejen (McCrea & Costa, 2008).

Las teorías de la percepción y cognición social permiten comprender cómo las personas extraen y procesan la información de su medio social, una vez que cuentan con los esquemas mentales formados mediante el proceso de socialización y que organizan el comportamiento, prestan atención sobre el cómo los perciben los otros, y generalmente buscan que dichas percepciones reflejen similitudes con los esquemas que ellos poseen. Con regularidad las personas basan su comportamiento en las impresiones que tienen de las opiniones de los otros, lo cual es subjetivo, estas impresiones hacen que la información se integre con base en los esquemas que se poseen y esto hace que se corra el riesgo de caer en una profecía autocumplida, pues las expectativas inciden en el resultado (Kimble et al., 2002).

Las personas sensibles al rechazo hacen una evaluación relacional mediante la cual detectan que los otros no los tratan como ellos suponen que debería tratarlos alguien que los valora. Una vez que detectan esta diferencia entre sus esquemas y la realidad hacen impresiones –generalmente ambiguas– sobre el comportamiento de los otros y atribuyen dicho comportamiento a factores personales, pues tienen una tendencia a culpase del rechazo. Asimismo, es importante mencionar, que las personas sensibles al rechazo tienen un sesgo hacia percibir más fácilmente lo negativo (Qiong, Yuchen, Yaxin & Yue, 2018), por lo cual es más probable que se detecte rechazo aun cuando no sea real y esto los conduce hacia una profecía autocumplida (Baron & Byrne, 2005 Deutsch & Krauss, 1974), la cual surge de creencias rígidas, en cierta forma ilógicas (ya que son poco realistas, y absolutas (Qiong et al., 2018). Para profundizar estos elementos,

continuación se abordarán por separado ambas teorías y su asociación con la sensibilidad al rechazo

Percepción social

La naturaleza social de los seres humanos hace que estos se encuentren muy interesados en las acciones y conductas de otras personas, por lo que otorgan gran importancia al hecho de identificar características, gustos y disgustos de los otros. Para que esto sea posible ocurre un proceso llamado percepción social el cual consiste justamente en la búsqueda de comprensión de los demás; este proceso se asocia con la sensibilidad al rechazo ya que es mediante la percepción que el individuo trata de identificar las señales de aceptación o de rechazo de aquellos que le son significativos (Baron & Byrne,2005).

Concretamente se puede definir a la percepción como el resultado de procesar la información recibida de la estimulación directa o indirecta por parte otros individuos (Castilla, 2006). Existen diversos enfoques que han tratado de comprender cómo es que funciona la percepción, tal es el caso del enfoque Gestáltico, el cual propone que las estructuras mentales que intervienen en la percepción son aún más importantes que los sentidos mismos, esto porque dos individuos pueden recibir un estímulo idéntico por medio de los sentidos, pero sus interpretaciones de este son distintas debido a los esquemas cognitivos que cada uno de ellos posee (Castilla, 2006).

El enfoque cognitivo conductual por otra parte explica que las percepciones pueden variar dependiendo del contexto en el que se encuentra el individuo ya que el proceso de percepción combina diversos fragmentos de información para poder llegar a una percepción global, sin embargo para que esto ocurra, el individuo que percibe debe

recolectar la información del contexto y ordenarla de acuerdo con la importancia que tiene para sus esquemas (Castilla, 2006). Finalmente para el enfoque social la percepción es un proceso que consiste en la búsqueda de comprensión de las otras personas (Baron & Byrne,2005).

La percepción social que los individuos realizan de los otros y de sus acciones se compone de elementos concretos que son: el orden, la estabilidad y el significado. Respecto al orden, cada individuo clasifica de manera distinta los estímulos que se perciben y por ello las percepciones pueden variar de persona a persona; en el caso de la estabilidad, hay una tendencia a buscar estímulos que se mantengan fijos en las conductas de los otros y son estos los que se retoman para hacer las interpretaciones y atribuciones; finalmente cada estímulo tiene un significado diferente para cada persona, por lo que dicho estímulo debe pasar de la percepción física a la interpretación mental de modo que se pueda realizar una interpretación lo más acertada posible de dichas percepciones, generando un significado diferente para cada individuo (Castilla, 2006).

La percepción social se compone fundamentalmente de tres elementos: comunicación no verbal, atribución e impresiones. La comunicación no verbal evita recurrir a las palabras, pues se encuentra basada en las expresiones faciales, el contacto visual y el lenguaje corporal; Las personas sensibles al rechazo ponen especial énfasis en estos elementos para tratar de identificar si los otros les tienen un grado aceptable de simpatía y agrado. El problema fundamental que tiene esta forma de percibir a los demás es que resulta una interpretación enteramente subjetiva, ya que no existen expresiones universales y exclusivas, de aceptación o rechazo, y esto puede afectar de forma innecesaria las emociones de quien está tratando de comprender la acciones de los

otros, pues podría sentirse rechazado por una mueca de desaprobación que se podría explicar de forma diferente (Baron & Byrne,2005).

Las atribuciones por otra parte implican el intento de las personas por ir más allá de la interpretación de expresiones faciales, es una forma en la que se busca comprender por qué la otra persona actúa de una forma concreta (Baron & Byrne,2005). Las personas sensibles al rechazo usan este medio para tratar de comprender por qué aquellos que son importantes para ellos los rechazan, generalmente pretendiendo restaurar la aceptación. Por otra parte, para tratar de comprender cómo es que las personas tratan de darle sentido a las expresiones y acciones que perciben de los otros se han generado diversos intentos de comprender la atribución social.

La teoría de la inferencia correspondiente (Jones & Davis,1965), describe que las personas usan el comportamiento y expresiones que perciben de los otros como una base para poder inferir sus disposiciones estables, es decir que si se perciben expresiones de rechazo, se asume que la otra persona ha dejado de sentir aprecio o agrado y que este rechazo se dará ante cualquier petición.

La realidad es que la conducta de los individuos no siempre puede ser explicada por sus expresiones, especialmente porque quien percibe el comportamiento se ve influenciado por un sesgo hacia la percepción de aquellas expresiones que según sus esquemas explican la conducta de forma congruente a sus ideales; por ejemplo, si para sentirse aceptados requieren una sonrisa y un abrazo pero no los obtienen en aquellas circunstancias en que para ellos deberían aparecer, asumen que la otra persona los rechaza, y no que pudo no haberlos visto porque iba deprisa (Baron & Byrne,2005).

Por medio de las atribuciones el individuo busca primordialmente entender el porqué de la conducta de los otros, por ejemplo, si su pareja se comportó frío e indiferente requieren comprender por qué, en este intento de comprensión se pueden pensar en motivos externos o internos de la persona que percibe, una explicación externa sería que se comporta frío porque se hartó, o bien porque se está desenamorando, mientras que una explicación interna sería considerar que su pareja es una mala persona, insensible y poco empática que sólo piensa en sí mismo.

Kelley (1973), propone que existen tres fuentes de información para comprender por qué las personas se comportan como lo hacen y si su comportamiento tiene un origen interno o uno externo, dichas fuentes son: Consenso, consistencia y distintividad. El consenso es la probabilidad de que otras personas pudieran reaccionar de la misma forma que aquella a quien se trata entender; la consistencia es la medida en que un individuo puede responder de la misma forma en diferentes ocasiones; finalmente la distintividad es la posibilidad de que una persona responda de la misma forma ante otros eventos.

En el ejemplo anterior, si la pareja se muestra fría e indiferente, se analizará primero si estas reacciones son cosas que harían otras personas para manifestar su rechazo o desaprobación y de ser así se considera que hay un consenso alto, si la pareja ha reaccionado de esa forma cada vez que alguien no le interesa habrá una consistencia alta, y finalmente si la pareja rechaza y se aleja de las personas cada vez que se comporta así se tiene una distintividad alta. Si las cosas ocurren de este modo, se daría una atribución interna, y si por el contrario su consenso, consistencia y distintividad son bajas, se considerará que la pareja es una mala persona.

Finalmente debe mencionarse la teoría de Solomon Asch (1946), sobre la formación de impresiones, de acuerdo con la cual cuando se mira a una persona se obtienen ciertas impresiones sobre su carácter y comportamiento, propone que las personas perciben de forma integrada cada estímulo por lo cual se hacen ciertas asociaciones que pasan de ser rasgos aislados a un todo integrado, lo cual vuelve conflictivo el poder describir a ciencia cierta el comportamiento de otros, pues si por ejemplo, alguien es amable, respetuoso y serio dará la impresión de ser rechazante, solo por ser serio y no afectuoso, aunque las acciones de esta persona no tengan esa intención. Contrariamente si se percibe a la persona como amable, respetuosa y cariñosa, se sentirá como alguien que aprecia, valora y considera al otro.

Cognición social

El ser humano pretende comprender el mundo que le rodea con la finalidad de mejorar su adaptación en el entorno, esto es conocido por los psicólogos sociales como cognición social y se enfoca en cómo una persona interpreta, analiza, recuerda y piensa la información que percibe del entorno. Uno de los componentes más importantes de la cognición social son los esquemas, definidos como aquellos marcos mentales que posee el individuo y que le permiten organizar la información que percibe de su medio (Fiske & Taylor, 1991). Estos esquemas se ven claramente influenciados por la cultura y el entorno de cada persona.

Los esquemas tienen efectos en la atención, codificación y recuperación de la información que perciben los individuos. La atención se ve afectada por un esquema cuando estos actúan como filtro de información, ya que si lo que se percibe coincide con los esquemas es más fácil que esta sea reconocida y pase a un plano consciente, por el

contrario, aquella información que no sea congruente con los esquemas será ignorada por la persona. La información que logra ser atendida es posteriormente codificada y genera expectativas que se pueden activar a largo plazo. Finalmente la información que se codificó alimenta un compendio de experiencias que a su vez desencadenarán el proceso ante eventos similares (Fiske & Taylor, 1991). Debe recordarse que la sensibilidad al rechazo aparece en gran medida debido a los esquemas mentales que la persona ha generado en sus experiencias anteriores de rechazo, fomentando la hipervigilancia de estas señales y volviéndolas un ciclo entre esquema y experiencia que termina por desgastar la relación.

Asimismo, los esquemas pueden generar en las personas un efecto conocido como la profecía que se auto cumple, esta implica que los esquemas generen ciertas predicciones sobre los sucesos que deberían ocurrir ante ciertas circunstancias y es esta predicción la que justamente hace que se cumpla; por ejemplo, una persona sensible al rechazo que espera ansiosamente que los otros no la consideren, valoren o acepten puede llegar a percibir justamente que es rechazada, aunque no sea así (Baron & Byrne, 2005).

En un intento de comprender a los demás y poder tener conductas adaptativas, los seres humanos pueden cometer diversos errores, tal es el caso del sesgo hacia lo negativo. Jones y Davis (1965), afirman que las personas tienen un sesgo hacia lo negativo pues se pone mayor atención hacia aquellas conductas que resultan indeseables o desadaptativas, como la frialdad, el desafecto y la desaprobación, lo que implica que el individuo preste más atención a la información negativa de su entorno que a la positiva, es decir que por ejemplo, identifique más fácilmente las acciones rechazantes

de los otros que sus intentos por ser amables e inclusivos, sobre todo si esto último encaja con las percepciones de quien busca comprender la situación (Baron & Byrne, 2005; Deutsch & Krauss, 1974; Fiske & Taylor, 1991).

Para ilustrar los efectos del sesgo a lo negativo, Ohman, Lundqvist y Esteves (2001), realizaron un estudio en el que mostraron a los participantes imágenes de rostros con diversas expresiones, caras amables entre caras intimidantes y caras intimidantes entre caras amables. Los resultados del estudio indicaron que los participantes reconocieron siempre de forma rápida las caras amenazantes, antes que las amables.

Por otra parte, el pensar demasiado en los eventos que ocurrieron o que podrían ocurrir es una práctica peligrosa por sí misma, ya que el exceso de pensamiento puede hacer que surjan y se mantengan sentimientos de angustia, insuficiencia, insatisfacción e infelicidad. Incluso, la tenencia de pensar demasiado las cosas puede llevar a las personas a generar explicaciones de lo que hubiera sido, y esto a su vez se puede convertir en un amplio repertorio de ideas irracionales que dificulten sus relaciones sociales (Baron & Byrne, 2005).

Las teorías sobre la percepción y la cognición social permiten comprender que este reaccionar ante el rechazo es un proceso sumamente subjetivo que puede generar atribuciones erróneas, impresiones poco precisas e interpretaciones de expresiones no verbales que no se asocian con las intenciones reales de quien las manifiesta, favoreciendo así la manifestación y prevalencia de la sensibilidad al rechazo.

Como puede reconocerse hasta ahora, existen diversos estudios, modelos, mediciones y teorías que permiten comprender la sensibilidad al rechazo de manera general, sin embargo, como se ha mencionado anteriormente, es importante resaltar que

las reacciones al percibir y reaccionar ante el rechazo varían de una relación a otra, y que entre más significativas sean estas relaciones, más dolorosa podría ser la experiencia. De acuerdo con Leary (2006), dependiendo de la intensidad del vínculo, serán más o menos intensas las reacciones que se tengan ante el rechazo, así como la percepción que se tenga de él (Downey & Feldman, 1996).

CAPITULO 4. SENSIBILIDAD AL RECHAZO

AMOROSO

Se sabe que cuando el rechazo viene de una persona significativa – por ejemplo, de un amigo muy cercano o de la pareja – las reacciones ante este serán mucho más intensas y dolorosas que si el rechazo viene de una persona a la que se conoce poco o bien si se trata de alguien con quien se tiene una relación menos estrecha (Leary, 2006; Rajchert et al., 2019). En ambos es probable que aumente el afecto negativo de los individuos que se sienten rechazados, pero, en el caso de la relación con poca cercanía puede haber más respuestas hostiles, a diferencia de si el rechazo viene de alguien a quien se estima, ya que en este caso el afecto negativo se inclinara hacia la tristeza y el intento por reestablecer la relación (Rajchert et al., 2019)

En este sentido, al ser las relaciones de pareja de las más significativas que una persona establece a lo largo de su vida (Regan, 2011), es importante analizar lo que ocurre con la sensibilidad al rechazo amoroso, es decir, particularmente en la relación de pareja, pues es en ellas en las que es posible experimentar sentimientos de amor, felicidad, pasión y satisfacción.

Las experiencias que se viven en una relación íntima generan en el mejor de los escenarios, bienestar físico y psicológico, sin embargo, cuando un individuo percibe que es –o que podría ser – rechazado por la persona que ama, experimenta dolor, tristeza, enojo, celos e insatisfacción; pero si además estas reacciones son percibidas como injustificables o exageradas por parte de la pareja, es probable que esta persona se sienta también insatisfecha ya que pese a encontrarse bastante comprometida con la relación, sus esfuerzos no son apreciados y valorados por el otro, haciendo que eventualmente pueda considerar mejor opción ponerle fin a la misma (Downey & Feldman, 1996; Regan, 2011).

Para poder identificar si las relaciones de pareja funcionan de forma satisfactoria cada individuo desarrolla creencias y expectativas originadas mediante las normas culturales (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002), es decir, para ellos la relación estaría funcionando bien a medida que sus esquemas mentales sobre cómo funciona la relación logren cumplirse.

Una cuestión relevante respecto a las creencias y expectativas y su relación con la sensibilidad al rechazo amoroso es que suelen ser implícitas para los miembros de la diada, es decir, la otra persona *debería saber* lo que tiene que hacer por su pareja y si no lo hace, se considera que la relación está destinada al fracaso por la aparente falta de amor, comprensión y compromiso. En este sentido, se ha comprobado que las personas que tienen más estas creencias y expectativas suelen percibir de forma más fácil el rechazo de la pareja cuando esta no cumple los deseos implícitos del otro (Lou & Li, 2017).

Como se ha mencionado anteriormente, la sensibilidad al rechazo conlleva que la persona sea más atenta ante las señales de no ser aceptada por otras personas, lo que tiene como resultado una mayor vigilancia de los eventos que surgen en la relación. Es así que cuando las personas sensibles al rechazo inician una vida de pareja lo hacen con una tendencia a buscar signos de rechazo por parte de su compañero, los cuales suelen detectar fácilmente ya que recordemos que hay una tendencia a percibir con mayor prioridad los indicadores negativos en la conducta de los otros (Jones & Davis, 1965); detectar estas señales hace que se activen los recursos defensivos del individuo, quien buscará contener o responder la amenaza intentado –en la mayoría de las veces de forma infructuosa– regular la situación (Romero-Canyas et al., 2010).

Las personas con alta sensibilidad al rechazo también tienden a verse envueltas en situaciones sociales problemáticas, en cualquier tipo de relación. Sin embargo, las relaciones de pareja son de las más afectadas, debido a que en ellas la intimidad, sinceridad y la cercanía son sumamente importantes, lo que facilita la percepción del rechazo (Ozen, & Guneri, 2018). Las personas con un alto grado de sensibilidad al rechazo tienden a percibir el comportamiento insensible y / o ambiguo de su pareja como un rechazo intencional (Downey y Feldman 1996). En este sentido, las personas se sienten inseguras e infelices con su pareja porque tienen que lidiar con emociones como depresión, soledad, ira, celos, hostilidad y agresión, ya que sus relaciones románticas determinan sus sentimientos (Ozen & Guneri, 2018).

Quienes tienen alta sensibilidad al rechazo a menudo tienden a sentir que podrían ocurrir problemas devastadores en sus relaciones románticas, los cuales surgen del aparente poco compromiso de sus parejas y esta forma de pensar eventualmente los dirige hacia una profecía que se auto cumple pues las relaciones suelen terminar (Downey et al. 2000; Baron & Byrne, 2005; Deutsch & Krauss, 1974; Romero-Canyas et al. 2010). Al respecto, en un estudio realizado por Downey et al. (1998) se pudo comprobar empíricamente que si uno de los miembros de la pareja es sensible al rechazo, la probabilidad de terminar esta relación es mucho mayor que la de las parejas en las que ninguno de los miembros es sensible al rechazo.

Respecto a las diferencias entre sexos, una investigación realizada por Ozen y Guneri (2018) reportó que las mujeres sensibles al rechazo amoroso se comportaron de forma más negativa que los hombres ante la posible no aceptación de su pareja, además presentaron más tendencia a reaccionar con sentimientos de enojo que los hombres.

Tomando en cuenta estas consideraciones y la tendencia a reaccionar con afecto negativo, si el rechazo es imaginario la pareja, sea hombre o mujer prefiere abandonar la relación.

Por otra parte, los estudios realizados por Downey y Feldman (1996), indican que las personas sensibles al rechazo amoroso perciben que su pareja hace cosas con la específica finalidad de herirlos intencionalmente y estos sentimientos generan insatisfacción tanto en la persona sensible al rechazo como en su pareja romántica. Asimismo, si la sensibilidad al rechazo aparece pese a que la relación pudiera estar funcionando de forma adecuada y satisfactoria, puede llevar a quienes son altamente sensibles al rechazo a comportarse de forma tal que desgastan la relación.

Empíricamente, se ha demostrado el impacto negativo de la sensibilidad al rechazo en la relación de pareja, ya que existe evidencia de que el 82% las relaciones donde alguno de los integrantes tenía alta sensibilidad al rechazo amoroso terminaron en un periodo de 12 meses, debido al aumento de la insatisfacción generada por la inseguridad y ansiedad que causa la percepción de ser rechazado por la pareja (Downey, Freitas, Michaelis & Khouri, 1998).

Pese a que las relaciones románticas deberían ser la principal fuente de amor, aceptación y bienestar que las pudieran establecer, existen diversos factores que hacen que no cumplan con esta función. En este sentido la sensibilidad al rechazo tiene diversas implicaciones en las relaciones de pareja, las cuales pueden contribuir a que las relaciones no funcionen como se espera (Downey, Bonica & Rincon, 1999).

Partiendo del modelo de procesamiento cognitivo afectivo de la sensibilidad al rechazo, Downey et al. (1999). proponen que las experiencias de rechazo temprano, el

rechazo de los pares, así como el rechazo de diversas parejas románticas, generan sensibilidad al rechazo en la relación, la cual puede tratar de ser sobrellevada mediante estrategias de evitación y de inversión excesiva (ver Figura 4).

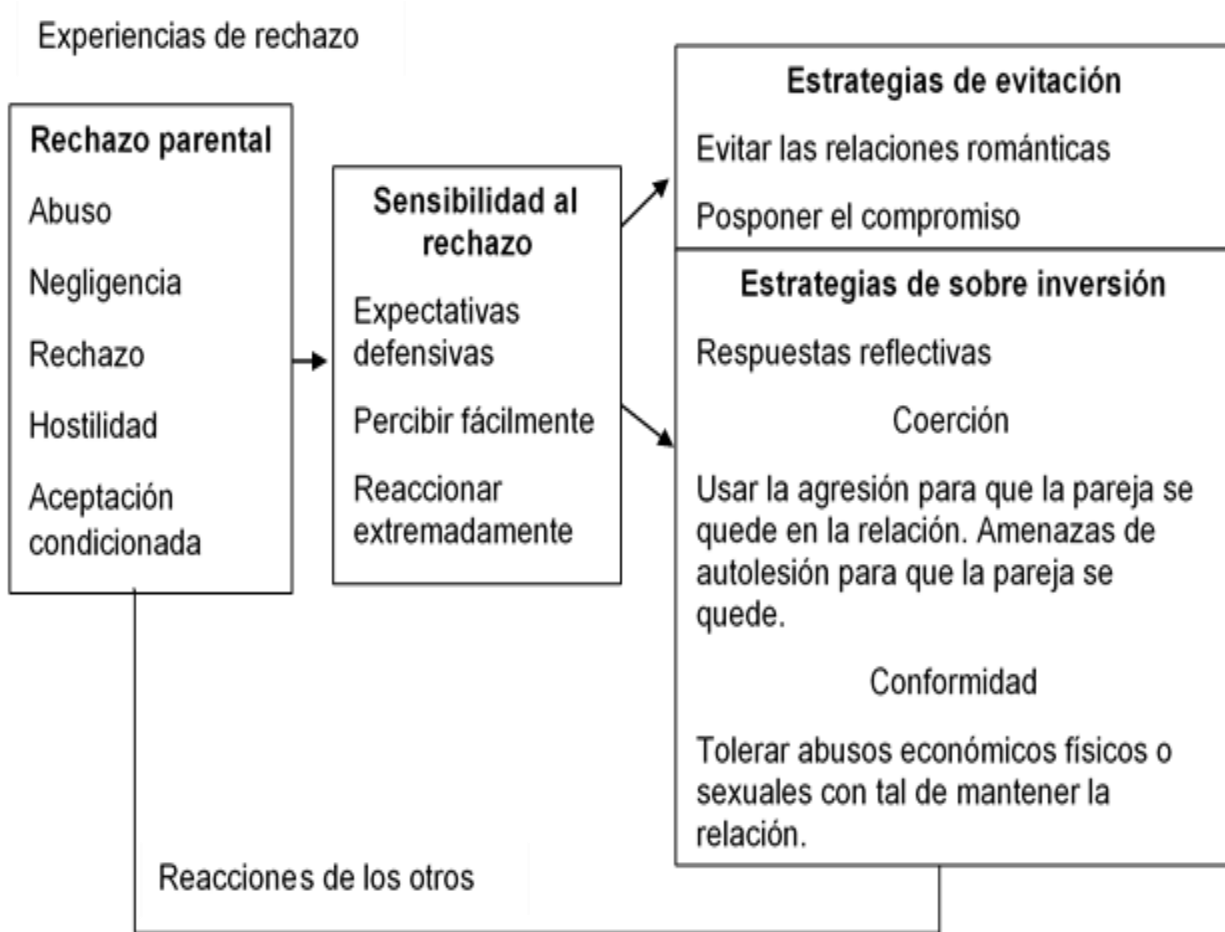


Figura 4. Implicaciones de la sensibilidad al rechazo en las relaciones de los adolescentes (Downey et al., 1999)

Las personas que son sensibles al rechazo tienden a no expresarse cuando algo les resulta incómodo, molesto o desagradable, debido al temor de hacer que sus parejas los rechacen si no están de acuerdo con ellos. Asimismo, esta tendencia a mantenerse callado está íntimamente relacionada con conductas depresivas, y sentimientos de inferioridad que pueden llegar a afectar significativamente la salud física y mental de quienes temen ser rechazados (Purdi & Downey, 2000).

Un estudio realizado por Downey, Feldman y Ayduk (2000) reveló que los hombres sensibles al rechazo intentan evitarlo de dos maneras fundamentales, primero reduciendo la inversión que hacen en sus relaciones íntimas o bien, invirtiendo mucho en su relación con tal de mantenerla. Por otra parte, el hecho de que sean sensibles al rechazo aumenta el riesgo de que respondan de forma violenta ante el comportamiento que suponga rechazo por parte de sus parejas. Su teoría, propone que quienes invierten mucho en sus relaciones a causa de las expectativas de rechazo tienen mayores posibilidades de ser violentos en sus relaciones al sentirse rechazados, mientras que aquellos no se preocupan por el rechazo tienen menos posibilidades de tener conductas violentas o agresivas con su pareja (ver Figura 5).

