



UNIVERSIDAD
DON VASCO, A. C.

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

***RELACIÓN ENTRE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS EN
LA INFANCIA Y LA CALIDAD DE LAS RELACIONES
DE PAREJA***

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

GENARO ALVARADO CARRANZA

ASESORA: MTRA. ERIKA SEGOVIA FIGUEROA

URUAPAN, MICHOACÁN; A 25 DE NOVIEMBRE DE 2022.



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

RESUMEN

El objetivo general de esta investigación fue exponer la manera en que influyen los vínculos afectivos establecidos en la infancia en el desarrollo de relaciones de pareja sanas en la edad adulta.

Respecto a la metodología utilizada, la investigación se realizó con base en un enfoque cualitativo, mediante el cual se pudieron describir todos los aspectos que diferencian las experiencias vividas entre los sujetos, tanto en la infancia como en las relaciones de pareja a lo largo de su vida. Tuvo un alcance de tipo descriptivo, que permitió presentar las características y tendencias del grupo o población de estudio.

Asimismo, se basó en un diseño fenomenológico, para recabar las experiencias comunes y distintas entre los individuos, en este caso, las experiencias referentes al apego y las relaciones de pareja, todo por medio un estudio de tipo transversal. La técnica utilizada para la recolección de datos fue una entrevista de tipo semiestructurada, siendo el guión de entrevista el instrumento empleado para esta investigación. La población en torno a la cual se realizó fueron personas de la ciudad de Uruapan, Michoacán, cuya edad oscilaba entre los 20 y 35 años, divididos equitativamente entre sexos.

Por último, los resultados recopilados de los sujetos se analizaron e interpretaron en categorías y a partir de ellos se concluyó que la manera en que una persona expresa su afecto en la edad adulta es el reflejo directo de los esquemas mentales de relación estructurados a lo largo de sus experiencias afectivas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
Antecedentes	1
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos de la investigación	5
Objetivo general.....	5
Objetivos particulares	5
Instrumentos de campo	6
Justificación	7
Marco de referencia	9
CAPÍTULO 1. LOS VÍNCULOS AFECTIVOS.....	11
1.1 Definición y formación de los vínculos de apego	11
1.2 Tipos de apego	16
1.2.1 Apego seguro.....	16
1.2.2 Apego inseguro o evitativo	17
1.2.3 Apego ansioso-ambivalente.....	19
1.2.4 Apego desorganizado.....	20
1.3 El apego en la relación parento-filial	23
1.4 El papel de la psicoterapia en el apego	29
1.4.1 La autobiografía.....	33
1.4.2 El genograma.....	33
1.4.3 Entrevista de apego adulto.....	34

1.4.4 La fotobiografía	34
CAPÍTULO 2. LAS RELACIONES DE PAREJA	36
2.1 Definición de relación de pareja	36
2.2 Etapas de la relación de pareja	39
2.2.1 Primera etapa: el encuentro	39
2.2.2 Segunda etapa: el establecimiento de la pareja.....	43
2.3 El apego en las relaciones de pareja en la edad adulta	54
2.4 La formación de relaciones de apego en la vida adulta	57
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	60
3.1 Descripción metodológica	60
3.1.1 Tipo de enfoque	60
3.1.2 Tipo de alcance	61
3.1.3 Tipo de diseño	61
3.1.4 Tipo de estudio	62
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	62
3.2 Población y muestra.....	63
3.3 Descripción del proceso de investigación.....	65
3.4 Análisis e interpretación de resultados.....	67
CONCLUSIONES	86
REFERENCIAS.....	90
Bibliografía.....	90
Hemerografía	91
Mesografía.....	91

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se busca conocer la relación que tienen los vínculos afectivos en la infancia con la calidad de las relaciones de pareja en la vida adulta.

Antecedentes

A continuación, se presentan las definiciones de las variables que conforman el tema de central de esta tesis.

Los vínculos afectivos se desarrollan desde que el individuo se encuentra dentro del útero, y tienen como función según Duarte, García y Rodríguez (2016), satisfacer una profunda necesidad de mantener contacto y cercanía con un cuidador, así como determinar la calidad de la interacción en las distintas relaciones. Dicho así, el estilo de crianza juega un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad y psicología del individuo, siendo un factor importante para pronosticar el tipo de ser humano que se está construyendo.