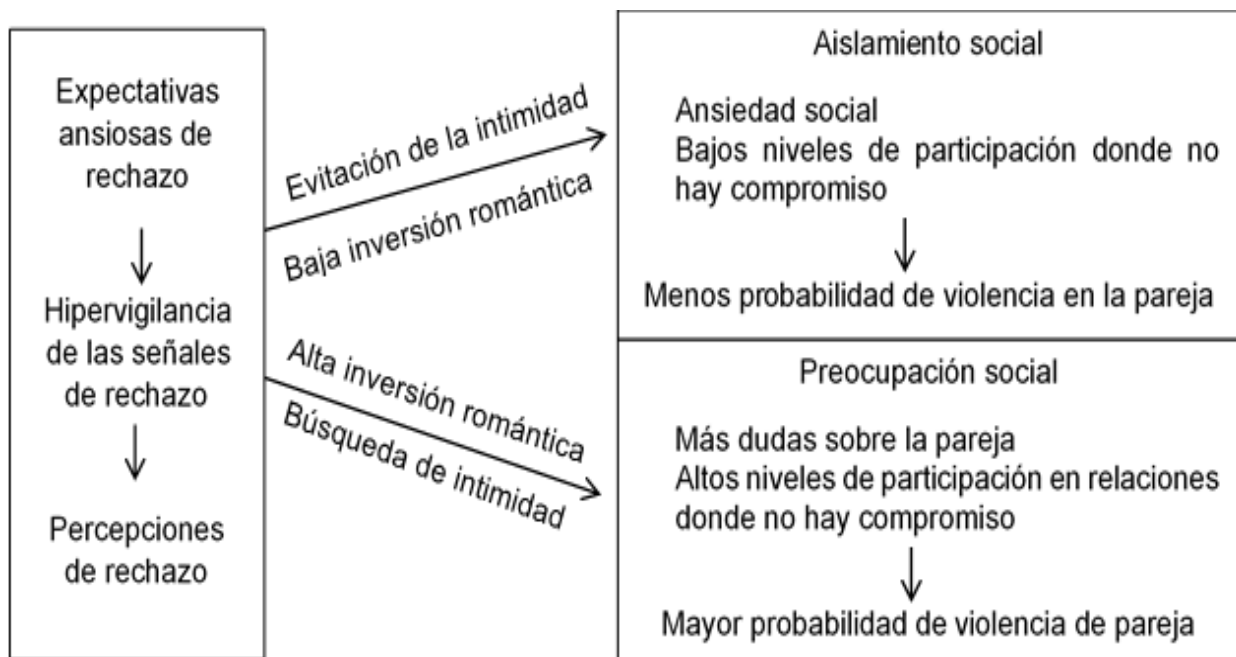


Figura 5. Vínculo entre la sensibilidad al rechazo y las expresiones de violencia (Downey et al., 2000)

Las personas sensibles al rechazo tienden a poner las necesidades de sus parejas antes que las suyas buscan satisfacerlas bajo cualquier condición (Romero-Canyas et

al., 2010). En este sentido, Purdie y Downey (2000), encontraron que las mujeres están más dispuestas a hacer cosas que saben que son incorrectas con tal de mantener a sus parejas en la relación. En una línea similar, las mujeres encarceladas con alta sensibilidad al rechazo también indicaron su búsqueda de mantener la relación fue un factor que determinó la ocurrencia de los delitos por los que las encarcelaron (Romero-Canyas et al., 2010).

Por otra parte, las personas con alta sensibilidad al rechazo tienden a esforzarse más por evitar ser rechazados por su pareja, al grado de hacer a un lado sus preferencias personales con tal de acoplarse con su pareja. Del mismo modo, se ha encontrado una disminución significativa en la claridad del autoconcepto de las personas que son sensibles al rechazo, en comparación con quienes no lo son (Romero-Canyas et al., 2010).

Hasta este punto es posible afirmar que la forma en que las personas se comportan en sus relaciones de pareja puede variar significativamente. Esta variación se encuentra determinada en gran medida por la cultura, lo que significa que pese a existir conductas, emociones y reacciones universales que surgen al identificar el rechazo amoroso estas se ven determinadas por el sistema sociocultural en el que cada individuo se desenvuelve, lo que genera diferencias en los comportamientos dependiendo del entorno en que se encuentren las personas y de la socialización a la que han sido expuestos, es así que pese a existir teorías referentes a la sensibilidad al rechazo amoroso, resulta relevante considerarse estas diferencias socioculturales con la finalidad de tener una visión más amplia del fenómeno (Díaz-Loving, 2002).

Sensibilidad al rechazo amoroso en el contexto mexicano

Las relaciones amorosas han sido el interés de poetas, artistas, filósofos y científicos alrededor del mundo; todos buscan generar una explicación respecto a la influencia que estas relaciones tienen en la supervivencia y evolución de los individuos. Bajo este principio, surge la necesidad de realizar investigación empírica sobre la convivencia de la pareja, la cual se basa en normas y esquemas de conducta que difieren en cada cultura (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002). En México, por ejemplo, las relaciones de pareja tienen un significado particularmente importante, pues se consideran más que como un instrumento de supervivencia y reproducción, como fuente principal de intimidad y amor romántico, siendo este último uno de los sentimientos más significativos que existen (Díaz-Loving, 2010).

Particularmente, la sensibilidad al rechazo amoroso se caracteriza por ser un fenómeno en el que las normas culturales juegan un papel muy importante, ya que es con base en las normas asociadas con el amor, como surgen los esquemas de comportamiento que determinarán la forma en que se realiza una evaluación relacional, misma que determinará si una relación amorosa es valiosa o no y si la pareja acepta y corresponde las muestras de cariño y afecto o bien si las rechaza. Estos esquemas enfatizan que la pareja debe ser amable, educada, atenta, romántica y sensible para expresar su aceptación y su satisfacción con la relación (Díaz-Loving, 2010).

En este sentido, existen una serie de ideales para el mexicano –entendidos como lo que debería hacer la pareja para mostrar aceptación– que surgen de las normas culturales y de las experiencias individuales; cada ideal controla la forma en la que se vive la relación y el grado de felicidad –o infelicidad– que puede surgir de ella (Sternberg,

2010), así como las disposiciones para interpretar, percibir y reaccionar ante el posible rechazo de la pareja (Sánchez & Cruz, 2008).

Esta forma de experimentar el amor se fundamenta en el supuesto de que los mexicanos son principalmente colectivistas (Díaz-Guerrero, 1994), es decir, le otorgan especial importancia al grupo por encima del individuo. Las culturas individualistas ven a la persona como como única, independiente y separada de otros individuos, por lo que se enfocan en conseguir sus metas, cubrir sus necesidades personales, y en sus relaciones amorosas tienden a presentar un sentido de independencia y falta de preocupación por las acciones de la pareja. Por el contrario, las culturas colectivistas suelen ver los beneficios del individuo en función de los beneficios de los demás, por ende, pone como prioridad las necesidades de la pareja antes que las propias, es muy susceptible a la influencia social y suele involucrarse profundamente en sus relaciones (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002; Sánchez & Cruz, 2008).

Concretamente, las personas que crecieron en culturas individualistas preferirían poner fin a una relación antes que sentirse insatisfechas, por el contrario, para quienes crecieron en las culturas colectivistas es preferible mantener una relación no satisfactoria que enfrentar el dolor por su rompimiento. Para comprender el comportamiento que se manifiesta entre los miembros de la diada amorosa surgen las premisas de la pareja (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002; Romero, Díaz-Loving, Cruz, Armenta-Hurtarte & Baeza, 2017), las cuales resaltan que los mexicanos tienden a valorar más el bienestar de los otros que el de sí mismos (Sánchez & Cruz, 2008). También resaltan la idea de que el amor es una experiencia dolorosa, esta afirmación se ve reflejada en diversas canciones, poemas y dichos que reafirman dicha idea.

Cada creencia amorosa surge de las premisas fundamentales del mexicano, las cuales pretenden facilitar la interacción en la relación de pareja, forjando las bases de la comunicación y expresión de cariño, afecto, cuidado, y sus respectivos opuestos asociados con el rechazo (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002). Es así como Díaz-Guerrero (1994) identifica a los mexicanos como complacientes con tal de sentirse aceptados, con tendencia a ser dependientes, pues para ellos es de suma importancia lo que los otros opinen sobre ellos, y tienen un primordial interés por sentirse aprobados y valorados.

Las premisas socioculturales (Díaz-Guerrero, 1994), enmarcan que en la cultura mexicana prevalecen como base de las creencias respecto al amor la supremacía del hombre y la abnegación de la mujer. En este sentido, el mexicano basa sus conductas amorosas en el machismo y el marianismo. Estas premisas enmarcan creencias asociadas al papel que cada individuo tiene en las relaciones de pareja; el hombre se considera fundamentalmente protector, fuerte y con poder, mientras se cree que la mujer debería ser tierna, amorosa y comprensiva.

Tomando como punto de partida las normas y reglas del mexicano ante las emociones, cogniciones y conductas que se deben experimentar durante las relaciones amorosas surgen las siguientes normas, dichos y premisas: al estar con la persona amada se debe tener una sensación particular en la que se sienta el agrado mutuo, debe haber comunicación, si no hay fe y voluntad de la pareja es porque se debe separar, ante la pareja se debe ser amable, querer y amar son cosas diferentes, cuando se pierde un amor se sufre, cuando el amor no es correspondido duele, el amor es una flama que si no se cuida se puede extinguir, la vida en pareja implica responsabilidad y compromiso,

no se debe descuidar a la pareja, el desamor aleja a la pareja, si la pareja se aleja se siente triste, da miedo perder al ser amado, el amor se escribe con llanto, el amor lo vence todo, si la pareja se aleja es porque ya no hay amor, (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Cada una de las afirmaciones anteriores genera una realidad interpersonal, que el individuo construye a partir de su socialización, en esta socialización se ven involucradas las actitudes, expectativas, deseos, y su función es la de poder filtrar las percepciones de aceptación o rechazo que se obtienen de la pareja (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Finalmente, se debe resaltar que los seres humanos evalúan de manera constante sus interacciones, las personas y las situaciones de la vida cotidiana, de modo que se pueda adaptar a la situación. Para formar estas evaluaciones se debe considerar que hay componentes cognoscitivos y emocionales que surgen tanto de los aspectos biológicos y personales como contextuales y culturales, es decir por medio de la internalización de las normas que rigen el amor (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Para que el mexicano se sienta aceptado en la relación de pareja, requiere experimentar afecto, seguridad, apoyo, cercanía y compañía, valoran mucho la intimidad y les preocupa la cotidianidad, ya que puede generar insatisfacción y, de acuerdo con las normas, esta sería un indicador de que la relación puede llegar a su fin. Como consecuencia, los individuos se mantienen muy atentos sobre los indicadores de lo que ocurre en su relación, si son aceptados y correspondidos o bien, rechazados y apartados. En este sentido existe la tendencia a interpretar las acciones de la pareja y percibir las como negativas y rechazantes si van en contra de las normas interiorizadas, por ejemplo,

la falta de atención, pérdida de interés, falta de deseo, poco romanticismo, y la no correspondencia (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Respecto al punto anterior, de acuerdo con un estudio realizado por Díaz-Loving y Sánchez-Aragón en el 2002, se encontró que las mujeres tienden a hacer más evaluaciones relacionales negativas que los hombres, ya que estos perciben las relaciones como funcionales si se encuentran basadas en la pasión, atracción, intimidad, apoyo y satisfacción; mientras que las mujeres idealizan la relación, manteniendo expectativas más altas de lo que debería hacer su pareja, ya perciben que por lo general invierten más ellas que sus parejas. Esta forma de pensar hace que cuando se percibe la posibilidad de un rechazo –real o imaginario– surjan diversas emociones negativas, en el caso de las mujeres tienden a experimentar dolor y tristeza; Mientras que los hombres responden a estas circunstancias con enojo y agresividad.

En concreto, para que una persona sea o no sensible al rechazo amoroso, depende de diversos factores, en los que destaca la cultura, que mediante un proceso de socialización, que especifica las normas que cada integrante de la pareja debe debería cumplir; Esto genera que todo individuo haga evaluaciones que le permitan comprobar lo que ocurre en su medio, estas evaluaciones se basan en un sistema tanto cognoscitivo como emocional, mismos que pueden moldearse y modificarse con la historia de apego y la personalidad del individuo. Así, al unir los elementos culturales con la cuestión interpersonal, la persona puede valorar si en su relación de pareja está siendo aceptado o rechazado, cada evaluación será variante, en función de estos elementos y por lo tanto las respuestas que se den ante el rechazo también será diferente en cada persona (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002),

CAPÍTULO 5. ESTILO DE APEGO ADULTO

Apego

En el capítulo anterior, se resaltó la importancia cultural para el establecimiento, mantenimiento y evaluación de las relaciones románticas, sin embargo, existen otros elementos que intervienen en la forma como cada individuo vive sus relaciones, tal es el caso del estilo de apego, el cual surge de las experiencias de la vida temprana, desarrollando la personalidad, así como la calidad de sus relaciones amorosas (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

El ser humano tiene la necesidad básica de vincularse afectivamente con otros, para ello aprende una serie de conductas que favorecen su adaptación y supervivencia en su entorno, estas conductas se adquieren mediante un proceso de socialización donde uno de los aprendizajes más sobresalientes es la impronta. La impronta es una tendencia del individuo a formar vínculos con los organismos que poseen habilidades para enfrentar las posibles amenazas del ambiente, estos vínculos que inicialmente se forman con la principal intención de sobrevivir, facilitan la aparición del apego (Frías & Díaz-Loving, 2010).

El apego es definido por Bowlby (1973) como la tendencia de los individuos a formar vínculos afectivos fuertes y significativos con otras personas –a diferencia de la impronta–, estos vínculos surgen de la internalización de las experiencias que se tuvieron con los cuidadores primarios las cuales se vuelven un modelo de comportamiento para las relaciones futuras (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002). En este sentido, diversos hallazgos empíricos han demostrado que la crianza de los padres es un factor importante que determina el estilo de apego y la posterior posibilidad de que aparezca la sensibilidad al rechazo amoroso (McLachlan, Zimmer-Gembeck, & McGregor, 2010).

De acuerdo con la teoría del apego, cuando el infante es expuesto a situaciones en las que experimenta la separación de sus cuidadores primarios tiende a reaccionar con protestas, llanto, estrés, desesperación, pasividad y tristeza; posterior a esto experimentará sentimientos de desesperación seguidos de cierto grado de resignación, sin embargo, generará una tendencia por buscar evitar futuras interacciones, lo cual predispone al niño para reaccionar de forma similar en futuras interacciones.

El intento por entender las relaciones interpersonales surge directamente de la teoría del apego de Bowlby, la cual determina los procesos mediante los que se pueden establecer y romper vínculos afectivos. Como se ha explicado anteriormente, el primer contacto que el niño tiene es con sus cuidadores primarios con quienes establece un apego emocional, que a su vez puede generar ansiedad cuando estos no están cerca. La premisa fundamental de la teoría del apego es que los niños necesitan una relación cercana y continua para poder desarrollarse emocionalmente (Bowlby, 1973).

La teoría del apego de Bowlby se fundamenta en la etología del psicoanálisis y la teoría de sistemas, mismas que fueron probadas empíricamente mediante la observación de la interacción entre los niños y sus cuidadores. La conducta de apego se ha operacionalizado como cualquier forma de conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga proximidad con otro individuo, quien suele ser percibido como más fuerte, más sabio y por lo tanto proveedor de protección (Bowlby, 1973).

El apego por otra parte es un fuerte lazo emocional que surge entre un individuo y otras personas con quienes tiene proximidad (Baumeister & Vohs, 2007; Bowlby, 1969). La búsqueda de proximidad y seguridad que conlleva el apego, también podrían ser una fuente generadora de ansiedad debido al temor a la separación (Bowlby, 1969, 1980).

Esta búsqueda está determinada por los modelos de funcionamiento interno sobre el sí mismo –qué tan merecedor se es del cariño de los otros– y de los demás –creencia sobre la disponibilidad de los otros a brindar apoyo y protección– (Bowlby, 1973; Frías & Díaz-Loving, 2010). Otros autores han definido el apego tomando como referencia aspectos biológicos de la proximidad, considerándola como una necesidad básica que se unifica con la búsqueda de protección que garantiza la supervivencia (Bowlby, 1973, 1969; Maslow, 1954).

La familia es la primera referencia donde un individuo aprende hábitos y habilidades, por lo cual es importante que en ella se estimule la autonomía e independencia de los niños, de modo que en un futuro logren establecer relaciones satisfactorias. Debido a esto, si los padres se preocupan por las necesidades de los hijos y las atienden mostrando aceptación, cuidado y cariño generarán seguridad; por el contrario, si demuestran rechazo, frialdad y desinterés generarán los primeros sentimientos de rechazo (Fernández, García, Rodríguez & Peña, 2017).

La evidencia empírica ha permitido identificar diversos estilos de apego desarrollados en la infancia, dentro de los cuales destacan tres principales: *Apego seguro*, el cual implica una interacción armoniosa con la madre, quien refuerza este estilo comportándose de forma sensible y responsiva a las necesidades del niño. *Apego ansioso*, caracterizado por reacciones de ansiedad intensas ante la ausencia de la madre, las madres que refuerzan este estilo tienden a ser inconsistentes, indiferentes e intrusivas. *Apego evitante*, consta de reacciones irritables y hostiles ante la falta de contacto con la madre, quien tiende a ser indiferente a las demandas del niño (Ainsworth, Blehar, Water & Wall, 1978). Estos estilos tienden a mantenerse relativamente estables

a lo largo de la vida convirtiéndose en uno de los componentes centrales de la personalidad (Bowlby, 1980 & Frías, Díaz-Loving, 2010).

Respecto las relaciones románticas, se ha demostrado que el apego permanece estable a lo largo de la vida, por lo cual se manifiesta dentro de las relaciones con un estilo particular de comportamiento influenciado por las experiencias que se tuvieron en la infancia y que han persistido a lo largo de la vida del sujeto (Ainsworth, 1972; Bowlby, 1982; Collins 1996; Hazan & Shaver, 1987).

Estilos de apego adulto

El estilo de apego adulto se define como la forma o dinámica en que los seres humanos generan patrones de lazos afectivos y formas de interacción con los demás especialmente con aquellos significativos, estos lazos se fortalecen a lo largo de su historia de vida (Marquez-Dominguez, Rivera & Reyes 2009).

La teoría del apego adulto de Hazan y Shaver (1987), fue la primera en trasladar los componentes del apego a las relaciones adultas; partiendo de sus aportes, Bartholomew y Horowitz (1991), combinan el modelo de sí mismo y de los otros de Bowlby (1973) con cuatro estilos de apego adulto: seguro, evitativo (o rechazante), preocupado y temeroso (ver Figura 6). De acuerdo con este modelo, el apego seguro indica un modelo positivo de sí mismo y de los otros, por lo que promueve el amor vinculado a una expectativa de que la gente es capaz de aceptar y amar al individuo de forma responsable y con correspondencia (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Un adulto con *apego seguro* es capaz de considerarse digno de amor y apoyo, tiene bajos niveles de evitación y pocas veces se muestra ansiosos en sus relaciones (Collins, 1996; Frías & Díaz-Loving, 2010). Estos esquemas les permiten percibir que

tienen la capacidad de ser amados y aceptados (Márquez- Dominguéz et al., 2009). Son personas que suelen tener relaciones felices, amigables y confiables pues valoran a su pareja, se consideran agradables y confían en que los demás pueden ser buenos. Suelen estar cómodos ante la cercanía, mantienen relaciones cercanas sin perder su autonomía y no se preocupan por la posibilidad de ser abandonados (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

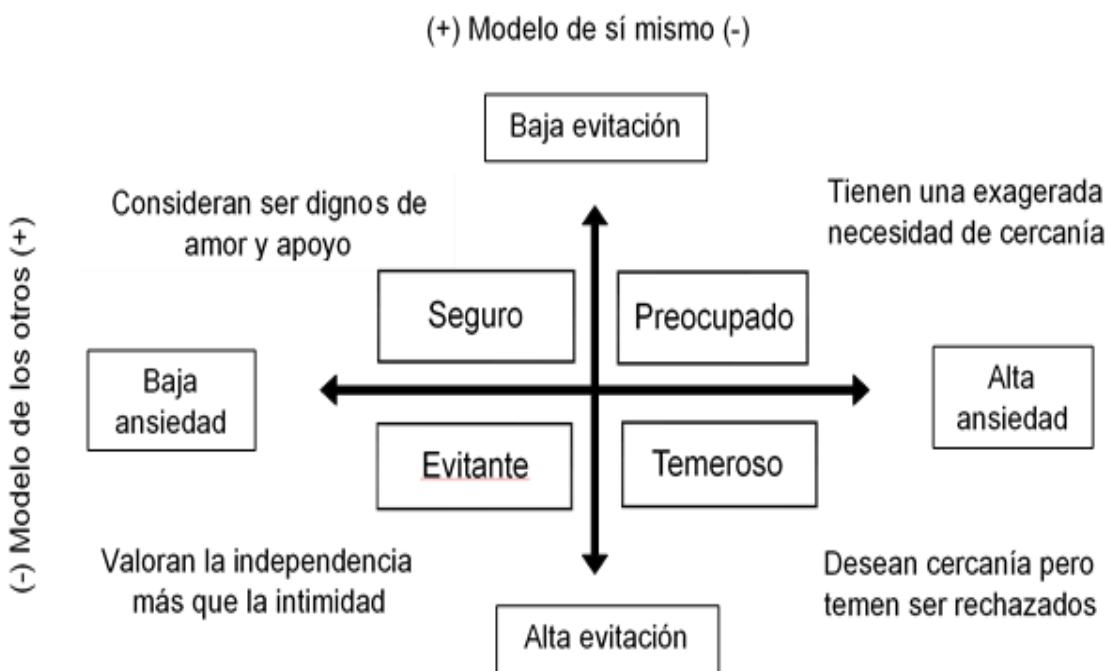


Figura 6. Estilos de apego (Ainsworth et al., 1978; Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987)

Las personas con apego seguro mantienen creencias positivas, por lo cual perciben los eventos estresantes como menos amenazantes y se muestran optimistas y auto eficaces para afrontarlos. Cuando describen sus relaciones usan términos de rasgos positivos sobre su pareja, considerándolos más comprensivos y dispuestos a darles apoyo y les tienen confianza. Tienen facilidad para buscar apoyo cuando lo necesitan, son más abiertos en la búsqueda de soluciones si se presentan problemas en sus relaciones. Por otra parte, son personas que no requieren estar todo el tiempo a la

defensiva, por lo que se muestran más abiertos a la retroalimentación que sus parejas puedan darles sobre sí mismos (Márquez-Domínguez, 2010; Márquez-Domínguez et al., 2009).

El apego *evitativo* (rechazante) corresponde a un perfil de individuos que se valoran mucho, pues se sienten seguros de sí mismos, por lo que tienen un alto nivel de amor propio y una evaluación negativa de los otros. Son personas que buscan protegerse a sí mismas de las decepciones amorosas, por lo que las evitan. No les interesa relacionarse de forma estrecha con otros y valoran su independencia e invulnerabilidad. (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Las personas evitantes tienen un modelo negativo de los otros y positivo de sí mismos, esto los hace temerle a la cercanía, consideran que están mejor solos y por consiguiente no creen en el amor y prefieren evitar las relaciones (Collins, 1996; Frías & Díaz-Loving, 2010). Tienen a percibir patrones negativos tanto de sí mismos como de los otros, tienen problemas de autoestima y predomina en ellos la idea de no poder ser amado (Márquez-Domínguez et al., 2009).

En sus relaciones de pareja, quienes tienen un apego evitativo se muestran renuentes a creer en la retroalimentación positiva de su pareja, y suelen siempre reaccionar a la defensiva, por lo cual prefieren relacionarse con desconocidos para poder reaccionar de forma evasiva e indiferente (Márquez-Domínguez, 2010), Valora más su independencia que la intimidad por lo cual son personas que evitan las relaciones y no se muestran ansiosos ante la idea de estar solos (Frías & Díaz-Loving, 2010), por lo que la evitación les permite prevenir desilusiones y relaciones dolorosas (Márquez-Domínguez et al., 2009).

El *apego preocupado* se caracteriza por la desvalorización que hace la persona de sí misma y de su tendencia a hacer evaluaciones positivas de los otros, generando así la preocupación que da nombre a este estilo. Un individuo con apego preocupado cuestiona sus capacidades y suele considerar que los demás no lo aceptan completamente. En sus relaciones de pareja suelen sobre involucrarse pues dependen de la aceptación de su pareja para sentirse bien, ya que la idealizan y por ello tienen estallidos de emociones negativas al percibir que los rechazan (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Del estilo preocupado se desprende el apego *ansioso* que se caracteriza por la tendencia a ser celosos y con variaciones emocionales; buscan desesperadamente la reciprocidad en una relación, suelen sentirse rechazados con facilidad pues con frecuencia sienten preocupación sobre como los tratan los demás, estas personas tenderán a buscar desesperadamente la cercanía con otras personas, por lo cual tienen baja evitación a las relaciones, pero altos niveles de ansiedad, debido a que tienen una visión negativa de sí mismos y positiva de los otros, por lo cual se caracterizan por tener problemas de autoestima y pobre percepción de valía personal pues se consideran valiosos sólo en función de las impresiones que creen generar en los demás (Márquez-Domínguez et al., 2009).

La inseguridad que manifiestan las personas con estilo de apego ansioso representa un esquema que se asocia con una baja autoestima, por lo que este estilo mantiene esquemas negativos que afectan la percepción de las situaciones sociales, pues alteran las expectativas, motivaciones y afectos. Asimismo, suelen tener una sobre generalización de las acciones de sus parejas y una marcada tendencia a la autocolpa,

cuando ocurren eventos desagradables, esto contribuye a que generen atención excesiva a los detalles, volviéndose hipervigilantes y facilitando que perciban con mayor intensidad el fracaso y el rechazo en situaciones amenazantes que podrían resultar ambiguas (Márquez- Domínguez, 2010).

Finalmente, el estilo de apego *temeroso* corresponde a personas que no se valoran a sí mismos y que por ende consideran que los demás no estarán dispuestos a relacionarse con ellos, son personas que temen demasiado a ser rechazados por sus seres queridos y por ello pese a que desean la cercanía prefieren evitar las relaciones.

Empíricamente se han identificado diferencias significativas entre las conductas que las personas manifiestan en sus relaciones íntimas a partir del estilo de apego que poseen de acuerdo con un estudio realizado por Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2002), dichas conductas pueden ser positivas, es decir caracterizadas por el apoyo, demostraciones de afecto (besos, caricias y abrazos); Por su parte, las conductas negativas implican agresiones físicas o verbales, rechazo y exclusión (alejarse y no poner atención). En este sentido, los estilos rechazante y temeroso producen pocas conductas positivas, pero también negativas, esto debido no a que no sepan comportarse de forma positiva con su pareja, sino a que son personas que prefieren mantener distancia con sus parejas. Los estilos seguro y preocupado tienden a mantener conductas positivas con su pareja, los primeros porque saben que la relación es estable, confían en los otros y en sí mismos y los segundos por el temor a perder a la pareja en caso de manifestar conductas negativas.

En México, las personas con un estilo de apego evitativo y seguro tienden a pensar que si la relación no está funcionando la pareja debe alejarse o separarse; Por

una parte, quienes son seguros saben que si no es con esa persona, es un hecho que llegará alguien más, sin embargo, esta idea no quiere decir que sean insensibles ante la relación, sino que prefieren sufrir un poco y salir adelante, antes que sufrir por mucho tiempo; Los evitativos por su parte prefieren terminar la relación antes que complicarse con sufrimientos que consideran innecesarios. Quienes tienen un apego miedoso y preocupado, se caracterizan por padecer periodos de angustia ante la posibilidad de que la pareja los deje, se consideran no dignos de la atención de su ser amado y por ende, generan un mundo de pensamientos y creencias irracionales sobre la relación. Finalmente las personas con apego inseguro están dispuestas a mantenerse en la relación sin importarles el sufrimiento que puedan padecer o generar en ella, tienen una forma fatalista de ver el amor, pues consideran que en él se debe sufrir, así que buscan un entorno trágico en el que deben luchar por permanecer (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Apego y amor romántico

El amor romántico es la vivificación del estilo de apego que se ha desarrollado con el paso de la historia de vida de un individuo, por lo que se pueden tener relaciones amorosas con un apego seguro, ansioso-ambivalente y evitativo (Hazan & Shaver, 1987). En el caso de las relaciones en que la persona experimente un estilo de apego seguro no se experimentarán sentimientos negativos como miedo, angustia o inseguridad cuando la pareja se aleje, esto porque prevalecerá la confianza y la certeza del amor. Por el contrario, una persona con apego ansioso-ambivalente presentará una ansiedad crónica hacia su pareja, pues al para ellos no existe la confianza de que el amor que sienten por su pareja sea recíproco. Finalmente, quienes tienen un apego evitativo

tienden a reaccionar de forma defensiva en sus relaciones, sobre todo cuando el rechazo es aparente y no del todo real, esto debido a que han sido rechazadas en el pasado y con estas reacciones pretenden protegerse evitando la cercanía a toda costa (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

El amor romántico por lo tanto es un proceso biológico mediante el cual se puede vivenciar el estilo de apego; El amor tomará forma en función de la historia de apego, es así como las personas que tienen apego seguro reportan sentirse bien con sus parejas, en comparación con los otros estilos (Ansioso y evitativo), quienes reportan experiencias y creencias más negativas respecto al amor, haciéndolos tener relaciones más cortas que incrementan su inseguridad (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Concretamente la teoría de los estilos de apego adulto aporta información sobre los individuos que permiten identificar características que podrían estar vinculadas con la sensibilidad al rechazo amoroso, por ejemplo, en un estudio realizado por Downey y Feldman (1996), se encontró que el estilo de apego ansioso correlacionó con esta variable, debido a que las personas que son sensibles al rechazo tienden a buscar desesperadamente la aprobación de los otros, especialmente cuando se trata de sus parejas románticas.

Asimismo, la sensibilidad al rechazo es considerada una característica estable de los individuos que se caracteriza por un automantenimiento, puesto que las experiencias negativas que se establecieron mediante los vínculos de apego facilitan las percepciones de abandono, lo cual a su vez funciona como una profecía autocumplida (Frías & Díaz-Loving, 2011).

Los estilos de apego con los que una persona fue criada en su infancia determinan las expectativas ansiosas de rechazo, pues si fueron expuestos a una crianza cargada de rechazo y ausencia generarán mayores problemas socioemocionales, por lo que se considera que la sensibilidad al rechazo es una huella del rechazo en edades tempranas (Felman & Downey, 1994). Esta herencia es la causante de la hipervigilancia propia de las personas sensibles al rechazo, pues buscan señales de rechazo por mínimas o ambiguas que sean, lo cual los lleva a detectar el rechazo e interpretarlo como intencional (Downey & Feldman, 1996).

De acuerdo con los hallazgos de Feldman y Downey en 1994, existen diversos sesgos de codificación de las situaciones sociales (ambigüedad) así como un exceso de vigilancia de la conducta de los otros (hipervigilancia), estas determinan el comportamiento de la gente en situaciones sociales, lo cual indica que los adultos con estilo de apego inseguro son más propensos a ser sensibles al rechazo que los que tienen estilos de apego seguro.

CAPÍTULO 6. RASGOS DE PERSONALIDAD

El estudio de la personalidad ha cobrado relevancia en los últimos años, debido a que este constructo permite comprender cómo, porqué y paraqué de la conducta humana. La personalidad puede entenderse en términos generales como las causas internas que subyacen al comportamiento individual y representa el estilo mediante el cual un individuo interactúa con el mundo que lo rodea (Allport, 1937).

Asimismo, se considera como un sistema conformado por tendencias básicas que son influidas tanto por las bases biológicas de la conducta como por factores externos, los cuales determinan la conducta (McCrae & Costa, 1996). Al hablar de personalidad, se parte del supuesto de que la conducta de cada individuo es única, por lo que la forma en que cada uno reacciona ante los eventos es variable, incluso cuando se encuentran en situaciones similares (Mathews, Deary & Whiteman, 2003). De acuerdo con Cloninger (2003), la personalidad puede clasificarse en tipos, rasgos y factores.

Respecto a los tipos se considera que son mutuamente excluyentes, es decir, una persona puede tener un solo tipo de personalidad y no otro, por lo cual un pequeño número de tipos describe a todos los individuos. Los rasgos se calculan mediante puntuaciones continuas, por lo cual se pueden obtener indicadores que precisen en qué medida se posee un rasgo, por lo que estos no son mutuamente excluyentes y existe un gran número de rasgos para describir a un individuo; Finalmente, los factores de personalidad también se obtienen mediante puntuaciones continuas que precisan el nivel de factores de personalidad que se posee, sin embargo, estos son más limitados que los rasgos.

Particularmente, pese a existir diversas formas de estudiar la personalidad, la teoría sobre los rasgos de personalidad permite comprender diferencias individuales

comprobando así el argumento de que la personalidad es única y que cada rasgo que la persona posee determina la forma en que se comporta (Mathews, et al. 2003).

De acuerdo con la teoría de los Cinco Factores de Personalidad, los rasgos son construcciones más profundas que la personalidad propiamente dicha, que consisten en una tendencia a pensar, sentir y comportarse de forma consistente, estos se encuentran sumamente arraigados en el individuo y es difícil que se vean afectados por influencias externas propias del ambiente (Allik & McCrae, 2002). En este sentido, lejos de modificarse según el contexto, los rasgos interactúan con el entorno para configurar las estructuras del comportamiento de los individuos determinando así hábitos, valores, habilidades y esquemas que permiten dirigir la conducta (Allik & McCrae, 2002; Mathews et al., 2003).

Los rasgos de personalidad reflejan las disposiciones subyacentes del individuo, (Allik & McCrae, 2002) y al ser prácticamente inalterables por el ambiente, permiten comprender que la personalidad se mantiene estable a lo largo de la vida del individuo, con la excepción de momentos en los que se presenten posibles influencias biológicas como lesiones, enfermedades cerebrales, e incluso envejecimiento (McCrae & Costa, 1996). De acuerdo con lo anterior, Mathews et al. (2003), propone que un rasgo de personalidad predice el comportamiento.

En las últimas décadas, ha incrementado de forma considerable el empleo del Modelo de los Cinco Factores de Personalidad, pues la evidencia empírica ha comprobado que la personalidad se organiza alrededor de cinco grandes rasgos, que estarían presentes en todos los seres humanos y por ello tienen carácter universal (McCrae & Costa, 2008).

Teorías de la de personalidad

Allport (1937) fue uno de los pioneros en el estudio de los rasgos de personalidad y los define como una organización dinámica de aquellos sistemas psicofísicos que determinan cómo se ajusta el individuo al ambiente. Allport identificó empíricamente tres niveles que clasifican los rasgos: rasgos *cardinales*, los cuales dominan y moldean la conducta y se asocian con la autoconfianza del individuo (Simkin, Etchezahar & Ungaretti, 2012); los rasgos *centrales* son aquellos que conforman el comportamiento en general, por ejemplo, la honestidad (Simkin et al., 2012); Finalmente identificó los rasgos *periféricos* que implican características que se observan sólo en algunas circunstancias, por ejemplo, el altruismo (Simkin et al., 2012).

Por otra parte, Cattell (1950) identificó 16 factores de la personalidad: *Afabilidad*, que implica calidez, extroversión, y ser atento con los otros; *Razonamiento* que se encuentra asociado a la inteligencia; *Estabilidad*, la cual corresponde a ser emocionalmente estable y calmado; *Dominio*, enfocada hacia la competitividad y el autoritarismo; *Animación*, es decir, cuando una persona es entusiasta y expresiva; *atención a las normas*, ser responsable y serio; *Atrevimiento* que consta de audacia y búsqueda de aventura; *Sensibilidad*, por ejemplo cuando una persona es sensible y le atrae la parte estética de su entorno; *Vigilancia*, que requiere que el individuo sea escéptico y desconfiado; *Abstracción*, cuando la persona es imaginativa; *Privacidad*, que se relaciona con ser diplomático y astuto; *Aprensión*, cuando predomina la inseguridad y preocupación; *Apertura al cambio*, el cual requiere ser flexible; *Autosuficiencia*, cuando el individuo es solitario e individualista; *Perfeccionismo*, es decir una persona exigente y excesivamente organizada y finalmente el factor de *tensión* en el cual la persona es

impaciente e impulsiva. Sin embargo, esta teoría es considerada compleja, para el estudio de los rasgos de personalidad, por posteriormente surgieron nuevas alternativas.

En 1976, Eysenck sugiere que la personalidad puede ser estudiada a partir de tres factores que implican polos opuestos: *intraversión-extraversión*, *neuroticismo-estabilidad emocional* y *psicoticismo*. A diferencia de los estudios de los 16 factores de Catell que resultaba compleja, la propuesta de Eysenck es considerada como insuficiente debido a sus clasificaciones tan generalizadas, las cuales omiten rasgos fundamentales del individuo (Simkin et al., 2012).

Es así como comienza a cristalizarse el surgimiento de la Teoría de los Cinco Grandes Factores de Personalidad de Costa y McCrae (1992), la cual supone que los rasgos de personalidad permiten comprender aquello que define a una persona (McCrae & Costa, 2008), pues se enfocan en los patrones recurrentes y consistentes que caracterizan a cada individuo y lo hacen diferente de los demás.

Particularmente, los rasgos de personalidad influyen en los pensamientos, emociones, y acciones de un individuo (Costa & McCrae, 1992). Asimismo, la teoría de los Cinco Grandes propone un modelo de rasgos de la personalidad (ver Figura 7) según el cual la personalidad se compone de cinco factores básicos: Apertura a la experiencia, responsabilidad, extraversión, afabilidad y neuroticismo.

El modelo supone que la personalidad consiste en los estilos individuales, emocionales, interpersonales, experienciales y motivacionales que hacen que cada persona sea diferente de otra y la personalidad de un individuo se describe en términos de su puntuación en cada uno de estos factores (Costa & McCrae, 1992) los cuales serán explicados a continuación.

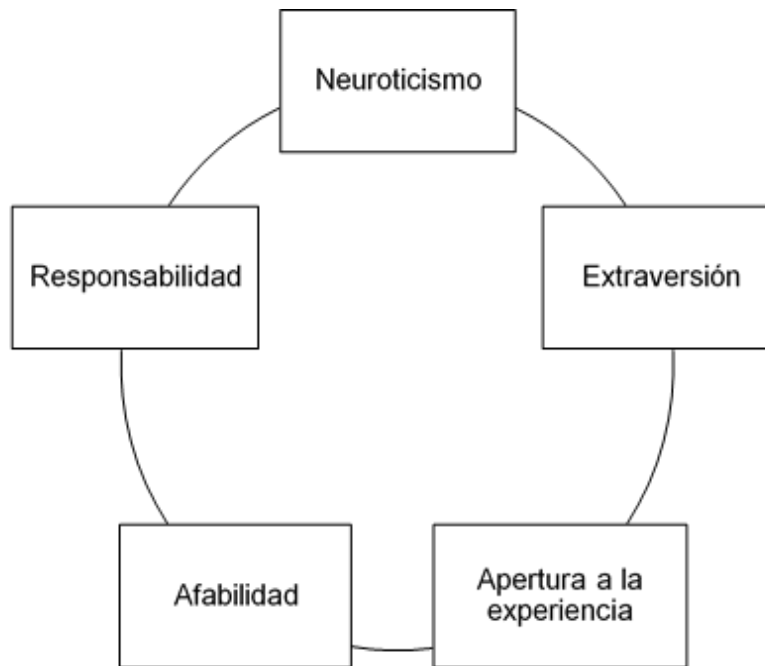


Figura 7. Modelo de los cinco grandes factores de la personalidad (Costa & McCrae, 1992)

En primera instancia, la *apertura a la experiencia* es un factor cognitivo que busca distinguir a las personas sumamente imaginativas y creativas, así como con intereses intelectuales que las llevan a la apreciación del arte y que en este sentido, también son sensibles a la belleza (Costa & McCrae, 1996). Las personas con este rasgo de personalidad suelen ser mayormente conscientes de sus sentimientos y tienen facilidad para el pensamiento simbólico y abstracto por lo cual suelen hacer conjeturas que podrían estar en cierta forma alejadas de la experiencia concreta (realidad). Este pensamiento puede acercarlos a los logros artísticos, matemáticos y lógicos (McCrae & Costa, 2008), o bien, si contrariamente se presenta poca apertura, se puede tener a una persona con poca curiosidad intelectual, que prefieren lo común, lo directo y lo claro lo cual puede expresarse como una resistencia al cambio (Simkin et al., 2012).

El factor de *responsabilidad* refleja propósito y aspiraciones, estas personas son competentes, ordenadas, conscientes de sus deberes, se esfuerzan en la búsqueda del

éxito, son disciplinados y deliberados, además de organizar y planificar de forma rigurosa. Este factor también se enfoca en la manera en que los individuos controlan, regulan y dirigen sus impulsos (Costa & McCrae, 1996), hacia la toma de decisiones rápidas y eficaces. Sin embargo, no se debe descartar que los impulsos pueden ser perjudiciales, pues podrían generar daños tanto a la persona como a otros miembros de la sociedad. Las personas con este rasgo y que actúan de manera impulsiva irreflexiva pueden generar consecuencias negativas a largo plazo. Por ejemplo, una quien en su búsqueda de control responde de forma impulsiva (con enojo u hostilidad) en una conversación con su pareja, puede tener como consecuencia la separación o pérdida definitiva de su relación (McCrae & Costa, 2008; Simkin et al., 2012).

Asimismo, la impulsividad extrema de las personas con este rasgo y les impide contemplar algunas soluciones alternativas a sus problemas, que les permitirían llegar a mejores acuerdos y soluciones (Costa & McCrae, 1996). Por el contrario, las personas con alta responsabilidad y baja impulsividad suelen tener éxito, pues planifican y persisten con tal de conseguir sus objetivos, Por lo que pueden ser percibidos como personas inteligentes y confiables, o bien como perfeccionistas, compulsivos e impulsivos (McCrae & Costa, 2008). Estas características del rasgo de responsabilidad pueden asociarse con la sensibilidad al rechazo amoroso, pues una persona que sea impulsiva para mantener el orden en su relación de pareja puede dirigirla a comportarse de forma hostil y agresiva ante los actos ambiguos de la pareja, lo cual produce un daño importante a la relación (Rajchert, 2015)

El factor de *extraversión* por otra parte se caracteriza por la búsqueda de compañía, calidez, sociabilidad, asertividad, creatividad, asimismo, son personas que

buscan experiencias y emociones positivas, suelen ser platicadoras, joviales y apasionadas, así como imaginativas, creativas y muy curiosas (Costa & McCrae, 1996). Quienes poseen altos niveles de extraversión buscan estimulación social y oportunidades para la interacción social (Costa & McCrae, 1996). Se perciben a sí mismos como llenos de vida, energía y con actitud positiva (Anderson, John, & Keltner, 2011). Por lo que les gusta interactuar con otros y son buenos en ello, suelen tener menos probabilidad de experimentar ansiedad por el rechazo o las opiniones negativas sobre su persona, pues su gusto por la socialización los ha dotado de mejores defensas ante críticas externas (McCrae & Costa, 2008). Por el contrario, una persona introvertida, es más tranquila y reservada, evita la interacción y situaciones sociales pues prefieren la soledad (Costa & McCrae, 1996).

La *afabilidad* se caracteriza por la tendencia a mantener una actitud positiva, son personas que tienden a ser confiadas, condescendientes, altruistas, dóciles, modestas y sugestionables. Una persona con afabilidad es capaz de establecer vínculos con los otros y son altruistas pues tienen una disposición a preocuparse por los demás (Costa & McCrae, 1996). Particularmente estas personas son percibidas como amables, generosas, serviciales y dispuestas dar todo por la otra persona sin recibir nada a cambio. Tienen una visión optimista de los seres humanos, por lo que consideran que las personas pueden ser honestas, decentes y dignas de confianza (McCrae & Costa, 2008). Sin embargo, los individuos con bajos niveles de amabilidad ponen sus intereses personales por encima de los otros, portandose indiferentes (Costa & McCrae, 1996), e incluso escépticos para confiar en la gente, dando la impresión de apatía y desinterés (Simkin et al., 2012).

Finalmente, el factor de *neuroticismo* se caracteriza por una propensión a ser ansioso, temperamental, autocompasivo y emocional; implica una tendencia a experimentar sentimientos de enojo, depresión, desequilibrio, impulsividad, vulnerabilidad, disforia, tristeza, desesperanza y culpa. Este rasgo es fundamental en el estudio de la personalidad, pues como se ha mencionado, se caracteriza por experimentar emociones negativas. Un individuo con niveles altos de neuroticismo presentará problemas para afrontar de forma adecuada el estrés ambiental, son propensos a considerar que una situación simple puede ser irremediablemente difícil (Simkin et al., 2012). Considerando lo anterior, quienes presentan niveles altos de neuroticismo son padecen sufrimiento emocional y sentimiento de incapacidad e indefensión al considerar que no es posible hacer frente eficazmente a las situaciones que ellos consideran adversas. Por otra parte, es importante resaltar que la mayoría de los individuos presentan algún nivel de neuroticismo, el cual difieren en cada individuo (Simkin et al., 2012).

Actualmente se sabe que las personas con niveles altos de neuroticismo son emocionalmente reactivas y por lo cual suelen responder a eventos que no afectarían a otros, tienen reacciones y emociones más intensas y negativas que persisten con el paso del tiempo pues este rasgo es de los más estables (Qiong et al., 2018). Asimismo, son personas que suelen estar de mal humor por la escasa regulación emocional, lo que afecta su capacidad de pensar claramente para tomar decisiones (McCrae & Costa, 2008;).

Como puede apreciarse, la teoría de los cinco grandes explica de forma bastante aceptable la personalidad, representan la personalidad desde un nivel amplio y universal

(Benet-Martínez & John, 1998). En relación con la sensibilidad al rechazo, diversas investigaciones han encontrado que relación entre el neuroticismo y la sensibilidad al rechazo (Downey & Feldman, 1996; Brookings et al., 2003), puesto que las expectativas ansiosas generan afecto negativo en quien es sensible al rechazo; Sin embargo, surge es importante realizar investigaciones que permitan conocer lo que ocurre con los otros cuatro factores (Brookings et al., 2003).

Por otra parte, existen teorías sobre la personalidad como la llamada teoría de la triada oscura, que hace referencia a una serie de características *oscuras* que hacen que las personas se comporten de forma negativa. En ella se resaltan elementos de la personalidad como son el narcisismo, la psicopatía y el maquiavelismo (Paulhus & Williams, 2002). El narcisismo es un rasgo que se caracteriza por el egoísmo, el orgullo, así como por tener sentimientos de grandiosidad, dominio y superioridad; La psicopatía se distingue por la impulsividad, la búsqueda de emociones, poca empatía, ansiedad y comportamiento antisocial; Finalmente, el maquiavelismo implica la manipulación, el engaño, y una tendencia a explotador a otras personas (Paulhus & Williams, 2002; Koladich & Atkinson, 2016). Los rasgos que componen esta tríada comparten una serie de características, por ejemplo, los tres implican un carácter socialmente malévolo que dirigen sus conductas hacia la autoafirmación, la frialdad emocional, la duplicidad y la agresividad (Paulhus & Williams, 2002).

De acuerdo con el estudio realizado por Paulhus y Williams (2002), existen relaciones entre los rasgos de la triada oscura y los cinco grandes factores de la personalidad. Los resultados indican que el narcisismo se asocia positivamente tanto con la extraversión, como con la apertura a la experiencia, y negativamente con la afabilidad;

El maquiavelismo correlaciona de manera positiva con el neuroticismo y negativamente la afabilidad y la responsabilidad; Finalmente la psicopatía se asocia de forma positiva con la apertura a la experiencia y la extraversión y negativamente con el neuroticismo, la responsabilidad y la afabilidad.

Otra cuestión relevante respecto a la personalidad es la influencia cultural, ya que las normas matizan en gran medida los esquemas que se forman para el individuo. En este sentido, de acuerdo con Díaz-Guerrero (1994), existen diversos tipos de mexicano, por lo cual cada uno reacciona a partir de sus características, los tipos son: obediente afiliativo, rebelde activamente autoafirmativo, control interno activo, control externo pasivo cauteloso pasivo, audaz activo, activo autónomo y pasivo interdependiente, de la fusión de estos tipos surgen cuatro grandes tipos, los cuales serán descritos a continuación.

El mexicano obediente afiliativo se caracteriza por ser el más común, son individuos obedientes, afectuosos, ordenados, disciplinados y tranquilos, también son el tipo de personas que tienden a ser conformistas y complacientes con tal de ser agradables para los otros y por ende puedan ser aceptados. El mexicano activamente autoafirmativo se caracteriza por ser independiente, rebeldes, dominantes, negativos, vengativos, peleoneros, irritantes y conflictivos. Los mexicanos que tienen un control interno activo por otra parte poseen recursos internos que los vuelven capaces, afectuosos, educados, evitan las exageraciones y los pensamientos negativos. Por último y en contra parte al anterior, los mexicanos con control externo pasivo son agresivos, pesimistas e impulsivos. Esta tipología permite contextualizar el estudio de la

personalidad en la población mexicana y la posible relación de estos rasgo con la sensibilidad al rechazo en lo mexicanos.

Concretamente Se puede decir que los rasgos de personalidad pueden tener un efecto en la selección de la pareja y en el estilo de amor con que se vive la relación, tal es el caso de los factores asociados a la triada oscura y su relación con los estilos de asociados con el juego y la falta de compromiso, por lo que se ha descubierto que las personas con altos rasgos de la tríada oscura mantienen relaciones románticas a corto plazo para evitar conectarse emocionalmente (Koladich & Atkinson, 2016).

Asimismo, es importante resaltar que diversos estudios han encontrado relación entre los rasgos de personalidad y algunas conductas que propician la sensibilidad al rechazo amoroso, por ejemplo, un estudio realizado por Qiong et al. (2018), reporta que las personas con niveles altos del factor neuroticismo, suelen tener mayores efectos negativos en su relación de pareja, debido a su falta de control emocional, y, en cierto sentido también debido a su tendencia manipuladora. Asimismo, Gilbert, Pond, Haak, Dewall & Keller (2015), encontraron que las personas con rasgos neuroticistas suelen tener un sesgo de interpretación de la realidad, tienen ideas irracionales respecto a la posibilidad de que sus parejas las rechacen, y esto los lleva a mantener creencias rígidas, ilógicas y absolutas, sobre la aceptación de los otros, por lo que responden con actitudes negativas que terminan por cumplir dichas ideas irracionales.

Finalmente, es importante mencionar que existen diversas patologías que tienen relación con la sensibilidad al rechazo amoroso. Un trastorno de personalidad es delicado, debido a que sus síntomas se expresan de forma inconsciente, y se conforma de ciertos patrones persistentes al momento de percibir a los demás, relacionarse con

ellos y pensar sobre el contexto social en sí y afectan la cognición, los sentimientos y por ende, las relaciones interpersonales ya que la persona presenta tendencia obsesiva para con los demás, tendencia a la dependencia, tendencia depresiva, tendencia hipocondríaca, la tendencia fóbica y la tendencia narcisista (Martín & Bullón, 2009). Particularmente el trastorno límite de la personalidad se encuentra extremadamente ligado a la sensibilidad al rechazo, ya que su característica principal es que la persona se mantiene inestable respecto a las conductas que tiene en sus relaciones interpersonales, de su propia imagen y de los afectos que recibe de otros, lo cual los lleva a comportarse de forma impulsiva (Caballo & Camacho, 2000).

Quienes padecen un trastorno de personalidad límite suelen actuar de forma patológica, pretendiendo evitar a toda costa el abandono ya sea real o imaginario de los otros, lo cual los lleva a tener reacciones emocionales extremadamente inestables, intensas y con frecuencia inapropiadas asociadas con la ira, tienen sentimientos de inferioridad y un vacío emocional. Respecto a la parte conductual suelen ser amenazantes, tener conductas suicidas o automutilantes. Esto puede generar una diversidad de expresiones ante la percepción de un posible rechazo, por un lado las conductas impulsivas que se pueden tornar peligrosas para el individuo, los pensamientos de inferioridad e ideas paranoides lo cual se reduce a tener personas muy inestables (Caballo & Camacho, 2000).

CAPÍTULO 7. ESTILOS DE AMOR

Una relación de pareja que pueda ser considerada como satisfactoria, de acuerdo con los esquemas proporcionados por la cultura debe caracterizarse por una buena comunicación, muestras de amor y sobre todo la evitación de eventos negativos como el rechazo (Álvarez & García, 2017). En este sentido, el amor ha sido uno de los constructos que más ha llamado la atención de filósofos, poetas e investigadores (Díaz-Loving, 2010). Definir el amor es una tarea sumamente compleja, puesto que sus expresiones son tan variadas como las experiencias mismas de quien lo siente, debido a que dependiendo de los procesos de socialización este puede ser expresarlo de formas muy diferentes (Ojeda & Díaz Loving, 2010).

La realidad interpersonal construida por medio de los estilos de apego, los rasgos de personalidad y la interacción con el contexto cultural generan actitudes, expectativas, conscientes e inconscientes de sentimientos que se espera sean experimentados en la relación amorosa y permiten la filtración de señales que pueden o no ser percibidas como amor (Díaz-Guerrero, 199; Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

En primera instancia, se podría considerar el amor como una manifestación de diferentes ideologías, emocionales, sensaciones, pensamientos y conductas que surgen ante la presencia del ser amado (Ojeda-García, 1998) La ideología que conforma al amor, es transmitida y aprendida mediante la socialización con los grupos de pertenencia, es decir, familia, escuela, iglesia, y se ve influida directamente por la cultura y la sociedad (Díaz-Loving, 2010). El amor implica que la persona mantenga una tendencia conductual consistente a lo largo de diversas situaciones (Díaz- Loving, 2010).

De forma generalizada se podría definir el amor como el sentirse ilusionados al pensar en la pareja, es un acto voluntario puesto que se ama a quien se quiere y porque

se quiere, es decir, nadie debería influir en esta decisión; Asimismo, amar está caracterizado por la generosidad, admiración, respeto, confianza, aceptación y exclusividad que se experimentan con el ser amado. Conductualmente se manifiesta en las muestras de preocupación por las necesidades del otro, así como con el cuidado y compromiso que se tienen en la relación (Barbosa, Ayala, Orozco, Rangel & Tallabas, 2011). Por otra parte, es importante considerar que la cultura tiene un papel determinante en la forma en que las personas idealizan el amor (Rivera & Díaz Loving, 2005).

El amor se encuentra conformado por componentes como la *pasión*, la cual es vital para el amor de pareja; Esta se caracteriza por una alta carga emocional basada en la fisiología propia del individuo y en sus necesidades hedónicas, que se manifiestan por un deseo intenso de la unión con la pareja. Otro componente esencial para las relaciones amorosas es la *compañía*, misma que se obtiene con el compañerismo, la paciencia y el cariño; Esta se identifica mediante la demostración de acciones que reflejen amor y reciprocidad. La compañía puede llegar a generar una intensa preocupación cuando se encuentra ausente en la relación, puesto que dicha ausencia se considera indicador de que se podría perder a la pareja, causando dolor en quien la percibe. El *compromiso* es un factor que refleja la responsabilidad de la pareja para mantener la atención y la estabilidad de la relación (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Una de las teorías más sobresalientes sobre el amor es la propuesta por Lee (1976), la cual hace una analogía con los colores, ya que existen tres patrones básicos de amar, de los cuales se desprenden tres estilos secundarios, esta analogía permite comprender que, si una persona hace uso de un estilo, no quiere decir que tendrá ese estilo para siempre, pues los estilos pueden cambiar en función de la evaluación de

experiencias pasadas. La propuesta de Lee pone énfasis en las normas y creencias de lo que se considera importante en una relación de pareja y también en las características de personalidad de cada individuo. Se propone una tipología de los estilos de amor que conforma un círculo cerrado (ver figura 8). Dentro de dicha tipología sobresalen tres estilos primarios de amor: Eros (amor romántico y pasional), ludus (amor lúdico), storge (amor amistoso); y tres estilos secundarios: manía (amor posesivo y dependiente), pragma (amor lógico y práctico) y ágape (amor altruista).

Los estilos secundarios surgen de las combinaciones de los estilos primarios, amor manía es una combinación de eros y ludus; Pragma resulta de la conjunción de storge y ludus; Y ágape, está compuesto de eros y storge. Los estilos de amor en su totalidad representan formas válidas de amar, no existe uno mejor que el otro (Lee, 1976).

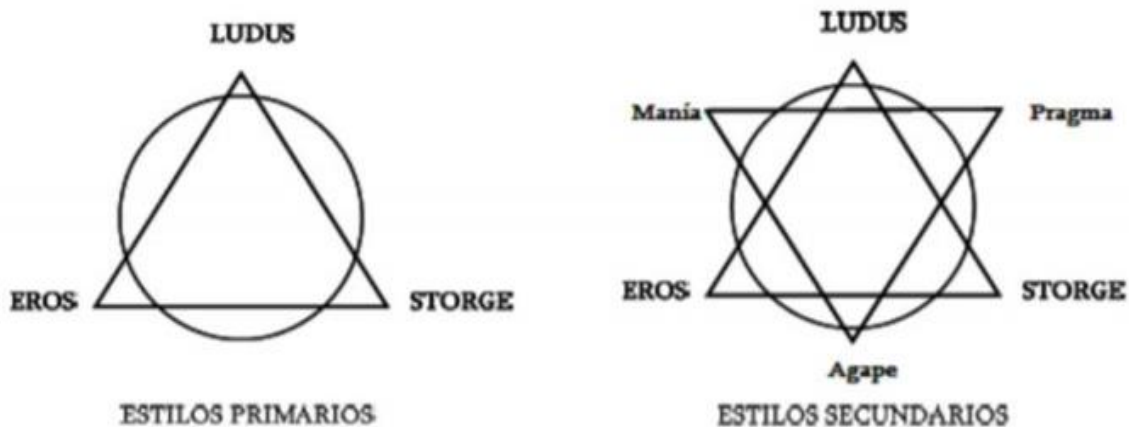


Figura 8. Tipología de los estilos de amor (Lee, 1976)

El estilo *eros* se refiere a un amor donde la fascinación por la imagen de belleza es predominante, la atracción física es prioritaria, luego de ella surgen sentimientos de miedo y preocupación, pues se considera que el ser amado es perfecto y la idea de

perderlo genera angustia y preocupación. Este estilo se encuentra motivado por la pasión sexual, es disfrute y el éxtasis, por lo cual puede agotarse rápidamente hasta llegar a un desencanto, es un amor egocéntrico y de autoengrandecimiento (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002; Lee, 1976). Quienes tienen este estilo de amor son personas que consideran el atractivo físico como un ideal, saben lo que quieren, son seguros de sí mismos, tienen una muy alta estima y constantemente buscan su propia satisfacción. Estas características con frecuencia los hacen generar fantasías románticas, pues idolatran a su pareja, lo que a su vez los hace dudar de ser correspondidos (Barbosa et al., 2011).

El amor *ludus* es aquel en el que la relación se considera un juego, se evita tomar en serio las emociones del otro. Estas personas se consideran espíritus libres, por lo que suelen evitar invertir mucha energía a una pareja en particular, les gusta tener muchas parejas y sus relaciones son permisivas puesto que no hay compromiso de por medio por lo que pueden tener relaciones simultáneas (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002). Esto los lleva a tener una escasa implicación emocional (Barbosa et al., 2011).

El amor y la sexualidad son considerados como un juego para el disfrute mutuo y sin una intención seria en particular. Las personas con este estilo disfrutan de diferentes personas, actividades y placeres. El sexo es una forma de diversión que una cuestión simbólica o profunda. Aun cuando mucha gente considera este amor como moralmente negativo, estas personas no pretenden herir a otros, por lo que generalmente ponen muy claras las reglas del antes de comenzar la relación (Lee, 1976).

El amor *amistoso* por otra parte, tiene que ver con un afecto natural, como aquel que surge entre hermanos y hermanas, es por ello que es un amor que se desarrolla de

forma lenta, implica altos niveles de comprensión, compañerismo, cariño y confianza, por lo que a estas personas les disgustan el extasis y las sorpresas (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002); Asimismo, es un amor duradero y estable; La amistad y el afecto tienen mayor prioridad que el físico o la pasión (Barbosa et al., 2011). Las personas con este estilo buscan un compromiso duradero que se desarrolle poco a poco. Implica altos niveles de compañerismo y confianza con la pareja, con quien comúnmente se comparten valores y actitudes. Esta similitud es mucho más importante que la apariencia física o la satisfacción sexual porque, como se ha mencionado, la orientación de este amor es la de buscar un compromiso a largo plazo (Lee, 1976).

De la combinación del amor eros y ludus surge el amor *mania*, el cual se define en términos de un amor obsesivo, celoso y aparentemente irracional que genera una obsesión intensa por la pareja. Son personas dependientes, inestables y tienen muchos conflictos; Suelen invadir el espacio de su pareja y les llaman o escriben de forma constante (Barbosa et al., 2011). Favorece una tendencia a experimentar celos, estados emocionales intensos, una necesidad constante de asegurar el amor del otro para sentirse bien. Las personas con este estilo suelen buscar forzar a la pareja para comprometerse en la relación, sin poder esperar que la relación evolucione de manera natural, lo que lleva en ocasiones, hace que la otra persona se aleje y que se cumplan los temores del amante maniaco (Lee, 1976). Este estilo se encuentra cargado de apasionamiento, por lo que es común que se genere una gran preocupación y la tendencia a vigilar a la pareja, ya que la concepción de amor que estas personas tienen es la del dolor y el sufrimiento (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Al combinar los estilos amistoso y eros, surge el amor *agape*, el cual se caracteriza por la gentileza, implica altruismo, es desinteresado e idealista y no tiene altas expectativas de reciprocidad. Son personas que suelen pasar por alto los errores de la pareja y son considerados como muy intensos (Barbosa et al., 2011; Lee, 1976), esto debido a que se sienten con el deber o la obligación de cuidar y a preocuparse por su pareja (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Por último el amor *pragma* o pragmático surge de combinar los estilos ludus y amistoso, alude a un amor práctico, que surge de la creencia de que la persona tiene el poder absoluto de su vida, lo que la hace sentirse en la necesidad de buscar una relación práctica (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002), y la lleva a tomar en consideración aspectos esenciales de la pareja como la edad, el nivel académico, estatus social, religión, ocupación, bienes materiales, e incluso si será un buen partido para formar una familia (Lee, 1976). Se caracteriza por ser una conveniencia en la que la pareja debe cubrir un perfil, puesto que se busca que existan semejanzas e intereses comunes. Eligen muy cuidadosamente a sus parejas, haciendo una clara definición de las cualidades ideales que buscan o necesitan.

Otra de las propuestas teorías importantes entorno al estudio del amor, es la teoría triangular del amor, propuesta por Sternberg (1996), la cual propone tres elementos fundamentales para que surja este sentimiento dichos elementos son: intimidad, pasión y Decisión/compromiso (Sternberg,1997). Estos elementos son representados metafóricamente con los vértices de un triángulo (ver figura 9). Cada componente de esta teoría será descrito a continuación.

La *intimidad* se refiere a los sentimientos de cercanía, conexión y unión con la cálidas en una relación amorosa. Este estilo se compone por el deseo del bienestar de la pareja, se busca su felicidad, se le tiene una gran estima, requiere saber que se cuenta con el apoyo de la pareja, que existe el entendimiento mutuo, que se puede compartir con el ser amado, que el amor y el apoyo son recíprocos, que existe la intimidad y sobre todo, que la pareja valora la relación (Sternberg, 2017).

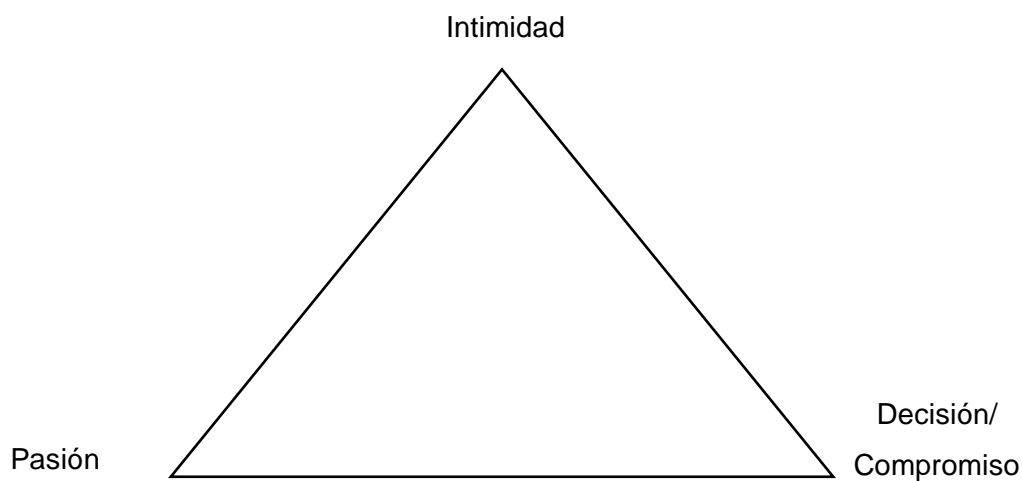


Figura 9. Teoría triangular del amor (Sternberg,1997)

La *pasión* se refiere a los impulsos que conducen al romance, se caracteriza por la atracción física y la consumación sexual. La excitación es una motivación para el buen funcionamiento de la relación, por lo que hay un anhelo constante por la unión con el ser amado, por lo que los deseos sexuales predominan, pero no son exclusivas pues el apoyo, la convivencia, también pueden contribuir a experimentar pasión (Sternberg, 2017).

Finalmente, Decisión/compromiso se refiere, a corto plazo, a la decisión de amar a una persona determinada, y a largo plazo, al compromiso de mantener ese amor. es

importante resaltar que estos componentes no necesariamente van juntos, ya una persona podría decidir amar a alguien sin estar comprometido con una relación a largo plazo, o bien, se puede estar comprometido con una relación sin reconocer que uno ama a otra persona (Sternberg, 2017).

Estos tres componentes del amor pueden interactuar entre sí ya que, mayor intimidad puede conducir a tener más pasión o compromiso, un mayor compromiso puede generar mayor intimidad y pasión. Los tres componentes son parte importante de las relaciones amorosas, y de hecho, se pueden generar diferentes tipos de amor con sus diferentes combinaciones (Sternberg, 2017).

Pese a que las personas tienen una forma particular de amar, es importante considerar que el amor no siempre es correspondido (Kimble, et al., 2002), es decir, una persona puede no amar de la misma forma que su pareja, causando –en algunas ocasiones– un intenso dolor y desesperación en las personas que se enamoran y consideran que sus parejas no les corresponden.

Los estilos de amor por otra parte son considerados como menos estables en comparación con los estilos de apego y los rasgos de personalidad, lo cual se debe principalmente a que los dos anteriores –apego y rasgos de personalidad– surgen estos estilos, pero que pueden cambiar dependiendo de la relación y el contexto (Ojeda y Díaz-Loving, 2010).

Hasta este punto se puede afirmar que los estilos de amor expresan conductas constantes de afecto, e interés por otra persona, estas se expresan con toda la intención de que el otro las reciba y que además las corresponda, sin embargo esto no siempre sucede pues como se ha visto cada individuo difiere de sus estilos de amor a partir de

sus experiencias; Esto genera que quien expreso el sentimiento de amor lo espere de vuelta en la misma forma que como lo ha otorgado, y al no recibirlo se consideran rechazados generando así malestar y emociones negativas (Ojeda & Díaz Loving, 2010).

Quienes son sensibles al rechazo, tienden a comportarse de forma diversa al establecer relaciones interpersonales, por una parte hay quienes deciden evitar relacionarse con otras personas, con tal de no correr el riesgo de sentirse rechazados, por otra parte, hay quienes buscan de forma desesperada establecer y cuidar sus relaciones, con la esperanza de encontrar quien los acepten de forma incondicional, en este sentido, la inversión romántica tiene un papel fundamental en la predicción de la sensibilidad al rechazo (Brookings et al., 2003), lo cual es coincidente con las características propias de las personas sensibles al rechazo.

El amor y el mexicano

El amor es un constructo que ha tenido una historia cambiante en la sociedad. Antiguamente los seres humanos buscaban establecer relaciones de pareja que les permitieran satisfacer la necesidad sexual y reproductiva asociada a su vez con la supervivencia de la especie. Con el paso del tiempo se empieza a concebir al amor como un juego, algo que permite la satisfacción de los integrantes de la diada. Por otra parte, la perspectiva poética resalta el sufrimiento como una manifestación fundamental del amor. Además de la evolución histórica del amor es importante resaltar las diferencias contextuales que este puede tener (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

La cultura juega un papel determinante en la concepción del amor ya que se experimenta de forma diversa en función del contexto sociocultural. La cultura dota al amor de elementos tanto objetivos como subjetivos que surgen de las experiencias que

los miembros de un nicho cultural comparten de generación en generación y dependiendo de eso se percibe el amor de forma distinta para cada individuo. En este sentido, para el mexicano, el amor debe contener cierto grado de pasión, pues esta tiene una alta carga emocional que se demuestra por las ganas de unirse a la persona amada; así mismo se considera importante la compañía, el cariño y la paciencia.

En la cultura mexicana entonces, el amor ideal debe mostrarse y atenderse, es así que el amor ideal debería ser comprensivo, atento, detallista, y tierno (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002). Sin embargo, Dion y Dion (1988), identifican el amor romántico como una experiencia subjetiva, basada en las descripciones individuales y que por lo tanto, tiene un significado diferente para cada individuo. Cada persona tiene su propia tendencia a percibir emociones, pensamientos y acciones en función de sus rasgos de personalidad y de sus estilos de apego.

Para el mexicano el amor está formado por una serie de ideales basados en las normas sociales que resultan culturalmente relevantes, tal es el caso de aquellas que se ven reflejadas en los dichos, las novelas, las canciones, las películas, la poesía, entre otros ejemplos; generalmente estos estímulos enmarcan la relación amor-tristeza, pues manifiestan que cuando se pierde al ser amado se debe experimentar dolor o bien incluso que para mostrar amor sincero se debe sufrir. El romance se considera como un acercamiento emocional de sus integrantes, el cual debe ser recíproco y manifestado mediante la convivencia intensa, conductas románticas conformadas por besos, abrazos, arrumacos e intimidad (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

La sensibilidad al rechazo amoroso en el mexicano se ve influenciada por la alta tendencia a considerar el amor como un suceso trágico, ya que se considera que el amor

debe ser para toda la vida, pues la pareja debería estar unida *hasta que la muerte los separe*, ante esta idea surge un pensamiento fatalista si se percibe la posibilidad de perder al ser amado, se crean sentimientos de desesperanza, que dirigen los comportamientos en busca del mantenimiento de la protección y completo de la pareja, pues si esta se va quien se queda sólo estaría incompleto (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

En concreto, los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor pueden conjuntarse para predecir el grado de sensibilidad al rechazo amoroso de cada persona, puesto que son factores intrapersonales que determinan la percepción y reacciones ante el rechazo y que se basan en las normas socioculturales que los individuos consideran como formas acertadas y adecuadas para comportarse, para mantener sus relaciones o para manifestar su amor (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Justificación

El rechazo es de los acontecimientos más aversivos que un individuo puede experimentar y sus efectos son negativos (Baumeister et al. 2007; Maslow, 1954), pese a esto, inevitablemente forma parte de la vida y se manifiesta en cualquier relación, ya sea laboral, familiar, escolar o de pareja. Sin embargo, mientras más significativa sea la interacción, más dolorosa es la experiencia (Leary, 2006). En este sentido es importante estudiar particularmente su efecto en las relaciones de pareja, puesto que son de las más significativas que una persona puede establecer, especialmente en la edad adulta cuando se buscan vínculos satisfactorios y duraderos con una pareja (Regan, 2011).

El rechazo puede ser intrascendente para algunas personas y muy doloroso para otras (Rohner & Carrasco, 2014), debido a que no es el rechazo per se lo que hace que se experimenten los efectos negativos que dañan el bienestar de la persona, sino la sensibilidad con la que se percibe (Colman, 1971). En este sentido, hay personas que pueden permanecer serenas y sin problemas cuando sus parejas las rechazan y quienes al ser más sensibles se ven más afectados (Ayduck & Gyurak, 2008; Downey & Feldman, 1996). Quien es sensible al rechazo experimenta emociones negativas como enojo, tristeza, celos, conductas controladoras, hostilidad, soledad, aislamiento y retirada de apoyo (Downey & Feldman, 1996; Leary et al., 2006; Levy et al., 2001; London, Downey & Bonica, 2007; Romero-Canyas et al., 2010). Por otra parte, tienen mayores probabilidades de presentar problemas en su salud física y mental, puesto que son más propensos a padecer depresión, ansiedad trastornos alimenticios y de la personalidad, fobia social, baja autoestima, así como susceptibilidad al estrés y al suicidio (Cardi, Di Matteo, & Corfield, 2013; Kelly, 2001; Rosenbach, 2013; Watson & Nesdale; 2012).

La mayoría de los estudios que se han encontrado en torno a la sensibilidad al rechazo están enfocados a la ansiedad y preocupación de que el rechazo ocurra, así como a las expectativas de aceptación y rechazo por parte de los otros, pero no directamente a la facilidad con que este se percibe, ni a las características individuales que facilitan su ocurrencia, por lo cual resulta relevante realizar una investigación que permita identificar estos aspectos. Para ello es necesario conocer la forma en que los adultos conceptúan la sensibilidad al rechazo amoroso, de manera que sea posible diseñar una escala que mida el constructo particularmente en la relación de pareja.

La evidencia empírica ha demostrado que la sensibilidad al rechazo está matizada por diversas variables como son el apego y los rasgos de personalidad (Brookings et al., 2003; Downey & Feldman, 1996), así como por los estilos de amor (Brookings et al., 2003), esta evidencia proporciona elementos para considerar que dichas variables podrían predecir por qué una persona es más sensible al rechazo que otra. Con base en esto, la presente investigación propone probar el modelo que se presenta en la figura 10.

Pregunta de investigación

¿Cómo predicen los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor, la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos?

Objetivo general

Comprobar el modelo predictivo de la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos a partir de los estilos de apego, los rasgos de personalidad, y los estilos de amor.

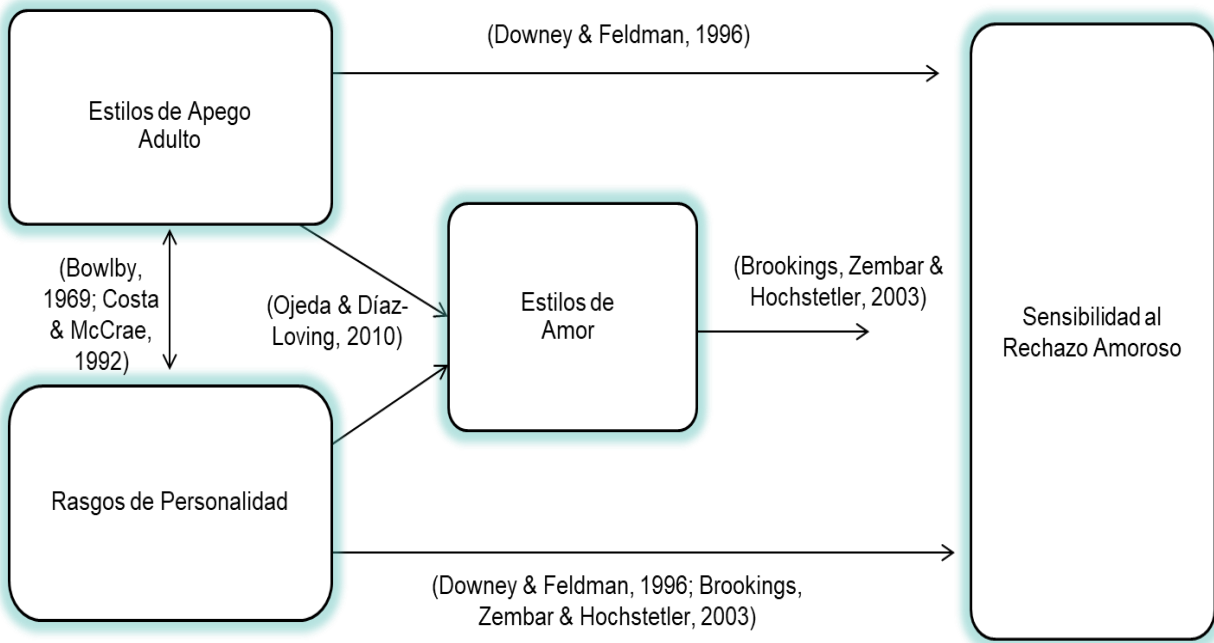


Figura 10. Modelo predictivo propuesto de la sensibilidad al rechazo amoroso

Para conseguir este objetivo, el estudio se llevará a cabo en tres fases. En la fase uno se realizará un estudio exploratorio en dos subfases, la primera para obtener el significado de la sensibilidad al rechazo amoroso (fase 1a); y en la segunda se elaborará la escala de sensibilidad al rechazo amoroso y se realizará el análisis psicométrico de la misma (fase 1b). En la fase dos se obtendrán los correlatos de las variables de estudio y en la fase tres se comprobará el modelo predictivo.

MÉTODOS

FASE 1. ESTUDIO EXPLORATORIO

FASE 1 (A). SIGNIFICADO DE LA SENSIBILIDAD AL RECHAZO AMOROSO

Planteamiento del problema

Justificación

La sensibilidad al rechazo se ha definido como un proceso cognitivo-afectivo (Downey & Feldman, 1996), así como en términos de una evaluación relacional percibida baja (Leary, 2006). Asimismo, se ha estudiado de manera general en la familia, trabajo, escuela, con los amigos y con la pareja (Downey & Feldman, 1996). También es importante tomar en cuenta que el término de sensibilidad al rechazo difiere del rechazo per se, así como de términos similares como son el amor no correspondido y la fobia social (Bringle, Winnick & Rydell, 2013; Colman, 1971; Rosenbach, 2013).

Considerando que las emociones que las personas experimentan al ser sensibles al rechazo son negativas y les generan infelicidad, dolor y desilusión, y una disminución del bienestar (Leary et al., 2006), resulta importante conocer la conceptualización de la sensibilidad al rechazo en adultos, tomando en cuenta el aspecto cultural (Díaz-Loving, 2002) y el tipo de relación que se tiene, (Baumeister & Leary, 1995; Leary, 2006; Rohner & Carrasco, 2014).

La sensibilidad al rechazo varía en cada persona, por lo que hay quienes pueden permanecer serenos y sin problemas cuando sus parejas los rechazan y quienes al ser más sensibles se ven más afectados (Ayduck & Gyurak, 2008; Downey & Feldman, 1996). Por otra parte, es importante considerar que la mayoría de los estudios que se han hecho en torno a esta variable están enfocados a la ansiedad y preocupación de que el rechazo ocurra, así como a las expectativas de aceptación o rechazo por parte de los

otros, sin embargo, es importante conocer cómo conceptúan los adultos la sensibilidad al rechazo amoroso. Esta fase de la investigación permitirá obtener conocimiento sobre la variable de estudio para posteriormente diseñar un instrumento de medición.

Pregunta de investigación

¿Cómo conceptúan la sensibilidad al rechazo amoroso los adultos?

Objetivo general

Obtener la conceptualización de la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos.

Objetivos específicos

- a) Identificar los indicadores de la sensibilidad al rechazo amoroso.
- b) Agrupar los indicadores de la sensibilidad al rechazo amoroso en categorías.

Variable

Sensibilidad al rechazo amoroso

Definición Conceptual: tendencia a esperar ansiosamente, percibir fácilmente y reaccionar de forma exagerada ante el rechazo de la pareja (Downey & Feldman, 1994).

Definición operacional: las señales que son percibidas como rechazo, los pensamientos que surgen ante dichas señales, así como las reacciones afectivas y conductuales, las cuales se obtendrán mediante las respuestas a un cuestionario de preguntas abiertas.

Tipo de estudio: El estudio es exploratorio, puesto que se busca conocer qué es la sensibilidad al rechazo en adultos (Kerlinger & Lee, 2002).

Diseño de investigación: No experimental transversal de una muestra, debido a que la finalidad del estudio consiste en observar el fenómeno tal y como se manifiesta en la población sin manipular deliberadamente las variables (Kerlinger & Lee, 2002).

Participantes

Colaboraron en el estudio 100 adultos (52% mujeres y 48% hombres) de la ciudad de México y zona metropolitana con un rango de edad de 20 a 40 años ($M=24.81$, $DE=5.44$) con el criterio de inclusión de que estuvieran en una relación de pareja de por lo menos un año de duración y que en esa relación se hubieran sentido rechazados. La muestra fue no probabilística intencional.

Criterio de exclusión: Que al momento de la investigación no tuvieran pareja.

Criterios de eliminación: Que los participantes dejen alguna de las preguntas sin responder.

Instrumento

Cuestionario de preguntas abiertas sobre sensibilidad al rechazo amoroso. Se elaboró un cuestionario de 6 preguntas abiertas, sustentadas en el modelo de sensibilidad al rechazo (Levy et al., 2006), el cual incluyó enunciados relacionados con percepciones, reacciones cognitivas, reacciones afectivas y reacciones conductuales ante el rechazo.

¿Alguna vez, usted se ha sentido rechazado por su pareja? si su respuesta es afirmativa, por favor explique en qué situaciones.

1. ¿Para usted qué es el rechazo amoroso?
2. ¿Cuándo se siente usted rechazado por su pareja?
3. ¿Qué hace usted cuando su pareja lo rechaza?
4. ¿Qué siente cuando su pareja lo rechaza?
5. ¿A qué se debe que su pareja lo rechace?

Procedimiento

Se aplicó el cuestionario en espacios públicos de la Ciudad de México y zona Metropolitana, a los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión y que aceptaron participar en el estudio de manera voluntaria, se les informó sobre el anonimato y confidencialidad de la información recabada y se recolectaron las firmas de consentimiento. Al finalizar la aplicación se agradeció a los participantes su colaboración. Los datos obtenidos se transcribieron con ayuda del programa Excel, en el que se organizaron y analizaron las respuestas.

Análisis de datos

Análisis de contenido por categorías (Bardin, 1991), el cual consiste en considerar categorías establecidas neutralmente con base en la teoría. Se obtuvieron las palabras con mayor frecuencia en las respuestas del cuestionario y se analizaron considerando las palabras más frecuentes y su correspondencia con el modelo de Levy et al. (2006).

Resultados

Se realizó un análisis de contenido, el cual permite considerar categorías basadas en la teoría, y establecidas a priori del análisis (Mayring, 2014). Cada categoría se obtuvo a partir de las palabras con mayor frecuencia en las respuestas de los participantes (ver Tabla 1). Los resultados se agruparon en cuatro categorías coincidentes con el modelo de Levy et al. (2006): percepción, reacciones cognitivas, reacciones afectivas y reacciones conductuales, adicionalmente se identificó la categoría de anticipación que implica prever el rechazo de la pareja, evitando acciones como el romanticismo, o las peticiones, por temor al rechazo. Esta categoría es consistente con diversas investigaciones empíricas (Colman, 1971; Downey & Feldman, 1996; Levy, Ayduk, Downey & Leary, 2006).

Tabla 1
Categorías e indicadores de sensibilidad al rechazo amoroso

Categoría	Definición	Indicadores	f
Percepción	Identificar rechazo amoroso intencional en las conductas ambiguas de la pareja	Mi pareja no me muestra interés, no quiere estar conmigo, es indiferente, me ignora, no es afectuoso, parece fastidiado de estar conmigo, no me pone atención, no es cuidadoso conmigo, me evita, no quiere tener relaciones sexuales, se aleja	167
Reacciones cognitivas	Explicaciones personales que surgen ante los motivos del rechazo amoroso y que determinan las respuestas que se tienen ante el mismo	Mi pareja me rechaza porque no quiere estar conmigo, no le intereso, no soy importante para ella, hago algo que le molesta, lo desespero, no se le da expresar sus sentimientos, hice algo que no le gustó, se siente sofocada por mí, se harta de mí, se siente abrumado por mí	237

Tabla 1

Categorías e indicadores de sensibilidad al rechazo amoroso (Continuación)

Categoría	Definición	Indicadores	f
Respuestas afectivas	Conjunto de sentimientos y emociones que surgen ante la percepción de rechazo amoroso	Cuando mi pareja me rechaza siento: tristeza, dolor, miedo, ansiedad, culpa, malestar, desilusión, inseguridad, desesperación, angustia, humillación, enojo	253
Respuestas conductuales	Conjunto de acciones que surgen como respuesta ante la percepción del rechazo amoroso	Me alejo, lloro, soy más cariñoso(a), me pongo triste, le doy su espacio, evito pelear, me quedo callada, no hago nada, me siento mal, me siento frustrada, yo también lo rechazo, me da ansiedad	185
Anticipación	Evitar acciones por temor a ser rechazado por la pareja	Considero que si hago cosas por mi pareja ella no las hará por mí, me preocupa pedirle tener relaciones y que no quiera, siento que me dejará plantado porque no le importo, me angustia que diga que no a algo que le pido	140

Discusión

La mayoría de los estudios realizados hasta el momento sobre la sensibilidad al rechazo se han centrado en todo tipo de relaciones ya sean familiares, escolares, laborales, o de pareja (Rosenbach, 2013). Sin embargo, esta investigación tuvo como objetivo obtener la conceptualización de la sensibilidad al rechazo amoroso, es decir, particularmente sobre lo ocurrido en la relación de pareja. Para ello, fue necesario conocer primeramente el significado del rechazo amoroso como tal, puesto que es aquello a lo que las personas son sensibles.

Como parte del análisis de contenido, las personas identifican el rechazo de sus parejas cuando se comportan fríos, con hostilidad e indiferentes, lo cual es consistente con la teoría de Rohner & Carrasco (2014) y a su vez esto se relaciona con los ideales de una buena relación interpersonal que se tienen en la sociedad, según los cuales una relación deseable debe estar enmarcada por emociones positivas, calidez, atención y cuidado mutuo (Baumeister & Leary, 1995; Reeve, 2003).

Más específicamente, de acuerdo con los estudios de Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2002), si el amor existe, este debe ser manifestado para que un individuo se sienta amado aceptado y valorado en la relación, es entonces cuando la falta de detalles, comprensión, atenciones y las pocas o inexistentes expresiones de conductas *tiernas* de la pareja se convierten en indicadores del rechazo amoroso. En este sentido la aceptación de la pareja implica la ejecución de conductas que reflejen cuidado, preocupación y apoyo (Rohner & Carrasco, 2014)

Por otra parte, se encontró que las personas tienden a percibir el rechazo cuando la pareja tiene conductas que son percibidas como frías, por ejemplo cuando no hay

abrazos, besos o arrumacos, cuando la pareja es indiferente y poco empática, estos hallazgos mantienen relación con la teoría de Rohner & Carrasco (2014). También se encontró una marcada tendencia de las personas a percibir como rechazo el que aparentemente se da mucho a la pareja y que no reciban lo mismo a cambio, esto es importante puesto que implica situaciones en las que la percepción puede ser subjetiva, tal como proponen Kimble et al. (2002), algunas acciones de este tipo son similares a las identificadas por Reeve (2003), tal es el caso de la falta de tiempo, atención e interés, los cuales de acuerdo con el autor conllevan evidencias de que no se disfruta de la pareja y por ende, de la relación. Sin embargo, es importante recordar que dependiendo del contexto de socialización cada persona genera sus propios esquemas e ideales sobre cómo deberían ser las relaciones y cómo deben comportarse en ellas, lo que provoca que no necesariamente la pareja esté rechazando al otro, pero por sus experiencias este último lo interpreta así, esto es congruente con las situaciones ambiguas de rechazo (Downey & Feldman, 1996).

En cuanto a la sensibilidad al rechazo amoroso, los resultados permiten replicar el modelo propuesto por Downey y Feldman (1996), puesto que las respuestas a las preguntas abiertas se agruparon adecuadamente en las categorías propuestas: percepciones, reacciones cognitivas, reacciones afectivas y reacciones conductuales ante el rechazo (Levy et al., 2006).

Se encontró que la categoría de percepción implica identificar rechazo amoroso intencional en las conductas ambiguas de la pareja, es decir, las personas sensibles al rechazo perciben que su pareja hace cosas con la específica finalidad de rechazarlos intencionalmente, lo cual es consistente con lo propuesto por Downey y Feldman (1996).

En este sentido, se sabe que la cultura es un factor determinante en la forma en que las personas interpretan los eventos (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002; Sánchez, 2008), por lo que las premisas respecto al amor que tienen los mexicanos ayudan a comprender a profundidad los indicadores identificados en esta categoría.

Estas premisas giran en torno al ideal de que la pareja debe ser amable, cortés, educada, romántica y sensible (Díaz-Loving, 2009). Estos son los indicadores que permiten que las personas hagan su evaluación relacional, y por ende, que sean un antecedente para que se dé una mayor vigilancia del comportamiento de la pareja con la visión de identificar un posible rechazo, pero puede ser que se encuentren con que las demostraciones de afecto de la pareja para ellos no lo sean y viceversa dando paso a la ambigüedad en las precepciones de aceptación o rechazo (Downey & Feldman, 1996; Norona, Salvatore, Welsh & Darling, 2014; Qiong, Yuchen, Yaxin & Yue, 2018).

Asimismo, al buscar señales de aceptación se vuelven hipervigilantes, pues esperan percibir que son amadas con la misma intensidad con la que ellas aman, por lo que suelen ser más atentas a los detalles que consideran insensibles y rechazantes (Downey & Feldman, 1996); de acuerdo con Romero-Canyas et al. (2010), estas conductas hipervigilantes se ven influidas por la tendencia a lo negativo y causan la activación de recursos defensivos ante la ocurrencia del rechazo aunque este podría no ser real.

En la categoría de respuestas cognitivas se encontraron indicadores caracterizados por explicaciones personales que surgen ante los motivos del rechazo amoroso y que determinan las respuestas que se tienen ante el mismo. Estos resultados

aportan evidencia contrastante con otras investigaciones realizadas en población extranjera como la de Leary et al. (2006), la cual indica que hay una tendencia a culpar al otro por el rechazo, y de esa forma reaccionar con hostilidad, agresión y violencia; los resultados del análisis de contenido reflejan que en la cultura mexicana existe más la tendencia a culparse a sí mismos por la ocurrencia del rechazo y en ciertas ocasiones la búsqueda de aceptación a cualquier costo (Levy, Ayduck & Downey, 2006).

También fue consistente la aparición de devaluación personal antes, durante y después de ocurrido el rechazo amoroso, que es congruente con la propuesta de Nezlek et al. (1997). Otro aspecto importante que debe destacarse es que los indicadores obtenidos en esta categoría están dirigidos hacia culparse a sí mismos por el rechazo amoroso, aspecto también encontrado en otros estudios (Leary et al., 2006).

Para Butler et al. (2007), estas formas de responder ante el rechazo de la pareja tienen que ver con una baja autoeficacia que podría llevar a su vez a una profecía autocumplida (Baron & Byrne, 2005; Deutsch & Krauss, 1974; Frías & Díaz-Loving, 2011; Levy et al. 2006), misma que al pasar el tiempo genera experiencias que disminuyen la confianza y la capacidad del individuo para interactuar en sus relaciones amorosas.

Las respuestas afectivas agruparon indicadores asociados con sentimientos y emociones que surgen ante la percepción de rechazo amoroso, resaltando la tristeza, el dolor y la angustia, esto tiene relación con la propuesta de Díaz-Loving (2010) quien indica que las relaciones de pareja en la cultura mexicana tienen una carga sentimental importante pues son fuente de intimidad y amor romántico, el hecho de que esto sea así surge de la propuesta de Díaz-Guerrero (1994), quien afirma que los mexicanos suelen ser personas que dan un alto valor al hecho de sentirse apreciados por los otros porque

son principalmente colectivistas, se involucran profundamente en sus relaciones, lo cual los lleva a reaccionar con afecto negativo al no percibir que esto ocurre.

Las respuestas conductuales por otra parte se caracterizan por acciones que surgen en respuesta a la percepción del rechazo amoroso lo que coincide con la propuesta de Downey & Feldman (1996), esta indica que quienes son sensibles al rechazo amoroso tratan de ser complacientes con tal de ser aceptados por su pareja, evidencia similar a la encontrada por Nezlek et al., en (1997).

Otras respuestas comunes que las personas tienen ante el rechazo se relacionan con la anticipación, en la cual hay una tendencia a quedarse callado, con tal de no ser rechazado por la pareja, esto es consistente con lo encontrado con otros estudios debido a que implica que quien es sensible al rechazo teme expresar sus necesidades y deseos porque considera que existe la posibilidad de ser rechazados, (Purdi & Downey, 2000). Estos pensamientos se encuentran determinados por las experiencias previas de rechazo, al generar expectativas a partir de las cuales se piensa que el rechazo puede ocurrir aun antes de que pase (Levy et al, 2006).

A manera de conclusión, se puede identificar el hecho de que la persona sensible al rechazo tiende a invertir mucho en la relación, perciben rechazo en situaciones ambiguas y a reaccionan de forma anticipada ante este supuesto rechazo. También es importante resaltar que, a diferencia de los hallazgos de Downey et al. (2000), son escasas las personas que reaccionan con enojo ante el rechazo de la pareja, debido a que se culpan a sí mismos de este rechazo.

Los indicadores y categorías obtenidos en esta fase permiten entender la sensibilidad al rechazo amoroso como una predisposición a percibir la retirada

significativa del interés, correspondencia, calidez, simpatía y prioridad en las conductas ambiguas de la pareja, generando pensamientos devaluativos y respuestas afectivas y conductuales extremas que pueden llevar al rechazo amoroso genuino. Estos hallazgos servirán como base para la creación de un instrumento de medición, que es el objetivo de la siguiente fase del estudio.

FASE 1 (B). DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UNA ESCALA DE SENSIBILIDAD AL RECHAZO AMOROSO

Planteamiento del problema

Justificación

Las personas que son sensibles al rechazo tienden a manifestar diversas reacciones ante la idea de ser rechazados, por ejemplo, dolor, tristeza, soledad, celos, enojo, agresión, hostilidad, ansiedad, culpa y vergüenza entre otras (Baumeister et al., 2007; Leary, et al., 2006; Rohner & Carrasco, 2014). Estas reacciones dependen en gran medida de la interpretación ambigua y subjetiva que se hace sobre los eventos. En este sentido para poder comprender por qué surge un tipo u otro de respuestas ante el rechazo, es importante tener una forma de medir el grado de sensibilidad al rechazo que tiene una persona. El Cuestionario de Sensibilidad al rechazo (Downey & Felman, 1996) es el instrumento más utilizado en las investigaciones sobre este fenómeno, y ha sido validado en diversos países, en diferentes poblaciones. Se enfoca en medir la sensibilidad al rechazo en cualquier tipo de relación y está centrado en las expectativas de aceptación y rechazo, así como la ansiedad que estas generan.

Es importante realizar un instrumento válido, confiable y culturalmente relevante que mida de forma particular la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos que considere elementos como la hipervigilancia, la ambigüedad con la que se interpreta, así como los sentimientos que surgen ante este fenómeno. Se pretende obtener en esta fase una medición confiable de la variable de interés, la cual pueda ser usada en el ámbito clínico y de investigación, permitiendo la obtención de datos empíricos que permitan conocer más sobre la sensibilidad al rechazo amoroso.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los factores que integran la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos?

Objetivo general

Elaborar una escala de sensibilidad al rechazo amoroso en adultos

Objetivos Específicos

- a) Diseñar los reactivos de la escala de sensibilidad al rechazo amoroso, con base en los indicadores y categorías identificados en la fase 1(a).
- b) Obtener las propiedades psicométricas de la escala de sensibilidad al rechazo amoroso en adultos.

Variable

Sensibilidad al rechazo amoroso

Definición conceptual: tendencia a esperar ansiosamente, percibir fácilmente y reaccionar de forma exagerada ante el rechazo de la pareja (Downey & Feldman, 1996).

Definición operacional: Respuestas a los reactivos diseñados con base en los análisis de la fase anterior y su correspondencia con el modelo teórico de Levy, et al, (2006).

Tipo de estudio: Exploratorio

Diseño: De una muestra

Participantes

Por medio de un muestreo no probabilístico accidental se trabajó con 415 adultos voluntarios, de los cuales 136 (32.8%) fueron hombres y 279 (67.2%) mujeres con edades comprendidas entre los 20 y 40 años ($M= 26$, $DE= 6.92$), que tuvieran una relación de pareja de por lo menos un año y que en esa relación se hayan sentido

rechazados. El número de participantes se asignó en función de los reactivos de la escala, considerando el criterio de cinco a 10 personas por reactivo (Nunnally, 1978).

Criterio de inclusión: Estar en una relación de pareja de por lo menos un año de duración.

Criterio de exclusión: Que los participantes tengan un tiempo menor a un año en la relación o que al momento de la investigación no tengan pareja.

Criterios de eliminación: Que los participantes dejen el 20% de las preguntas sin responder.

Instrumento

Escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso (SRA). Con los resultados del estudio de la fase 1 y lo establecido en la teoría (Levy et al., 2006), se elaboró una escala que consta de 83 reactivos con formato de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van de 1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4=De acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo.

Procedimiento

Se aplicó la escala de manera presencial, en espacios públicos de la Ciudad de México y zona Metropolitana, así como en formato digitalizado a personas que cumplieron con los criterios de inclusión y que aceptaran participar en el estudio. Se les informó que su participación era voluntaria, anónima, confidencial y que sus datos serían utilizados con fines de investigación, posteriormente se recolectó el consentimiento informado por participante. Los datos obtenidos fueron analizados en el programa SPSS versión 20.

Análisis de Datos

Para la discriminación de reactivos se realizó una distribución de frecuencias para identificar el porcentaje obtenido en cada una de las opciones de respuesta. Posteriormente se calculó el sesgo para identificar el nivel de variación de los reactivos. Posteriormente se obtuvo la correlación reactivo total donde todos los reactivos obtuvieron valores mayores a 0.50 y se aplicó una prueba t de Student para grupos extremos, se consideró como criterio de eliminación los reactivos que tuvieran una significancia < 0.05 . Se obtuvieron los valores de la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y de la prueba de esfericidad de Bartlett. El análisis psicométrico se llevó a mediante un análisis factorial exploratorio de ejes principales con rotación oblimin con el fin de obtener la estructura factorial de los reactivos y las dimensiones de la escala. Sólo fueron considerados los reactivos con peso factorial igual o mayor a 0.40. Por último, se realizó la prueba Alpha de Cronbach, para obtener los índices de consistencia interna por factor, así como la confiabilidad global del instrumento.

Resultados

De acuerdo con el análisis para discriminación de los reactivos según su frecuencia, sesgo, correlación y discriminación, ninguno obtuvo criterios de eliminación para ser descartados. Se obtuvieron los valores de la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)= 0.96 y de la prueba de esfericidad de Bartlett $X^2(7156.31)=276$, $p<.001$, con lo que se asume que los datos provienen de una distribución normal multivariante. Se aplicó el análisis factorial exploratorio con ejes principales y rotación oblimin a los 83 reactivos de la escala, lo que dio como resultado un instrumento compuesto de 24 reactivos distribuidos en tres factores que explican el 60.26% de la varianza total con un Alfa de Cronbach global de 0.96 (ver Tabla 2).

Tabla 2.

Ponderación de factores con rotación oblimin de la Escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso (SRA)

Reactivos	Factor		
28.Me siento ansioso(a) cuando noto que mi pareja me está evitando	920	055	.121
46.Cuando creo que mi pareja me está evitando me siento inseguro(a)	907	.036	.026
74.Cuando creo que mi pareja se niega a estar conmigo me siento desesperado(a)	771	100	.026
78.Cuando creo que mi pareja se niega a estar conmigo me siento triste	698	.031	148
22.Cuando percibo que mi pareja me está evitando siento miedo	703	001	112
40.Me duele sentir que mi pareja se niega a estar conmigo	669	.047	237
11.Cuando percibo que mi pareja me evita siento culpa	660	074	044
34.Me siento mal cuando considero que mi pareja se niega a estar conmigo	606	058	187
17.Me siento humillado(a) cuando parece que mi pareja me evita	553	279	054
19.Evito ser detallista con mi pareja porque siento que va a ignorar mis detalles	.149	831	095

Nota. Los números en negrita representan las cargas factoriales más altas

Tabla 2

Ponderación de factores con rotación oblimin de la Escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso (SRA) (Continuación)

7. Evito etiquetar a mi pareja en redes sociales porque siento que va a ignorarme	061	766	.135
60. Evito decirle a mi pareja que la quiero por temor a NO ser correspondido(a)	.004	732	064
54. Evito pedirle a mi pareja que salgamos juntos por temor a que se niegue	107	653	079
2. Evito hacer cosas por mi pareja porque siento que NO va a corresponderme	.025	628	055
13. Evito pedirle cosas a mi pareja porque siento que va a negarse	094	606	101
48. Le oculto mis problemas a mi pareja porque siento que se negará a apoyarme	133	578	059
30. Evito pedirle a mi pareja que tengamos relaciones porque siento que va a negarse	163	553	027
44. Pienso que mi pareja me evita porque dejé de cumplir sus expectativas	.049	029	870
21. Pienso que mi pareja se niega a estar conmigo porque hago cosas que le molestan	137	.097	730
77. Creo que mi pareja se niega a estar conmigo porque parece fastidiada	.003	075	754

Nota. Los números en negrita representan las cargas factoriales más altas

Las definiciones e indicadores que integran los tres factores de la escala de sensibilidad al rechazo se muestran en la Tabla 3.

Tabla 3

Definición de los factores de la escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso (SRA)

Factor	Definición	Indicadores
1. Reacciones afectivas	Expresión de sentimientos y emociones relacionados con la sensación de rechazo por parte de la pareja.	Sentir malestar, culpa, inseguridad, tristeza, dolor, miedo y humillación ante la idea de ser rechazado por la pareja.
2. Anticipación	Prever la situación y evitar hacer cosas debido a que se espera que la se niegue a dar o recibir cualquier muestra de amor, cariño y afecto.	Dejar de hacer, pedir o decir cosas por temor a que la pareja se niegue, se enoje o no corresponda.
3. Reacciones cognitivas	Pensamientos y creencias que surgen ante el rechazo de la pareja.	Considerar que la pareja se siente harta, molesta, abrumada o desesperada.

Posteriormente se obtuvo la correlación entre los tres factores de la escala que fueron altas y positivas (ver Tabla 4).

Tabla 4
Correlaciones de los factores de sensibilidad al rechazo

	Reacciones afectivas	Anticipación	Reacciones cognitivas
Reacciones afectivas	1	.709**	.785**
Anticipación		1	.728**
Reacciones cognitivas			1

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

De acuerdo con los hallazgos de este estudio se propone definir la sensibilidad al rechazo amoroso como la tendencia a percibir y esperar el rechazo de la pareja como resultado de hipervigilar sus acciones, reaccionando con afecto negativo y anticipándose a que suceda, lo que ocasiona reacciones cognitivas devaluativas.

Discusión

El objetivo del estudio fue elaborar una escala para medir la sensibilidad al rechazo amoroso, se obtuvieron tres factores: reacciones afectivas, anticipación y reacciones cognitivas, los cuales fueron definidos en función de sus indicadores, aportando conocimiento empírico sobre la variable de interés.

En el análisis factorial, a diferencia del modelo de Levy et al. (2006), los factores de percepción y reacciones conductuales no tuvieron el peso factorial suficiente para mantener los reactivos en la escala, lo cual coincide con lo señalado por Downey y Feldmand (1996), quienes indicaron que la sensibilidad al rechazo consiste en percibir fácilmente el rechazo en las acciones de los otros, la percepción es generalizada, y surge de las experiencias previas de las personas (Levy et al., 2006) por lo que puede identificarse en todos los reactivos de la escala.

En el caso de las reacciones conductuales, se ha mencionado anteriormente que el mexicano se preocupa por la aceptación y aprobación de sus seres queridos, en este caso por la de su pareja, por lo que quieren que la otra persona se sienta bien estando con ellos, al respecto, Sánchez y Cruz (2008), encontraron que en la cultura mexicana se valora más el bienestar de la pareja que el de sí mismo, por lo no responden conductualmente ante el rechazo sino que se mantienen conformes y callados ante lo que la pareja desee otorgarles, con tal de no ser rechazado.

Las reacciones afectivas (factor 1) tienen el mayor peso factorial, a diferencia de los resultados encontrados en otros estudios (Baumeister, et al., 2007; Bishimi, 2017; Leary, et al., 2006, Rohner & Carrasco, 2014), predominan los sentimientos de tristeza, dolor, miedo, inseguridad, ansiedad y culpa, más que sentir enojo, hostilidad o

agresividad. De acuerdo con Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2002), algo que podría matizar estas reacciones ante el rechazo en los mexicanos son las creencias culturales de que el amor se escribe con llanto, es decir que se trata de una experiencia que debe doler para ser auténtica; que el amor no correspondido se debe sufrir, que lo peor que puede ocurrir a alguien es perder a su ser amado, y que siendo el amor algo que puede contra todo, si no se demuestra es porque se está perdiendo y esto es algo que genera tristeza, dolor y altos niveles de preocupación pues el amor debería ser para toda la vida.

Los indicadores que conforman la anticipación (factor 2) se caracterizan por esperar que la pareja rechace las muestras de afecto, esto apoya los elementos considerados en la definición de sensibilidad al rechazo (Colman, 1971; Downey & Feldman, 1996; Levy et al., 2006) debido a que la persona sensible al rechazo tiende a anticipar las reacciones y acciones de su pareja, ya que el simple hecho de imaginar que pueden rechazarlos les genera angustia y prefieren hacer o pedir cosas que puedan llevarlos a ese hecho (Cain et al., 2017).

Las reacciones cognitivas (factor 3) permiten identificar la devaluación personal que las personas hacen al percibir el rechazo, lo que concuerda con lo propuesto por Nezlek et al. (1997). Por otra parte, también se confirma que ante el rechazo las personas hacen una evaluación relacional percibida baja (Leary, 2006), esto significa que quienes son sensible al rechazo sienten que no son del todo valiosos, importantes o cercanos para su pareja, lo que puede ocasionar que tengan explicaciones sobre los motivos del rechazo en las que se colocan como los culpables, lo que los lleva a ejecutar acciones preventivas o de solución que pueden hacer que un rechazo imaginario se haga real, lo cual corresponde con lo reportado por Levy et al. (2006).

Por otra parte, los resultados de esta investigación permiten diferenciar la sensibilidad al rechazo del rechazo *per se*. Por un lado, el rechazo se interpreta en términos de acciones directas como la retirada de afecto, cariño y atención (Rohner & Carrasco, 2014). Por el contrario, la sensibilidad al rechazo se asocia con eventos percibidos por la persona que se siente rechazada lo cual coincide con los hallazgos de Colman (1971) y los aportes Downey & Feldman (1996).

En conclusión, la Escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso es un instrumento con propiedades psicométricas apropiadas que permite evaluar el constructo en las relaciones de pareja, a diferencia de otros instrumentos enfocados a evaluar las expectativas de aceptación o de rechazo como es el caso de la QRS (Downey & Feldman, 1996). La SRA está orientada en la percepción de rechazo en situaciones comunes que resultan ambiguas para la pareja con manifestaciones de malestar en quienes son altamente sensibles al rechazo amoroso.

FASE 2. CORRELATOS DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO

Planteamiento del problema

Justificación

Diversas investigaciones han demostrado que existe relación entre los estilos de apego y la sensibilidad al rechazo, particularmente se reportan relaciones significativas entre los estilos ansioso y preocupado (Downey & Felman, 1996). Respecto a los rasgos de personalidad, se han encontrado correlaciones positivas entre el neuroticismo y la sensibilidad al rechazo (Downey & Feldman, 1996). En el caso de los estilos de amor, no se ha encontrado evidencia empírica sobre la relación que pudieran tener con la sensibilidad al rechazo, sin embargo, con base en sus hallazgos Brookings et al. (2003), proponen una posible relación entre la forma en que las personas experimentan amor con la sensibilidad al rechazo. Es importante realizar esta fase debido a que existe la necesidad de estudiar de manera particular la sensibilidad al rechazo en adultos, considerando que en la cultura mexicana las variables de estudio pueden tener manifestaciones diferentes a otras culturas (Díaz-Loving, 2010). Los resultados proporcionarán datos empíricos que aporten conocimiento sobre las variables de estudio lo que permitirá identificar las variables que son relativamente estables en las personas con sensibilidad al rechazo amoroso, elementos importantes que podrán ser usados en el ámbito clínico y de investigación.

Pregunta de investigación

¿Cómo se relacionan los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor con la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos?

Objetivo General

Identificar las correlaciones de los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor con la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos.

Objetivos Específicos

- a) Identificar si los estilos de apego se relacionan con la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos.
- b) Identificar si los rasgos de personalidad se relacionan con la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos.
- c) Identificar si los estilos de amor se relacionan con la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos.

Tipo de estudio

Correlacional multivariado, debido a que se busca conocer la asociación entre las variables (Kerlinger & Lee, 2002).

Diseño

No experimental transversal (Kerlinger & Lee, 2002).

Variables

Sensibilidad al rechazo amoroso

Definición conceptual: tendencia a percibir y esperar el rechazo de la pareja como resultado de hipervigilar sus acciones, reaccionando con afecto negativo y anticipándose a que suceda, lo que ocasiona reacciones cognitivas devaluativas.

Definición operacional: Puntuaciones obtenidas en los factores de la Escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso (SRA), construida en la fase 1(b) de este estudio.

Estilos de apego adulto

Definición conceptual: forma o dinámica en que los seres humanos generan a lo largo de su historia de vida, un patrón de lazos afectivos y formas de interacción con los demás, de manera especial, con aquellos significativos (Márquez et al, 2009).

Definición operacional: puntuaciones obtenidas en los factores de la Escala de Estilos de Apego Adulto para la población mexicana (Márquez, Rivera & Reyes, 2009).

Rasgos de personalidad

Definición conceptual: serie de tendencias básicas de conducta que influyen en los pensamientos, emociones, y acciones de un individuo (Costa & McCrae, 1999).

Definición operacional: puntuaciones obtenidas en los factores del Inventario de los Cinco Grandes en Español (Benet- Martínez & John, 1998).

Estilos de amor

Definición conceptual: tendencia conductual consistente a lo largo de diferentes situaciones y que es impulsado por cogniciones y sentimientos igualmente constantes para mantener una relación íntima (Ojeda & Díaz Loving, 2010).

Definición operacional: puntuaciones obtenidas en los factores de la Escala de Estilos de Amor (Ojeda-García, 1998).

Hipótesis estadísticas

Estilos de apego

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre los estilos de apego evitante con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estilo de apego evitante con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre los estilos de apego ansioso con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estilo de apego ansioso con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre el estilo de apego seguro con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre el estilo de apego seguro con la sensibilidad al rechazo amoroso.

Rasgos de personalidad

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el neuroticismo con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el neuroticismo con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre la extraversión con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre la extraversión con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la responsabilidad con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la responsabilidad con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la afabilidad con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la afabilidad y la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre la apertura a la experiencia con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la apertura a la experiencia con la sensibilidad al rechazo amoroso.

Estilos de amor

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estilo de amor ludus con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estilo de amor ludus con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estilo de amor manía con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estilo de amor manía con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estilo de amor agape con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estilo de amor agape con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre el estilo de amor amistoso con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre el estilo de amor amistoso con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre el estilo de amor eros con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre el estilo de amor eros con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre el estilo de amor pragma con la sensibilidad al rechazo amoroso.

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre el estilo de amor pragma con la sensibilidad al rechazo amoroso.

Participantes

Por medio de un muestreo no probabilístico accidental se trabajó con 600 adultos voluntarios, de los cuales 209 (34.8%) fueron hombres y 391(65.2%) mujeres con un rango de edad de 20 a 40 años (M= 27.5, DE= 7.05).

Criterio de inclusión: Estar en una relación de pareja de por lo menos un año de duración.

Criterio de exclusión: Que los participantes tengan un tiempo menor a un año en la relación o que al momento de la investigación no tengan pareja.

Criterios de eliminación: Que los participantes dejen alguna de las preguntas sin responder.

Instrumentos

1. Escala Sensibilidad al rechazo amoroso (SRA) (anexo 1). Diseñada en la fase uno, integrada por 24 reactivos ($\alpha = 0.96$) con 5 opciones de respuesta: (1=*totalmente en desacuerdo* y 5=*totalmente de acuerdo*), agrupados en 3 factores reacciones afectivas

($\alpha=.94$), anticipación ($\alpha=.90$) y reacciones cognitivas ($\alpha=.90$), que explican el 60.26% de la varianza.

2. Escala de estilos de apego adulto (anexo 2). (Márquez, Rivera & Reyes, 2009). Consta de 21 reactivos ($\alpha = 0.74$) con 7 opciones de respuesta: (1=totalmente en desacuerdo y 7=totalmente de acuerdo), agrupados en 3 factores apego evitante ($\alpha=.88$), apego ansioso ($\alpha=.86$) y apego seguro ($\alpha=.81$), que explican el 55.49% de la varianza.

3. Inventario de los Cinco Grandes en español (anexo 3). (Benet- Martínez & John, 1998). Consta de 44 reactivos ($\alpha = 0.74$) con 5 opciones de respuesta: (1=muy en desacuerdo y 7=muy de acuerdo), agrupados en 5 factores extraversión ($\alpha=.69$), amabilidad ($\alpha=.75$) y apego responsabilidad ($\alpha=.74$), neuroticismo ($\alpha=.75$), apertura a la experiencia ($\alpha=.7$).

4. Escala de estilos de amor (anexo 4). (Ojeda-García, 1998). Consta de 31 reactivos con 5 opciones de respuesta: (1=totalmente en desacuerdo y 5=totalmente de acuerdo), agrupados en 6 factores amistoso ($\alpha=.94$), eros ($\alpha=.92$) y ágape ($\alpha=.85$), manía ($\alpha=.85$), ludus ($\alpha=.91$), pragma ($\alpha=.81$), que explican el 51.4% de la varianza

Procedimiento

Se aplicaron las escalas de manera presencial, en espacios públicos de la Ciudad de México y zona Metropolitana, así como en formato digitalizado a personas que cumplieron con los criterios de inclusión y que aceptaron participar en el estudio. Se les informó que su participación era voluntaria, anónima, confidencial y que sus datos serían utilizados con fines de investigación. Se les pidió su consentimiento informado.

Análisis de datos

Se realizaron análisis de correlación producto-momento de Pearson entre las puntuaciones en los factores de las escalas de estilos de apego, rasgos de personalidad y estilos de amor, con los factores de la escala de sensibilidad al rechazo amoroso.

Resultados

A continuación se muestran los resultados obtenidos de las correlaciones (ver Tabla 5). Entre la sensibilidad al rechazo amoroso, con los estilos de apego evitativo, ansioso y seguro.

Tabla 5
Correlaciones entre los factores de sensibilidad al rechazo amoroso y estilos de apego

Factores rechazo amoroso	Estilos de apego		
	Evitativo	Ansioso	Seguro
Reacciones afectivas	.029	.764**	-.118**
Anticipación	.183**	.640**	-.296**
Reacciones cognitivas	.178**	.686	-.311**

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < .001$

Posteriormente se obtuvieron las correlaciones de la sensibilidad al rechazo amoroso con los rasgos de personalidad extraversión afabilidad, responsabilidad, neuroticismo y apertura, los resultados se muestran en la Tabla 6.

Tabla 6
Correlaciones entre los factores de sensibilidad al rechazo amoroso y rasgos de personalidad

Factores rechazo amoroso	Rasgos de personalidad				
	Extraversión	Afabilidad	Responsabilidad	Neuroticismo	Apertura
Reacciones afectivas	.000	.237**	.290**	.260**	-.205**
Anticipación	-.073	.195**	.186**	.171**	-.301**
Reacciones cognitivas	-.021	.199**	.190**	.196**	-.238**

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < .001$

Finalmente, en la Tabla 7 se muestran las correlaciones de la sensibilidad al rechazo amoroso con los estilos de amor amistoso, eros, ludus, pragma, manía y ágape.

Tabla 7

Correlaciones entre los factores de sensibilidad al rechazo amoroso y estilos de amor

Factores rechazo amoroso	Estilos de amor					
	Eros	Ludus	Pragma	Manía	Ágape	Amistoso
Reacciones afectivas	.299**	.086	.005	.362**	.414**	.046
Anticipación	.138**	.090	-.097	.292**	.302**	-.171**
Reacciones cognitivas	.188**	.129**	-.077	.368**	.302**	-.188**

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < .001$

Discusión

El objetivo de esta fase fue conocer la relación que existe entre la sensibilidad al rechazo amoroso, los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor. Los resultados permiten identificar de forma general que existen relaciones estadísticamente significativas entre las variables de estudio.

Respecto al estilo de *apego evitativo*, se puede comprobar la hipótesis propuesta, debido a que se encontró una correlación estadísticamente significativa con la anticipación y las reacciones cognitivas de la sensibilidad al rechazo amoroso. Esto quiere decir que las personas con este tipo de apego al tener un modelo positivo de sí mismos y negativo de los otros (Hazan & Shaver, 2009), consideran que sus parejas no serán capaces de responder con aceptación a sus peticiones, porque su patrón de relación previo los dotó de experiencias en las que las personas significativas evitaban tener contacto con ellos (Ainsworth et al., 1978), esto los hace anticiparse al rechazo de la pareja, pues le temen a la cercanía y han decidido creer que están mejor solos evitando así expresar sus sentimientos, deseos y preferencias, por considerar que serán rechazadas ya que tienen la tendencia a percibir patrones negativos de aceptación en los demás (Márquez-Domínguez et al., 2009).

En cuanto a las reacciones cognitivas, cuando las personas evitativas no obtienen seguridad en sus relaciones, generan expectativas de no ser merecedoras de aceptación por parte de su pareja, lo que las hace sentirse culpables trasladando esas ideas a una barrera de soledad que intenta protegerlos del rechazo que ellos consideran es inevitable (Bowlby, 1973; Frías & Díaz-Loving, 2010).

Asimismo, se encontró que no existe relación del estilo evitativo con las reacciones afectivas, este hallazgo quiere decir que las personas evitantes valoran más su independencia con tal de no ser lastimados, ya que han asimilado esto como una realidad y no sienten ningún malestar afectivo al percibir el rechazo pues huyen de experimentarlo (Márquez-Domínguez et al., 2009).

Los resultados permiten comprobar la hipótesis de que existe una relación positiva y significativa entre los componentes de la sensibilidad al rechazo amoroso y el estilo de *apego ansioso*, lo cual es congruente con los hallazgos de Downey y Felman (1996). Esto quiere decir que las personas que tuvieron experiencias tempranas de abandono, falta de proximidad e inseguridad generan un miedo profundo a la separación, el abandono de sus seres amados y por consiguiente al rechazo (Bowlby, 1973; Frías & Díaz-Loving, 2010).

Asimismo, son personas que tienen un modelo negativo de sí mismos y de los otros (Hazan & Shaver, 2009), lo cual los hace sentir que no son merecedores de amor, cariño, afecto y por lo tanto vigilan las acciones de su pareja buscando que confirmen la manera en que ellos ven la relación (Romero-Canyas et al., 2010). Estas personas también tienden a ser celosas, emocionales y buscan de forma intensa las muestras de afecto de sus parejas. Debido a que consideran que no pueden ser aceptados del todo la mayor parte del tiempo buscan desesperadamente la reciprocidad por parte de su pareja y es esta búsqueda la que los lleva a sentir con más facilidad el rechazo amoroso (Márquez-Domínguez et al., 2009).

Finalmente, en el caso del *apego seguro*, se puede comprobar la hipótesis de que existe una relación estadísticamente significativa y negativa entre los estilos de apego y

la sensibilidad al rechazo amoroso. Al respecto, las personas con estilo de apego seguro se caracterizan por tener una imagen segura de sí mismos y confían en los otros (Hazan & Shaver, 2009), son personas que se consideran felices, no les angustia la posibilidad de ser rechazados por su pareja, por lo que no perciben rechazo en sus acciones.

Respecto a los rasgos de personalidad, se encontró que la *extraversión* no se relacionó de forma significativa con la sensibilidad al rechazo amoroso, lo cual puede deberse a que una persona con este rasgo se caracteriza por disfrutar la compañía de los demás, son cálidos, sociales, asertivos, y creativos por lo que constantemente se encuentran buscando la novedad en su vida, y para ellos el rechazo es más una oportunidad de cambio que algo negativo (Anderson et al., 2011; Costa & McCrae, 1996) o que también es congruente con el modelo de motivación defensiva propuesto por Pietrzak et al. (2005).

En el caso de la *afabilidad*, los datos permiten confirmar la hipótesis propuesta, puesto que se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva con la sensibilidad al rechazo amoroso. Esto quiere decir que las personas con este rasgo de personalidad al ser altruistas, dóciles, condescendientes y sugestionables (Costa & McCrae, 1992), suelen preocuparse demasiado por los demás, y es debido a esto que buscan dar todo por su pareja, con la esperanza de hacerlos sentir bien. Tienden a ser muy observadores al momento de hacer su evaluación relacional, pues de esto depende que el otro valore sus esfuerzos y al ser susceptibles pueden tener impresiones subjetivas de lo que los otros piensan sobre dichos esfuerzos (Leary, 2006).

Las personas con rasgos afables suelen reaccionar con afecto negativo al interpretar que sus acciones no les agradan a sus parejas, se anticipan con la premisa

de no molestar, incomodar o comprometer al otro y consideran que si alguien hizo algo mal en la relación fueron ellos, por lo que tienen pensamientos autodenigrativos (Downey & Feldman, 1996; Nezlek et al, 1997).

Para la *responsabilidad* se encontraron correlaciones positivas y significativas con los factores de la sensibilidad al rechazo amoroso, lo cual confirma la hipótesis propuesta. Los resultados reflejan que las personas con este rasgo son ordenadas, disciplinadas, sistemáticas y se esfuerzan por conseguir el éxito en sus acciones (Costa & McCrae, 1992), tendencia que puede indicar que en las relaciones buscan organizar sus planes y acciones con la finalidad de cumplir la meta de tener relaciones satisfactorias (Regan, 2011). Al pretender que su relación se ajuste a su plan, detectan con facilidad las señales de rechazo de la pareja, reaccionando con tristeza, miedo o preocupación, y evitan expresar sus necesidades por la preocupación de ser rechazados por lo que pueden presentar pensamientos que los hace sentir que el rechazo es culpa de sus acciones (Purdi & Downey, 2000).

En lo que concierne al *neuroticismo* se encontraron correlaciones estadísticamente significativas y positivas, lo que confirma la hipótesis planteada. Costa y McCrae (1992) señalan que estas personas tienen una propensión a ser temperamentales, emocionales, con tendencia al enojo y la tristeza, además de sentir culpa cuando se enfrentan a situaciones adversas (Rosenbach, 2013). Por lo que hay una tendencia a que se muestren perceptivos ante las señales de rechazo y que se sientan culpables ante su ocurrencia, asimismo prefieren no expresar sus necesidades pues carecen de expectativas de ser aceptados (Romero-Canyas et al., 2010)

Para la *apertura a la experiencia* se encontró una correlación estadísticamente

significativa y negativa, lo que concuerda con la hipótesis planteada. Las personas con este rasgo se caracterizan por la búsqueda de novedad, la imaginación y la actitud positiva, por lo que las personas con este rasgo son conscientes de sus sentimientos y son muy lógicos en sus conjeturas y pensamientos, por lo que sentirse rechazados por acciones ambiguas de los otros no es una opción (McCrae & Costa, 2008; Simkin et al., 2012).

El *amor amistoso* correlacionó negativamente con la anticipación y las reacciones cognitivas, confirmándose la hipótesis planteada. Estas personas se caracterizan por establecer relaciones agradables y relajadas, en las que sobresalen el afecto, la comprensión, el compañerismo, el cariño y la confianza sus relaciones se basan en un afecto natural por lo que no reaccionan de forma negativa ante el rechazo (Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002; Lee, 1976).

El estilo de *amor eros* correlacionó significativa y positivamente con los factores de la sensibilidad al rechazo amoroso. De acuerdo con la teoría Estas personas idealizan a su pareja, pues invirtieron sus esfuerzos en relacionarse con alguien que tuviera las características que se consideran satisfactorias, tienden a generar fascinación por su compañero sentimental llegando a idealizarlo y por ende, se preocupan de mantener esta relación al grado de dudar y sentir que podrían dejar de ser correspondidos (Barbosa et al., 2011; Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002; Lee, 197).

Los estilos de amor ludus y pragma por otra parte, no tuvieron relaciones significativas con la sensibilidad al rechazo, lo cual puede ser causado porque en el caso del *amor ludus*, se establecen reglas claras y no se tiene un vínculo afectivo con la pareja, por lo que las emociones no se ven involucradas en la relación. Las personas con este

estilo de amor se consideran almas libres que disfrutan de su sexualidad sin compromisos y son claros desde el inicio, por lo que el rechazo no es un evento que se considere negativo para ellos (Barbosa, et al., 2011; Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002).

Las personas con estilo de *amor pragma* por otra parte, se caracterizan por ser prácticas y minuciosas al momento de elegir a su pareja y si esto no les resulta, están dispuestos a modificar sus elecciones pues tienen la creencia de que cada persona tiene el poder absoluto de su vida, poniendo como prioridad los factores prácticos y convenientes antes que las emociones o preocupaciones por una pareja en particular (Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002; Lee, 1976)

Las relaciones encontradas entre el *amor manía* y los factores de la sensibilidad al rechazo amoroso permiten comprobar la hipótesis planteada, debido a que las correlaciones fueron significativas y positivas. Esto debido a que se trata de un amor obsesivo, celoso e irracional. Las personas con este estilo de amor son dependientes, se mantienen atentas a sus acciones de su pareja, tienden a invadir su espacio y esto las lleva a detectar más fácilmente el rechazo en situaciones ambiguas (Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002; Downey & Feldman, 1996; Lee, 197). Asimismo, son emocionalmente inestables por lo que experimentan afectos negativos que los llevan a considerar que no son lo suficientemente valiosos para su pareja (Downey & Feldman, 1996; Nezlek et al., 1997).

Finalmente, el estilo de *amor ágape* obtuvo correlaciones estadísticamente significativas y positivas con los factores de sensibilidad al rechazo amoroso, permitiendo la aceptación de la hipótesis propuesta. Este estilo implica un amor altruista,

desinteresado e idealista que pasa por alto los errores de la pareja, pues estas personas aman de forma intensa, consideran que por amor pueden disculpar cualquier cosa, sin embargo, también tienden a idealizar a la pareja, considerando que si son rechazados se debe principalmente a sus acciones, pues tienen la concepción de que la pareja merece lo mejor (Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002; Downey & Feldman, 1996; Lee, 1976; Nezlek et al., 1997; Barbosa et al., 2011).

FASE 3. COMPROBACIÓN DEL MODELO

Planteamiento del problema

Justificación

Se ha mencionado que no todas las personas reaccionan de la misma forma ante el rechazo. Mientras algunas se mantienen serenas, otras se muestran ansiosas y preocupadas (Downey & Feldman, 1996). Estas diferencias dependen en gran medida de factores intra e interpersonales, los cuales influyen en la forma en que las personas interpretan los eventos (Rosenbach, 2013).

La sensibilidad al rechazo puede intensificarse en las relaciones de pareja, ya que en estas aumenta la vulnerabilidad al rechazo y al dudar que alguna vez serán aceptados por la persona amada, pueden responder de formas contraproducentes, evitando oportunidades de interacciones potencialmente valiosas (Downey & Daniels, 2020).

Los resultados negativos asociados con la sensibilidad al rechazo son múltiples para las relaciones interpersonales, de manera particular estas personas se muestran más ansiosas en la relación, con una mayor preocupación por su futuro, centrándose en los eventos y en las interacciones negativas cargadas de angustia e incluso desgaste físico resultado de la evaluación relacional percibida de manera negativa (Cardi, Di Matteo & Corfield, 2013; Nowland, Talbot & Qualter, 2018). Por lo que es importante establecer un instrumento de medición para la sensibilidad al rechazo amoroso.

Las personas que son sensibles al rechazo amoroso interpretan incluso los menosprecios menores y el comportamiento insensible de su pareja como evidencia de que los rechazan, enfocan su atención de forma sesgada hacia situaciones que confirme que están siendo rechazados, lo que genera trastornos cognitivos, conductuales y

emocionales, como depresión, conductas de riesgo, procrastinación – pues quien teme ser rechazado posterga sus actividades para evitar correr riesgos de rechazo– (Watson & Nesdale, 2012), enojo, agresión y hostilidad –que a su vez pueden convertirse en violencia– (Baumeister, Brewer, Tice & Twenge, 2007; Leary et al., 2006; Rohner & Carrasco, 2014), tristeza, soledad, dolor, celos, culpa, pena vergüenza y ansiedad (Fisher, 2006; Leary et al., 2006; Nezlek et al., 1997;). Todo esto se asocia con reacciones más graves y efectos negativos más duraderos ante el rechazo como pueden ser asesinatos y suicidios (Kraines et al., 2019; Cain et al., 2017).

Sin embargo, pese al impacto que tiene en las relaciones de pareja, en la literatura revisada hasta el momento, no se ha encontrado alguna investigación donde se integre un modelo predictivo sobre la variable de estudio, por lo cual esta fase de la investigación pretende comprobar si los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor predicen la sensibilidad al rechazo amoroso, de manera que sea posible conocer qué hace a una persona más sensible que a otra. Asimismo, este estudio aportará datos empíricos que podrán ser utilizados como evidencia que permita profundizar el estudio de este fenómeno, de modo que sea posible minimizar el impacto negativo que tiene en el bienestar de las personas.

Pregunta de investigación

¿Cómo predicen los estilos de apego, los rasgos de personalidad, y los estilos de amor la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos?

Objetivo general

Comprobar el modelo predictivo de la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos, a partir de los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor.

Objetivos específicos

- a) Comprobar si los estilos de apego adulto predicen la sensibilidad al rechazo amoroso.
- b) Comprobar si los rasgos de personalidad predicen la sensibilidad al rechazo amoroso.
- c) Comprobar si los estilos de amor predicen la sensibilidad al rechazo amoroso.

Tipo de estudio

Predictivo (Kerlinger & Lee, 2002).

Diseño

De una muestra (Kerlinger & Lee, 2002).

Variables (Definidas en la fase 2)

- 1) Sensibilidad al rechazo amoroso
- 1) Estilos de apego adulto
- 2) Rasgos de personalidad
- 3) Estilos de amor

Hipótesis conceptuales

H1. El estilo de apego ansioso y evitativo son predictores positivos de la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos debido a que las personas ansiosas se caracterizan por tener altos niveles de ansiedad y preocupación por sus relaciones (Downey & Feldmand, 1996); mientras que las evitativas tuvieron experiencias negativas de rechazo, lo cual los pone a la defensiva de nuevos rechazos en sus relaciones (Rosenbach, 2013).

H3. El estilo de apego seguro es un predictor negativo de la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos, puesto que sus modelos se basan en la seguridad tanto de sí

mismos como de los otros, por lo que a diferencia del estilo de apego ansioso no están a la defensiva en sus relaciones (Feldman & Downey, 1994).

H4. Los rasgos de personalidad neuroticismo, afabilidad y responsabilidad predicen positivamente la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos puesto que las personas con neuroticismo experimentan ansiedad, enojo, vulnerabilidad y depresión en sus relaciones (Brookings et al., 2003; Downey & Feldman, 1996); La afabilidad se enfoca a una actitud condescendiente, altruista y sugestionable, adicionalmente se caracterizan por buscar el bienestar de los otros, incomodándose al percibir que no son aceptados (Brookings et al., 2003; Costa & McCrae 1992); Finalmente la responsabilidad se caracteriza por el orden y la búsqueda del éxito de sus planes, esto los vuelve atentos a las expresiones de rechazo, pues es el medio por el cual se dan cuenta de si tienen éxito en su relación o no (Brookings et al., 2003; Costa & McCrae 1992; Downey & Feldman, 1996).

H7. La apertura a la experiencia y la extraversión predicen negativamente la sensibilidad al rechazo amoroso, puesto que estos rasgos de personalidad se caracterizan por la seguridad, asertividad y creatividad de las personas (Brookings et al., 2003).

H8. Los estilos de amor eros, manía y ágape, predicen positivamente la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos pues por una parte el eros se enfoca a tener una pareja ideal, que sea atractiva y que encaje a sus deseos por lo que se vuelven preocupados por el abandono y la correspondencia; el amor manía resalta por una obsesión intensa por la pareja que dirige a las personas con este estilo hacia la hipervigilancia; Finalmente el estilo ágape al ser altruista pasa por alto los errores de la pareja puesto que aman con gran intensidad, esto los hace idealizar al otro por lo cual tienden a

culpase de no lograr la aceptación (Brookings et al., 2003; Barbosa et al., 2011).

H9. Los estilos de amor Ludus, pragma y amistoso son predictores negativos de la sensibilidad al rechazo amoroso en adultos, pues en el caso del amor ludus, se caracteriza por ver al amor como un juego, por lo cual no se comprometen y sus relaciones tienden a ser permisivas, por lo que no le temen al rechazo; El amor pragma es un amor que se caracteriza por elegir cuidadosamente a la pareja, haciendo una lista de cualidades deseables y buscando compatibilidad con el otro, por lo que al tener intereses en común estas personas no se preocupan ante la posibilidad de ser rechazados; finalmente el amor amistoso se caracteriza por ser relajado afectuoso y agradable (Brookings et al., 2003; Barbosa et al., 2011).

Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico accidental y participaron 600 adultos voluntarios, 209 (34.8%) fueron hombres y 391(65.2%) mujeres con edades comprendidas entre los 20 y 40 años (M= 27.5, DE= 7.05).

Criterio de inclusión: Estar en una relación de pareja de por lo menos un año de duración.

Criterio de exclusión: Que los participantes tengan un tiempo menor a un año en la relación o que al momento de la investigación no tengan pareja.

Criterios de eliminación: Que los participantes dejen el 20% de las preguntas sin responder.

Instrumentos (Descritos en la fase dos)

1. Escala Sensibilidad al rechazo amoroso (SRA)
2. Escala de estilos de apego adulto (Márquez-Domínguez et al., 2009)
3. Inventario de los Cinco Grandes en español (Benet-Martínez & John, 1998)

4. Escala de estilos de amor (Ojeda-García, 1998)

Procedimiento

Se aplicaron las escalas de manera presencial, en espacios públicos de la Ciudad de México y zona Metropolitana, así como en formato digitalizado a personas que cumplieron con los criterios de inclusión y que aceptaron participar en el estudio. Se les informó que su participación era voluntaria, anónima, confidencial y que sus datos serían utilizados con fines de investigación. Se les pidió su consentimiento informado.

Análisis de datos

Se realizaron cinco análisis de regresión lineal paso a paso, en las que solo se incluyeron las variables con correlaciones significativas obtenidas en la fase dos. las variables independientes que se ingresaron en las regresiones fueron los estilos de apego (ansioso, evitativo y seguro), los rasgos de personalidad (afabilidad, responsabilidad, neuroticismo y apertura) y los estilos de amor (amistoso, eros, manía y ágape); y las variables dependientes fueron los tres factores de la sensibilidad al rechazo amoroso (reacciones afectivas, anticipación y reacciones cognitivas).

Resultados

Predictores de reacciones afectivas

En el primer análisis de regresión lineal paso a paso se muestran los predictores del factor reacciones afectivas de la sensibilidad al rechazo amoroso (Tabla 8) En el primer paso del análisis se incluyó en la ecuación el apego ansioso que explicó el 58.4% de la varianza, $F(1, 598) = 838.9, p < .001$. En el segundo paso, se incluyó la responsabilidad, que explicó el 61.2% de la varianza, $\Delta R^2 = .029, F \text{ incrementada}(1, 597) = 44.9, p < .001$. En el tercer paso, se integró la apertura que explicó el 62.3% de la varianza, $\Delta R^2 = .010, F \text{ incrementada}(1, 596) = 16.4$. En el cuarto paso, incluyó el apego seguro que explicó el 62.6% de la varianza, $\Delta R^2 = .005, F \text{ incrementada}(1, 596) = 7.6, p < .001$. En el quinto paso, se incluyó el estilo de amor eros que explicó el 63.1% de la varianza, $\Delta R^2 = .006, F \text{ incrementada}(1, 594) = 9.2, p < .001$. En el sexto paso, se incluyó el neuroticismo que explicó el 63.5% de la varianza, $\Delta R^2 = .005, F \text{ incrementada}(1, 593) = 7.6, p < .001$.

Tabla 8

Resumen del análisis de regresión lineal múltiple paso a paso para las variables predictoras de reacciones afectivas (N=600)

	Variable predictora	R ²	ΔR^2	β	F incrementada
Paso 1	Apego ansioso	.58***	.584	.764	838.9
Paso 2	Responsabilidad	.61***	.029	.173	44.9
Paso 3	Apertura	.62***	.010	-.117	16.4
Paso 4	Apego seguro	.62***	.005	-.073	7.66
Paso 5	Amor eros	.63***	.006	.089	6.2
Paso 6	Neuroticismo	.63***	.005	.089	7.6

*** $p < .001$

Predictores de anticipación

En el segundo análisis de regresión lineal paso a paso se obtuvieron los predictores del factor anticipación de la sensibilidad al rechazo amoroso (Tabla 9) En el primer paso del análisis se incluyó en la ecuación el apego ansioso que explicó el 40.9% de la varianza, $F(1, 598) = 415.5, p < .001$. En el segundo paso se incluyó el apego seguro, que explicó el 45.5% de la varianza, $\Delta R^2 = .047, F \text{ incrementada}(1, 597) = 51.1, p < .001$. En el tercer paso, se incluyó la responsabilidad que explicó el 47.7% de la varianza, $\Delta R^2 = .023, F \text{ incrementada}(1, 596) = 26.35, p < .001$. En el cuarto paso, se incluyó la apertura que explicó el 51.7% de la varianza, $\Delta R^2 = .041, F \text{ incrementada}(1, 596) = 50.5, p < .001$. En el quinto paso se incluyó el estilo de amor amistoso que explicó el 52.8% de la varianza, $\Delta R^2 = .012, F \text{ incrementada}(1, 594) = 15.2, p < .001$. En el sexto paso se incluyó la afabilidad que explicó el 53.7% de la varianza, $\Delta R^2 = .009, F \text{ incrementada}(1, 593) = 11.6, p < .001$. En el séptimo paso se incluyó el estilo de amor ágape que explicó el 54.2% de la varianza, $\Delta R^2 = .006, F \text{ incrementada}(1, 592) = 6.0, p < .001$. En el octavo paso se incluyó el estilo de amor eros que explicó el 54.6% de la varianza, $\Delta R^2 = .005, F \text{ incrementada}(1, 591) = 4.6, p < .001$. Finalmente, en el octavo paso se incluyó el estilo de amor manía que explicó el 54.9% de la varianza, $\Delta R^2 = .003, F \text{ incrementada}(9, 590) = 81.9, p < .001$.

Tabla 9

Resumen del análisis de regresión lineal múltiple paso a paso para las variables predictoras de anticipación

	Variable predictora	R ²	ΔR^2	β	F incrementada
Paso 1	Apego ansioso	.40***	.401	.640	415.5
Paso 2	Apego seguro	.45***	.047	-.218	51.1

*** $p < .0001$

Tabla 9

Resumen del análisis de regresión lineal múltiple paso a paso para las variables predictoras de anticipación (Continuación)

Paso 3	Responsabilidad	.47***	.023	.160	26.3
Paso 4	Apertura	.51***	.041	-.231	50.5
Paso 5	Amor amistoso	.52***	.012	-.145	15.2
Paso 6	Afabilidad	.53***	.009	.121	11.6
Paso 7	Estilo de amor ágape	.54***	.006	.097	7.9
Paso 8	Estilo de amor eros	.54***	.005	.093	6.0
Paso 9	Estilo de amor manía	.54***	.003	-.071	4.6

*** $p < .0001$

Predictores de reacciones cognitivas

En el tercer análisis de regresión lineal paso a paso se obtuvieron los predictores del factor de reacciones cognitivas de la sensibilidad al rechazo amoroso (Tabla 10) En el primer paso del análisis se incluyó en la ecuación el apego ansioso que explicó el 47% de la varianza, $F(1, 598) = 532.3, p < .001$. En el segundo paso se incluyó el apego seguro, que explicó el 52% de la varianza, $\Delta R^2 = .051, F \text{ incrementada}(1, 597) = 63.6, p < .001$. En el tercer paso, se incluyó la responsabilidad que explicó el 54.2% de la varianza, $\Delta R^2 = .023, F \text{ incrementada}(1, 596) = 29.8, p < .001$. En el cuarto paso, se incluyó el amor amistoso que explicó el 55.7% de la varianza, $\Delta R^2 = .016, F \text{ incrementada}(1, 596) = 21.0, p < .001$. En el quinto paso se incluyó la apertura que explicó el 57% de la varianza, $\Delta R^2 = .013, F \text{ incrementada}(1, 594) = 18.3, p < .001$. En el sexto paso se incluyó la afabilidad que explicó el 57.7% de la varianza, $\Delta R^2 = .007, F \text{ incrementada}(1, 593) = 10.4, p < .001$. En el séptimo paso se incluyó el estilo de amor eros que explicó el 58% de la varianza, $\Delta R^2 = .005, F \text{ incrementada}(1, 592) = 6.4, p < .001$. Finalmente, en el octavo paso se incluyó el neuroticismo que explicó el 58.3% de la varianza, $\Delta R^2 = .003, F \text{ incrementada}(1, 591) = 4.7, p < .001$.

Tabla 10

Resumen del análisis de regresión lineal múltiple paso a paso para las variables predictoras de reacciones cognitivas

	Variable predictora	R ²	ΔR^2	B	F incrementada
Paso 1	Apego ansioso	.47***	.471	.686***	532.3
Paso 2	Apego seguro	.52***	.051	-.228***	63.6
Paso 3	Responsabilidad	.54***	.023	.159***	29.8
Paso 4	Amor amistoso	.55***	.016	-.166***	21.0
Paso 5	Apertura	.57***	.013	-.131***	18.3
Paso 6	Afabilidad	.57***	.007	.110***	10.40
Paso 7	Estilo de amor eros	.58***	.005	.092***	6.4
Paso 8	Neuroticismo	.58***	.003	.077***	4.7

*** $p < 0001$

DISCUSIÓN GENERAL

El objetivo de este estudio fue comprobar el modelo predictivo de la sensibilidad al rechazo amoroso (Figura 10). Los resultados indican que los estilos de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor predicen la sensibilidad al rechazo amoroso, a continuación, se abordan las implicaciones de estos resultados.

Los resultados obtenidos mediante el análisis de regresión demostraron que el estilo de *apego ansioso* es el principal predictor de la sensibilidad al rechazo amoroso, prediciendo de forma positiva y significativa las respuestas afectivas, anticipación y reacciones cognitivas. Esto es consistente con lo reportado con Downey y Feldman (1996), quienes establecen que la sensibilidad al rechazo es una tendencia a esperar ansiosamente ser rechazado por los seres queridos, la ansiedad, de acuerdo con este modelo es causada por la vulnerabilidad, la indefensión y las expectativas que se generaron en experiencias pasadas. Por otra parte, el modelo de sensibilidad al rechazo de Levy et al. (2006), propone que esta ansiedad se genera de las experiencias de rechazo que la persona ha tenido a lo largo de su vida.

Particularmente una persona con apego ansioso puede ser sensible al rechazo puesto que creció rodeada de indiferencia y ausencia de sus seres significativos (Bowlby, 1973), esto la hace mantener la idea de que todos aquellos que son importantes para ella pueden llegar a ausentarse, haciendo que espere ser rechazado y que interprete incluso los menosprecios menores por parte de su pareja como evidencia de que esta no la acepta, de tal modo que se vuelve vulnerable a percibir –a veces de forma sesgada– situaciones que le confirmen la ocurrencia del rechazo (Bowlby, 1969; Hirt & McCrae, 2002; Cardi et al., 2013; Kraines et al., 2019; Leary, 2006).

Concretamente las personas con apego ansioso tienen una baja evitación a las relaciones pero manejan altos niveles de ansiedad en ellas pues se sienten inseguros por su historia de vida, esto mantiene y refuerza los esquemas negativos que afectan la percepción los eventos ocurridos en la relación, haciendo que la persona hipervigile y sobre generalice las acciones de su pareja y además se culpe por lo que sale mal (Márquez- Domínguez, 2010). Esto las hace reaccionar con altos niveles de malestar emocional y anticipación ante la ocurrencia del rechazo en situaciones ambiguas (Downey & Feldman, 1996). En México de acuerdo con los estudios realizados por Díaz-Loving y Sánchez- Aragón (2002), una persona con este tipo de apego se mantendría en una relación donde se siente rechazado sin importar si sienten sufrimiento o dolor, pues para ellos ese es el esquema de lo que una relación morosa conlleva.

En contraparte el *apego seguro* resultó ser un predictor negativo de la sensibilidad al rechazo amoroso, lo que sugiere que las personas con este estilo son seguras de sí mismas, y de los otros (Hazan & Shaver, 1987), por lo tanto saben que pueden ser amados de forma responsable y con correspondencia (Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002). Sus modelos mentales surgen de una convivencia armoniosa con sus seres queridos desde la infancia, y mantienen un esquema de comportamiento que les permite repetir este patrón positivo en todas sus relaciones posteriores (Bowlby, 1969).

Estas personas tienen creencias positivas por lo que se mantienen serenos ante situaciones de rechazo que pueden parecer desagradables para otras personas (Downey & Feldman, 1996), y por el contrario muestran optimismo para resolver dichas situaciones si llegan a surgir, buscan soluciones y por lo tanto pueden no experimentar tristeza, desilusión o dolor, haciendo innecesario el anticiparse a las acciones o respuestas de su

pareja y sobre todo no tienen pensamientos devaluativos si las cosas no salen bien. Parte de las creencias fundamentales de un mexicano con pego seguro es que si un relación no va bien, esta debe llegar a su fin, pues no están obteniendo satisfacción mutua (Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002; Márquez- Domínguez, 2010).

Con relación a los rasgos de personalidad se encontró que la *responsabilidad* predice positivamente la sensibilidad al rechazo amoroso en sus tres factores, esto debido a que las personas con este rasgo tienden a ser sistemáticas, ordenadas y minuciosas (Costa & McCrae, 1992), lo que probablemente los lleva a planificar los aspectos relevantes de su vida, como es el caso de la relación de pareja, esforzándose por conseguir las metas que se propuso en esta (Costa & McCrae, 1996).

Estas personas son disciplinadas, deliberadas y organizadas por lo que dirigen todos sus impulsos y energía en conseguir sus objetivos y es esto, lo que al percibir rechazo de su pareja –quien debería mostrarles amor– hace que su impulsividad aumente, impidiéndoles ver con claridad y volviéndolos blanco de la sensibilidad al rechazo amoroso (Simkin et al. 2012).

Para tratar de explicar mejor lo que ocurre con este rasgo de personalidad y la sensibilidad al rechazo, se puede recurrir a la teoría de Díaz-Guerrero (1994), donde se determina que el mexicano se caracteriza por requerir la aprobación de los otros para considerar que está haciendo las cosas de forma correcta. Este reconocimiento les permite corroborar que sus planes van marchando como ellos lo esperan, sin embargo el rechazo implica un riesgo para el cumplimiento de sus objetivos, debido a que tener una pareja con quien poder experimentar el amar y ser amado es algo que todos deberían experimentar (Díaz-Loving, 2010) pero si la pareja los rechaza no podrán

cumplir este importante requerimiento social. Es así, que se mantienen atentos ante las señales de rechazo, con la finalidad de evitarlo, esta hipervigilancia los lleva a detectar rechazo incluso en situaciones ambiguas, se sienten tristes, preocupados o heridos, dejan de expresar sus sentimientos o deseos y se culpan por no lograr que su pareja los acepte y les demuestre su cariño.

En cuanto al *neuroticismo* se encontró que es un predictor positivo de la sensibilidad al rechazo, particularmente de los factores de reacciones afectivas y reacciones cognitivas, pero no así de la anticipación. Las personas con este rasgo de personalidad se caracterizan por ser impulsivas y temperamentales, por lo que es difícil que eviten expresarle sus deseos e inconformidades a la pareja Asimismo tienden a ser ansiosos, emocionales y autocompasivos, lo que explica que predigan los factores de reacciones afectivas y reacciones cognitivas de la sensibilidad al rechazo amoroso (Costa & McCrae, 1992).

Los hallazgos pueden argumentarse con lo reportado por Simkin et al. (2012), quien indica que niveles altos de neuroticismo hacen que la persona sienta cierto grado de sufrimiento emocional y sentimiento de incapacidad e indefensión al considerar que no es posible hacer frente a las situaciones que ellos consideran adversas.

Asimismo, es importante resaltar que de acuerdo con Qiong et al. (2018), las personas con neuroticismo son emocionalmente reactivas y por ello suelen con más facilidad ante la posibilidad de ser rechazado, con reacciones y emociones más intensas y negativas que persisten con el paso del tiempo pue este rasgo es de los más estables (McCrae & Costa, 2008;).

En el caso de la *afabilidad* se encontró que es un predictor positivo para las categorías de anticipación y reacciones cognitivas de la sensibilidad al rechazo. Estos hallazgos muestran que las personas afables al mantener una actitud positiva y dócil no generan sentimientos negativos ante la percepción de rechazo, puesto que ellos buscan hacer las cosas por el bienestar de su pareja, lo que puede ser explicado con el modelo de motivación defensiva, ya que al sentirse tristes o heridos, buscan la manera de resarcir ese rechazo porque ellos lo interpretan como una inconformidad de sus parejas (Costa & McCrae, 1996; Pietrzak et al., 2005).

Por otra parte en lo que respecta a las reacciones cognitivas y la anticipación, es probable que estas personas se culpen a sí mismas por el rechazo de la pareja debido a que son extremadamente sugestionables, consideran que hicieron cosas mal, y que por eso las rechazan (Rosenbach, 2013). Se anticipan al rechazo al pretender prevenir que su pareja se sienta molesta o invadida, así que prefieren no expresar sus deseos o necesidades.

El rasgo de personalidad *apertura a la experiencia* es un predictor negativo de la sensibilidad al rechazo amoroso, lo que sugiere que estas personas ven el rechazo como una oportunidad de experiencia y cambio más que como algo negativo (Leary, 2006; Pietrzak et al., 2005), porque la apertura a la experiencia se caracteriza por su tendencia a buscar la novedad y variedad y las personas con este rasgo se mantienen abiertas a los cambios (Costa & McCrae, 1992).

Los resultados corroboran que las personas con este rasgo de personalidad suelen ser mayormente conscientes de sus sentimientos por lo que no tienen problemas para expresar sus deseos u opiniones (McCrae & Costa, 2008).

Con los estilos de amor se encontró que el *amor eros* es el estilo que predice los tres factores de la sensibilidad al rechazo amoroso. De acuerdo con la teoría de Lee (1976), es probable que las personas con este estilo de amor se relacionan con parejas que les resultan atractivas física y emocionalmente, por lo que una vez que la han conseguido, les angustia la idea de llegar a perderla puesto que han llegado a idealizarla y a experimentar altos niveles de fascinación por ella (Barbosa et al., 2011; Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002). Esto los lleva a reaccionar con tristeza, miedo, preocupación, angustia y ansiedad ante el rechazo de la pareja, pues se tiene la idea de que el ser amado es perfecto y que difícilmente se podrá encontrar a alguien parecido; evitan a toda costa expresarles sus sentimientos y deseos a sus parejas por temor a abrumarlos o molestarlos (Downey & Feldman, 1996) y tienden a tener pensamientos negativos sobre sí mismos, causados fundamentalmente por idolatrar al otro por lo que suelen sentirse no correspondidos (Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002).

En el caso de los estilos de amor amistoso y manía, se encontró una predicción negativa con la sensibilidad al rechazo amoroso, lo que quiere decir que en el caso del *amor amistoso*, al ser personas relajadas y calmadas son capaces de expresar sus necesidades y sentimientos sin temor alguno pues este estilo se fundamenta en la confianza y el compañerismo, por lo que no les preocupa la ocurrencia del rechazo en su relación (Lee, 1976).

En el caso del estilo de *amor manía*, debido a que estas personas más que sentirse rechazadas, controlan a la pareja, son obsesivos celosos e irracionales, es frecuente que atribuyan el rechazo en caso de ocurrir, a una tercera persona relacionada con sus parejas, lo que se debe más a su tendencia a reaccionar con celos que a su

facilidad de percibir rechazo (Barbosa et al., 2011; Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002; Lee, 1976).

Por otra parte, el estilo de *amor ágape* fue un predictor positivo para la anticipación. Esto puede explicarse ya que estas personas se distinguen por su altruismo y gentileza, razón por la que pueden pasar por alto los errores de la pareja, suelen evitar expresar sus deseos o necesidades para no incomodar a quien aman, pero no necesariamente se sienten tristes o preocupados por la ocurrencia del rechazo pues consideran que su deber y obligación es cuidar al otro aunque tengan que pasar por encima de sí mismos y de sus necesidades (Díaz-Loving & Sánchez- Aragón, 2002).

Algunas cuestiones de las que es importante hacer mención antes de concluir la presente investigación son por ejemplo, las implicaciones que tendrían los factores biológicos y contextuales en la comprensión de la sensibilidad al rechazo amoroso, si bien este estudio se ha enfocado a factores interpersonales, surge la relevancia de estudiar la influencia de problemas como la depresión, autoestima, trastornos y circunstancias ambientales como la nueva normalidad luego de la pandemia por COVID-19, entre otros (Norona et al., 2014, Kraines et al., 2019; Rosenbach, 2013).

Asimismo, sería relevante estudiar la sensibilidad al rechazo tomando en cuenta la propuesta teórica de Paulhus y Williams, (2002) sobre la triada oscura de la personalidad, la cual aporta indicadores respecto a que las personas sensibles al rechazo se podrían comportar de forma manipulativa, al respecto los hallazgos sobre el tema señalan que hay relación entre el neuroticismo y el maquiavelismo, lo cual podría aportar datos sobre diversas expresiones de sensibilidad al rechazo.

Para concluir es importante resaltar que los resultados de esta investigación permiten comprobar que la sensibilidad al rechazo amoroso en población mexicana genera emociones negativas como la tristeza, sin enojo ni hostilidad, como ocurre en la cultura anglosajona (Downey & Feldman, 1996; Romero-Canyas et al., 2010, Leary et al., 2006). Igualmente se pudo corroborar que las características individuales como el estilo de apego, los rasgos de personalidad y los estilos de amor determinan la forma en la que se reacciona ante la percepción del rechazo de la pareja (Brookings et al., 2003; Downey & Feldman, 1996).

Asimismo de los resultados obtenidos surge una línea de investigación amplia, puesto que es importante centrarse en la prevención e intervención de los problemas asociados a la sensibilidad al rechazo amoroso como son la depresión, ansiedad, suicidio, problemas alimenticios, entre otros (Cardi, Di Matteo & Corfield, 2013; Kelly, 2001; Rosenbach, 2013; Watson & Nesdale, 2012).

REFERENCIAS

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.
- Allik, J., & McCrae, R. R. (2002). A five-factor theory perspective. In *The five-factor model of personality across cultures* (pp. 303-322). Springer, Boston, MA.
- Allport, G.W. (1937). *Personality: a psychological interpretation*. USA: H. Holt.
- Anderson, C., John, O. P., & Keltner, D. (2011). The Personal Sense of Power. *Journal of Personality*, 80, 2, 313–344.
- Asch, S. E. (1946). Forming impressions of personality. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41(3), 258.
- Asher, S., Wheeler V. (1985). Children's Loneliness: A Comparison of Rejected and Neglected Peer Status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(4), 500-505.
- Ayduk, O., & Gyurak, A. (2008). Applying the Cognitive-Affective Processing Systems Approach to Conceptualizing Rejection Sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2016-203. doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00143.x
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., & Downey, G. (2000). Regulating the Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 776-792.
- Barbosa, S. D. S., Ayala, J. B., Orozco, B. P., Méndez, D. R., & Tallabas, A. O. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en parejas. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16(1), 41-56.
- Bardin, L. (1991). *Análisis de contenido*. Madrid: AKAL
- Baron, R., A., Byrne, D., Rodríguez, C. (2005). *Psicología Social*. España: Pearson.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among adults: A test of a four–category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2) 226-244.
- Baumeister, R., Brewer, L., Tice, D., & Twenge, J. (2007). Thwarting the Need to Belong: Understanding the Interpersonal and Inner Effects of Social Exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 506-520. doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00020.x

- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumeister, R., Vohs, K. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Baron, R., A. & Byrne, D. (2005). *Psicología Social*. Pearson: Madrid
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Interpersonal rejection sensitivity predicts burnout: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 75, 216-219. doi: doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.043
- Benet-Martínez, V. & John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (3), 729-750.
- Bishmi, P. D. (2017). A comparative study on level and direction of aggression in high and low rejection sensitive adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(7), 729-733.
- Bodecka, M., Grala, K., Szymczak, K., Zajenkowska, A., Rajchert, J., Kostrzewska, D., & Lawrence, C. (2021). Relationship between trait anger and rejection sensitivity: the moderating role of the group (inmates and non-inmates). *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 1-16. doi: 10.1080/14789949.2021.1909104
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.
- Boyce, P., & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23, 341–351.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.
- Brookings, J., B., Zembar, M., J., & Hochstetler, G., M. (2003). An interpersonal circumplex/five-factor analysis of the Rejection Sensitivity Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 449-461. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00065-X

- Butler, J. C., Doherty, M. S., & Potter, R. M. (2007). Social antecedents and consequences of interpersonal rejection sensitivity. *Personality and individual differences*, 43(6), 1376-1385.
- Caballo, V. E., & Camacho, S. (2000). El trastorno límite de la personalidad: controversias actuales. *Psicología desde el Caribe*, (5), 31-55.
- Cattell, R. B. (1950). *Personality: A systematic theoretical and factual study*. New York: McGraw Hill.
- Cardi, V., Di Mateo, R. & Corfield, F. (2013). Social reward and rejection sensitivity in eating disorders: An investigation of attentional bias and early experiences. *The world Journal of Biological Psychiatry*, 14, 622-633.
- Cain, N. M., De Panfilis, Ch., Meehan, K. V. & Clarkin, J. F. (2017). A Multisurface Interpersonal Circumplex Assessment of Rejection Sensitivity. *Journal of Personality Assessment*, 99(1), 35-45. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00223891.2016.1186032>
- Cavicchioli, M., & Maffei, C. (2020). Rejection sensitivity in borderline personality disorder and the cognitive–affective personality system: A meta-analytic review. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(1), 1. doi: doi.org/10.1037/per0000359
- Castilla, C. A. A. (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Horizontes pedagógicos*, 8(1), 1.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson.
- Collins, N. (1996) Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4) 810-832.
- Colman, A. (1971). Social Rejection, Role Conflict, And Adjustment: Psychological Consequences of Orthopaedic Disability. *Perceptual and Motor Skills*. 33, 907-910.
- Cooley, C., H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Routledge.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual differences*, 13, 653-665.
- Costello, E., Angold, A. (1988). Scales to Assess Child and Adolescent Depression: Checklists, Screens, and Nets. *Journal of the American Academy of Child &*

- Adolescent Psychiatry*, 27(6), 726–737.
- Díaz-Guerrero, R. (1994). *Psicología del mexicano*. México: Trillas
- Díaz-Loving, R. (2002). Psicología social sociológica y cultural en el contexto latinoamericano. En Kimble, C. & Hirt, E. & Díaz-Loving, R. & Hosch, H. & Lucker, G.W. & Zárate, M. (Eds.) *Psicología social de las américas* (467-486). México: Pearson.
- Díaz-Loving, R. & Sánchez-Aragón R. (2002). *Psicología del amor: Una visión integral de pareja*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz-Loving, R., (2010). Una teoría Bio-Psico-Cultural de la Relación de pareja. En R. Díaz-Loving & S. Rivera (Eds.), *Antología psicosocial de la pareja*. (11-33). México: Porrúa.
- Dion, K. L. & Dion, K. K. (1988). Romantic love: individual and cultural perspectives. En R. J. Sternberg y M. L. Barnes (Eds.). *The Psychology of love*. New Haven: Yale University Press.
- Derogatis, L. (1984). *SCL-90-R: Administration, Scoring and Procedures manual II for the revised version*. Baltimore: Clinical Psychometrics Research.
- Deutsch, M., & Krauss, R. (1974). *Teorías en Psicología Social*. Buenos Aires: Paidós.
- Downey, G., Bonica, C., & Rincon, C. (1999). Rejection Sensitivity and Adolescent Romantic Relationships. In Furman W., Brown, B., & Feiring, C. (Eds.) *The development of Romantic Relationships in Adolescence*. New York: Cambridge University Press.
- Downey, G. & Daniels, J. E. (2020). The Dynamic Ecology of Rejection and Acceptance: Mental Health Implications. *Archives of Sexual Behavior*, 49, 2269–2273. doi:10.1007/s10508-020-01636-8.
- Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (6), 1327-1343.
- Downey, G., Feldman, S., Ayduck, O. (2000). Rejection Sensitivity and Male Violence in Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 7, 45-61.

- Downey, G., Freitas, A., L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 545–560.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science, 302*(5643), 290-292.. doi: 10.1126/science.1089134
- Eysenck, H. J. (1976). *Sex and personality*. London: Open Books.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Feeney, J., & Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Feldman, S. & Downey, G. (1994). Rejection Sensitivity as a Mediator of the Impact of Childhood Exposure to Family Violence on Adult Attachment Behavior. *Development and Psychopathology, 6*(1), 231-247.
- Fernández, G. C., Rodríguez, M., C., & Peña, C., J. (2017). Control parental en la teoría de la aceptación-rechazo interpersonal: un estudio con una muestra española usando la Versión de los Padres del Cuestionario de Aceptación/Control Parental. *Anales de Psicología, 33*(3), 652-659. doi: 10.6018/analesps.33.3.260591
- Finkel, E., & Baumeister, R. (2009). Attraction and Rejection. In Baumeister, R., & Finkel E. (Eds.), *Advanced social psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fisher, H. (2006). Lost love. The Nature of Romantic Rejection. In Bauer-Maglin, N. (Ed.), *Cut Loose: (Mostly) Older Women Talk About the End of (Mostly) Long-Term Relationships*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition*. New York: McGraw-Hill.
- Fitness, J. (2001). Betrayal, Rejection, Revenge, and Forgiveness: An Interpersonal Script Approach. In Leary, M., R. (Ed.). *Interpersonal Rejection*. Retrieved from: Oxford Scholarship Online. doi: 0.1093/acprof:oso/9780195130157.003.0004
- Frías, M., T., & Díaz-Loving, R. (2010). Vínculos de apego: Creación, mantenimiento y rompimiento de las relaciones íntimas. En R. Díaz-Loving & S. Rivera-Aragón (Eds.) *Antología Psicosocial de la pareja: Clásicos y contemporáneos*. (pp. 483-522). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Frías, M., T., & Díaz-Loving, R. (2011). Adaptación del cuestionario de sensibilidad al

- rechazo de la intimidación emocional para adultos jóvenes mexicanos. *RIDE*, 1(31): 115-131.
- Gao, S., Assink, M., Cipriani, A., & Lin, K. (2017). Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 59-74. doi: 10.1016/j.cpr.2017.08.007
- Gilbert, L. R., Pond Jr, R. S., Haak, E. A., DeWall, C. N., & Keller, P. S. (2015). Sleep problems exacerbate the emotional consequences of interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(1), 50-63. doi: doi.org/10.1521/jscp.2015.34.1.50
- Gordon, AM, Del Rosario, K., Flores, AJ, Mendes, WB y Prather, AA (2019). Vínculos bidireccionales entre el rechazo social y el sueño. *Medicina psicosomática*, 81 (8), 739-748.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of Our Time*. New York: Norton.
- Jones, E. E., & Davis, K. E. (1965). From acts to disposition: The attribution process in person perception. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 2, pp. 219–266). New York: Academic Press.
- Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American psychologist*, 28(2), 107.
- Kelly, M., K. (2001). Individual Differences in Reactions to Rejection. In Leary, M., R. (Ed.). *Interpersonal Rejection*. (pp. 291-316) Retrieved from: Oxford Scholarship Online. doi: 10.1093/acprof:oso/97801951130157.001.001
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: McGraw Hill.
- Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucker, G., W. & Zárate M. (2002) *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson.
- Kraines, M. A., White, E. J., Grant, D. M., & Wells, T. T. (2019). Social anxiety as a precursor for depression: Influence of interpersonal rejection and attention to emotional stimuli. *Psychiatry research*, 275, 296-303. doi: 10.1016/j.psychres.2019.04.001

- Kross, E., Egner, T., Ochsner, K., Hirsch, J., & Downey, G. (2007). Neural Dynamics of Rejection Sensitivity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(6): 945-946. doi: 10.1162/jocn.2007.19.6.945
- Koladich, S. J., & Atkinson, B. E. (2016). The dark triad and relationship preferences: A replication and extension. *Personality and Individual Differences*, 94, 253-255.
- Leary, M. (2006). Toward a Conceptualization of Interpersonal Rejection. In Leary, M., R. (Ed.). *Interpersonal Rejection*. (pp. 3-20). Retrieved from: Oxford Scholarship Online. doi: 10.1093/acprof:oso/97801951130157.001.001
- Leary, M., R., Koch, E., J. & Hechenbleikner, N., R. (2006). Emotional Responses to Interpersonal Rejection. In Leary, M., R. (Ed.). *Interpersonal Rejection*. (pp. 145-166) Retrieved from: Oxford Scholarship Online. doi: 10.1093/acprof:oso/97801951130157.001.001
- Leary, M., Twenge, J., Quinlivan, E. (2006). Interpersonal Rejection as a Determinant of Anger and Aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 111-132. doi: 10.1207/s15327957pspr1002_2
- Lee, J. A. (1976) *The colors of love*. USA: Prentice-Hall
- Levy, S. R., Ayduk, O., Downey, G., & Leary, M. R. (2006). *The Role of Rejection Sensitivity in People's Relationships with Significant Others and Valued Social Groups Interpersonal Rejection*. New York: Oxford University Press.
- London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 481-506.
- Lou, N. M., & Li, L. M. W. (2017). Interpersonal relationship mindsets and rejection sensitivity across cultures: The role of relational mobility. *Personality and Individual Differences*, 108, 200-206. doi: 10.1016/j.paid.2016.12.004
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. En J. S. Wiggins (Ed.), *Fivefactor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51-87). New York: Guilford Press.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (2008) The Five-Factor Theory of personality. En O. P. John, R. W. Robins & L.A. Pervin (Eds.) *Handbook of personality: theory and research*. (pp.159-181) USA: The guilford press.

- Márquez-Domínguez, J., F., Rivera-Aragón, S. & Reyes-Lagunes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(28), 9-30.
- Márquez-Domínguez, J. F. (2010). *Apego, auto-esquema y cultura, comodeterminantes del compromiso y la satisfacción dentro de las relaciones de pareja* (Tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, CDMX, México.
- Martín, I. E., & Bullón, F. F. (2009). Trastorno de Personalidad no Especificado. Personalidad Esquízo-Paranoide. Impulsividad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 667-673.
- Mandal, E. & Latusek, A. (2014). Attachment styles and anxiety of rejecters in intimate relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(4), 185-195. doi: 10.5114/cipp.2014.47809
- McLachlan, J., Zimmer-Gembeck, M. J., & McGregor, L. (2010). Rejection sensitivity in childhood and early adolescence: Peer rejection and protective effects of parents and friends. *Journal of Relationships Research*, 1(1), 31.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits*. Cambridge University Press.
- Mead, G., H., (1913). The Social Self. *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 10, 374-380.
- Nezlek, J., B., Kowalski, R., M., Leary, M., R., Blevins, T., & Holgate, S. (1997). Personality moderators of reactions to interpersonal rejection: Depression and trait self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(12), 1235-1244.
- Norona, J. C., Salvatore, J. F., Welsh, D. P., & Darling, N. (2014). Rejection sensitivity and adolescents' perceptions of romantic interactions. *Journal of adolescence*, 37(8), 1257-1267. doi: 10.1016/j.adolescence.2014.09.003
- Nunnally J., C. (1978). *Psychometric methods*. New York: McGraw Hill.
- Ohman, A., Lundqvist, D., & Esteves, F. (2001). The face in the crowd revisited: Threat advantage with schematic stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 381–396.

- Ojeda, A., (1998). *La pareja: Apego y amor*. Tesis de Maestría. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, CDMX, México.
- Ojeda, A., & Díaz-Loving, R. (2010). Pasado y presente de los estilos de amor: un análisis psicosocial en la relación de pareja. En R. Díaz-Loving & S. Rivera-Aragón (Eds.) *Antología Psicosocial de la pareja: Clásicos y contemporáneos*. (pp. 543-572). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Ozen, D. Ş. Y Guneri, FK (2018). Determinante básico del éxito de la relación interpersonal: Sensibilidad al rechazo. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 10 (4), 444-459. doi: 10.18863 / pgy.360041
- Pachankis, J. (2008). Gay-Related Rejection Sensitivity Scale [Database record]. Retrieved from *PsycTESTS*. doi: 10.1037/t05989-000
- Park, L. E. (2007). Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 490-504. doi: 10.1177/0146167206296301
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of research in personality*, 36(6), 556-563.
- Pietrzak, J., Downey, G., & Ayduk, O. (2005). Rejection Sensitivity as an Interpersonal Vulnerability. In M., W., Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition* (pp. 62-84). New York, New York: Guilford Press.
- Purdie, V., & Downey, G. (2000). Rejection sensitivity and adolescent girls' vulnerability to relationship-centered difficulties. *Child Maltreatment*, 5(4), 338-349.
- Qiong, H., Yuchen, W., Yaxin, X., Yue, Y. (2018). Dark personality, interpersonal rejection, and marital stability of Chinese couples: An actor-partner interdependence mediation model. *Personality and Individual Differences*, 134, 232-238. doi: 10.1016/j.paid.2018.06.003.
- Rajchert, J. (2015). Emotional, cognitive and self-enhancement processes in aggressive behavior after interpersonal rejection and exclusion. *Europe's journal of psychology*, 11(4), 707.
- Rajchert, J., Żóltak, T., Szulawski, M., & Jasielska, D. (2019). Effects of rejection by a friend for someone else on emotions and behavior. *Frontiers in psychology*, 10,

764. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00764

- Ramírez, E. A., & Méndez, M. G. (2017). Estilos de amor y culpa como predictores de la satisfacción marital en hombres y mujeres. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 76-85.
- Reeve, J., M. (2003). *Motivación y Emoción*. México: McGraw Hill.
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. New York: Routledge.
- Rogers, C. (1959). A theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework. In Koch, S. (Ed.), *Psychology. A study of a science* (pp.184-226). New York: McGraw-Hill.
- Rohner, R., P., & Carrasco, M., A. (2014). Teoría de la Aceptación-Rechazo Interpersonal (IPARTheory): Bases Conceptuales, Método y Evidencia Empírica. *Acción Psicológica*, 11(2), 9-26.
- Romero, A., Díaz-Loving, R., Cruz, C., Armenta-Huruarte, C. & Baexa, M. (2017). Una mirada actual a las premisas socio-histórico-culturales de la familia y la pareja: análisis de clases latentes. En R. Díaz-Loving (Ed.) *Las garras de la cultura: Investigaciones en torno a las normas y creencias del mexicano*. (69-90). México: Manual moderno.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O. & Kang, J. (2010). Rejection Sensitivity and the Rejection–Hostility Link in Romantic Relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x
- Rosenbach, C. (2013). *Rejection sensitivity: Etiological Aspects and Psychopathological Impact* (Doctoral dissertation). Freie Universität Berlin, Germany.
- Rosenbach, C., Renneberg, B. (2011). Rejected, Excluded, Ignored: The Perception of Social Rejection and Mental Disorders – A Review. *English Version of Verhaltenstherapie*, 21, 87–97. doi: 10.1159/000328839
- Rubeis, J., Lugo, R., G. Witthöft, M., Sütterlin, S., Pawelzik, M. R., & Vögele, C. (2017). Rejection sensitivity as a vulnerability marker for depressive symptom deterioration in men. *Plos one*, 12(10), 1-11. doi: 10.1371/journal.pone.0185802.
- Sánchez, R., Cruz, L., M. (2008). La psicología del mexicano en el ámbito de las relaciones. En R. Díaz-Loving (Ed.). *Etnopsicología mexicana*. (160-179). México: Trillas.

- Sang-Hwang, H. (2012). Psychometric Properties of the Korean Children's Rejection Sensitivity Questionnaire (K-CRSQ). *The Korean Journal of Elementary Counseling*, 11(3), 351-369-
- Sato, M., Fonagy, P., & Luyten, P. (2020). Rejection sensitivity and borderline personality disorder features: The mediating roles of attachment anxiety, need to belong, and self-criticism. *Journal of personality disorders*, 34(2), 273-288. doi: 10.1521/pedi_2019_33_397
- Simkin, H., Etchezahar, E., & Ungaretti, J. (2012). Personalidad y Autoestima desde el modelo y la teoría de los Cinco Factores. *Hologramática*, 17(2), 171-193.
- Sjåstad, H., Zhang, M., Masvie, A. E., & Baumeister, R. (2021). Social exclusion reduces happiness by creating expectations of future rejection. *Self and Identity*, 20(1), 116-125. doi: 10.1080/15298868.2020.1779119
- Sternberg, R., J., (1996). *Historias de amor*. *Psicología Contemporánea*, 3(1), 4-17.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European journal of social psychology*, 27(3), 313-335.
- Sternberg, R., J., (2010). *Historias de amor*. En R. Díaz-Loving & S. Rivera (Eds.), *Antología psicossocial de la pareja*. (11-33). México: Porrúa.
- Sullivan, H., S. (1937). A Note on the Implications of Psychiatry, the Study of Interpersonal Relations, for Investigation in the Social Sciences. *American Journal of Sociology*, 43, 157-164.
- Sunami, Cavicchioli, M., & Maffei, C. (2020). Rejection sensitivity in borderline personality disorder and the cognitive–affective personality system: A meta-analytic review. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(1), 1.
- Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection Sensitivity, Social Withdrawal, and Loneliness in Young Adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42 (8). 1984-2005.
- Watson, P., & Friend, R. (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Williams, C. A., Doorley, J. D., & Esposito-Smythers, C. (2017). Interpersonal rejection sensitivity mediates the associations between peer victimization and two high-risk outcomes. *Clinical child psychology and psychiatry*, 22(4), 649-663. doi:

10.1177/1359104517712041

Zimmer-Gembeck, M., & Skinner, E. (2015). Adolescent vulnerability and the distress of rejection: Associations of adjustment problems and gender with control, emotions, and coping. *Journal of Adolescence*. 45. 149-159. doi: 10.1016/j.adolescence.2015.09.004

ANEXOS

Anexo 1: Escala de Sensibilidad al Rechazo Amoroso

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de afirmaciones que describen *aspectos de la relación de pareja*. Después de leer cada frase, marque con una **(X)** la opción que mejor describa su situación actual:

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

1	Evito hacer cosas por mi pareja porque siento que NO va a corresponderme	1	2	3	4	5
2	Pienso que mi pareja me aparta porque le cuesta expresar sus sentimientos	1	2	3	4	5
3	Cuando percibo que mi pareja me evita siento culpa	1	2	3	4	5
4	Evito etiquetar a mi pareja en redes sociales porque siento que va a ignorarme	1	2	3	4	5
5	Pienso que mi pareja se niega a estar conmigo porque hago cosas que le molestan	1	2	3	4	5
6	Me siento humillado(a) cuando parece que mi pareja me evita	1	2	3	4	5
7	Evito pedirle cosas a mi pareja porque siento que va a negarse	1	2	3	4	5
8	Pienso que mi pareja se aparta de mí porque lo desespero	1	2	3	4	5
9	Cuando percibo que mi pareja me está evitando siento miedo	1	2	3	4	5
10	Evito ser detallista con mi pareja porque siento que va a ignorar mis detalles	1	2	3	4	5
11	Pienso que mi pareja me evita porque dejé de cumplir sus expectativas	1	2	3	4	5
12	Me siento ansioso(a) cuando noto que mi pareja me está evitando	1	2	3	4	5
13	Evito pedirle a mi pareja que salgamos juntos por temor a que se niegue	1	2	3	4	5
14	Creo que mi pareja se niega a estar conmigo porque la abrumo con mi cariño	1	2	3	4	5
15	Cuando creo que mi pareja se niega a estar conmigo me siento triste	1	2	3	4	5

16	Me siento mal cuando considero que mi pareja se niega a estar conmigo	1	2	3	4	5
17	Creo que si mi pareja evita escucharme es porque le importo poco	1	2	3	4	5
18	Me duele sentir que mi pareja se niega a estar conmigo	1	2	3	4	5
19	Evito decirle a mi pareja que la quiero por temor a NO ser correspondido(a)	1	2	3	4	5
20	Cuando creo que mi pareja me está evitando me siento inseguro(a)	1	2	3	4	5
21	Creo que mi pareja se niega a estar conmigo porque parece fastidiada	1	2	3	4	5
22	Evito pedirle a mi pareja que tengamos relaciones porque siento que va a negarse	1	2	3	4	5
23	Cuando creo que mi pareja se niega a estar conmigo me siento desesperado(a)	1	2	3	4	5
24	Le oculto mis problemas a mi pareja porque siento que se negará a apoyarme	1	2	3	4	5

Anexo 2: Escala de estilos de apego adulto

Instrucciones: Las siguientes afirmaciones hacen referencia a cómo se siente en sus relaciones de pareja. Nos interesa saber cómo se siente **generalmente dentro de sus relaciones, no solo en la que pueda tener actualmente.**

Encontrará que algunas preguntas hablan sobre cercanía o intimidad emocional, cuando hablamos de esto nos referimos a que haya una comunicación profunda con la pareja, brinda apoyo y que se puedan compartir los sentimientos y escuchar los de la pareja. Después de leer cada frase, marque con una **(X)** la opción que mejor describa su situación actual:

**Totalmente
en
desacuerdo**

**Totalmente
de acuerdo**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

		1	2	3	4	5	6	7
1	Me incómoda que mi pareja procure mucha cercanía							
2	Me preocupa que mi pareja no se interese tanto en mí como yo en ella							
3	Confío en que mi pareja me ama tanto como yo la amo a ella							
4	Me incómoda la cercanía con mi pareja							
5	Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me quiere							
6	Busco el acuerdo mutuo para la solución de nuestros problemas							
7	Me pongo nervioso(a) cuando mi pareja se acerca a mí							
8	Me da miedo perder a mi pareja							
9	Tiendo a ser feliz							
10	Me doy cuenta de que justo cuando mi pareja empieza a lograr algo de intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional conmigo, me alejo							

11	Frecuentemente deseo que mi pareja me quisiera tanto como yo a ella	1	2	3	4	5	6	7
12	Me siento bien compartiendo mis sentimientos y pensamientos con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
13	Preferiría no estar muy cercano a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
14	A veces siento que presiono a mi pareja a comprometerse y demostrarme que me quiere	1	2	3	4	5	6	7
15	Pienso que la relación marcha bien	1	2	3	4	5	6	7
16	Me siento incómodo(a) cuando mi pareja quiere estar demasiado cerca	1	2	3	4	5	6	7
17	Suelo tener pensamientos negativos cuando mi pareja no está conmigo	1	2	3	4	5	6	7
18	La intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional con mi pareja me agrada mucho	1	2	3	4	5	6	7
19	Me pongo nervioso(a) si mi pareja consigue mucha intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional conmigo	1	2	3	4	5	6	7
20	Siento una gran desesperación cuando mi pareja no está conmigo	1	2	3	4	5	6	7
21	Me preocupa que me abandonen	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 3: Inventario de los Cinco Grandes en español

Instrucciones: Por favor escoja un número para cada una de las siguientes expresiones, *indicando hasta qué punto lo describen a usted*. Por favor, compruebe que ha escrito un número para cada frase.

Muy en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Me veo a mí mismo (a) como alguien que...

- _____ 1. es bien hablador
- _____ 2. tiende a ser criticón
- _____ 3. es minucioso en el trabajo
- _____ 4. es depresivo, melancólico
- _____ 5. es original, se le ocurren ideas nuevas
- _____ 6. es reservado
- _____ 7. es generoso y ayuda a los demás
- _____ 8. puede ser algo descuidado a veces
- _____ 9. es calmado, controla bien el estrés
- _____ 10. tiene intereses muy diversos
- _____ 11. está lleno de energía
- _____ 12. prefiere trabajos que son rutinarios
- _____ 13. inicia disputas con los demás
- _____ 14. es una persona cumplidora, digno de confianza
- _____ 15. con frecuencia se pone tenso
- _____ 16. tiende a ser callado
- _____ 17. valora lo artístico, lo estético
- _____ 18. tiende a ser desorganizado
- _____ 19. es emocionalmente estable, difícil de alterar
- _____ 20. tiene una imaginación activa
- _____ 21. persevera hasta terminar el trabajo

- _____ 22. es a veces maleducado con los demás
- _____ 23. es inventivo
- _____ 24. es generalmente confiado
- _____ 25. tiende a ser flojo, vago
- _____ 26. se preocupa mucho por las cosas
- _____ 27. es a veces tímido, inhibido
- _____ 28. es indulgente, no le cuesta perdonar
- _____ 29. hace las cosas de manera eficiente
- _____ 30. es temperamental, de humor cambiante
- _____ 31. es ingenioso, analítico
- _____ 32. irradia entusiasmo
- _____ 33. es a veces frío y distante
- _____ 34. hace planes y los sigue cuidadosamente
- _____ 35. mantiene la calma en situaciones difíciles
- _____ 36. le gusta reflexionar, jugar con las ideas
- _____ 37. es considerado y amable con casi todo el mundo
- _____ 38. se pone nervioso con facilidad
- _____ 39. es educado en arte, música o literatura
- _____ 40. es asertivo, no teme expresar lo que quiere
- _____ 41. le gusta cooperar con los demás
- _____ 42. se distrae con facilidad
- _____ 43. es extrovertido, sociable
- _____ 44. tiene pocos intereses artísticos

Anexo 4: Escala de estilos de amor

Instrucciones: El presente cuestionario está enfocado a *conocer las situaciones que se viven en la relación de pareja*. Por favor, marque con una (X) el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy acuerdo
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, eché mano de 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