Una relación de pareja de acuerdo con Maureira (2011), es una dinámica de interacción humana que va a estar condicionada por distintos factores sociales de acuerdo al lugar en donde se dé la relación. En ella ambos individuos son formados en un contexto cultural determinado, el cual va a influir en la forma en que ambos ven y actúan dentro de un contexto, teniendo al amor como un elemento importante de su formación, pero no el único, ya que también se conforma de compromiso, intimidad y romance.

Existen investigaciones previas, que relacionan las variables de interés para la presente, las cuales se describen a continuación.

La primera investigación denominada “Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual” en la Universidad de Salamanca del año 2014, en España, los autores José L. Martínez-Álvarez, Antonio Fuertes-Martín, Begoña Orgaz-Baz, Isabel Vicario-Molina y Eva González-Ortega; tienen el objetivo de conocer la relación que existe entre el vínculo afectivo que se establece con los padres en la infancia y la calidad de las relaciones de pareja que habrá en la juventud. De igual modo, buscan conocer el efecto generado en la experiencia del apego adulto a partir de la asociación ya mencionada.

Para esta investigación se realizó un estudio en el cual, a través de un cuestionario se evaluó la calidad de las relaciones con los padres en la infancia, el apego actual con la pareja y la calidad de dicha relación. Los resultados mostraron una relación directa entre la calidad de la vinculación afectiva en la infancia con la calidad de las relaciones en la vida adulta. Asimismo, se conoció el resultado de una experiencia relacional temprana negativa, que se asocia con ansiedad y evitación en cada miembro de la pareja.

En la segunda investigación “Mi pareja, ¿casualidad o causalidad?: la relación entre el estilo de apego y la elección de la pareja” del año 2020 en España, la psicóloga Sandra Sánchez Blanco, tiene como objetivo dar a conocer la relación existente entre el estilo de apego generado durante la infancia con la elección de la

pareja en la vida adulta, así como con la calidad de las relaciones afectivas establecidas a lo largo del desarrollo. Por medio de una revisión teórica, la investigadora profundiza en los distintos tipos de apego que se pueden dar dentro de una pareja, lo cual va a ser un factor determinante para la satisfacción de ambos miembros. Al final la autora concluye que las relaciones de pareja tienen el propósito de brindar un sentimiento de seguridad básica en la vida adulta, sin embargo, si en la infancia dicha necesidad no es satisfecha por sus padres, el individuo producirá expectativas negativas del presente, manejando sus relaciones con base al sufrimiento que ha quedado grabado en su memoria por traumas del pasado. Es por ello que el estilo de apego generado en la infancia influye directamente en los procesos de elección de pareja y la calidad de ésta.

Con lo mostrado anteriormente es posible conocer a grandes rasgos la importancia que tienen los vínculos afectivos construidos desde la infancia para el desarrollo de relaciones de pareja sana a partir de la adultez temprana.

Planteamiento del problema

Las relaciones de pareja han sido, son y posiblemente seguirán siendo una parte importante en la vida del ser humano. Sean vistas desde un punto de vista romántico o desde una perspectiva científica, su naturaleza radica en ser un vínculo de carácter afectivo que se da entre dos individuos que sienten atracción y apego entre sí.

En la actualidad es muy común encontrar a personas que dicen no estar satisfechas con la calidad de sus relaciones, ya sea porque enfrentan constantemente situaciones conflictivas con su pareja o simplemente porque no logran establecer un vínculo con alguien que después avance y se mantenga en una relación formal de pareja. Es bien sabido que todas las parejas enfrentan dificultades durante su interacción, sin embargo, es importante tener en cuenta cuáles son aquellos factores que determinarán la calidad de las relaciones que los individuos establecen en la etapa adulta y que dan lugar a dichas dificultades.

Es aquí donde se toman en cuenta aspectos de las interacciones realizadas en la infancia, como la calidad de los vínculos afectivos establecidos, para conocer cómo éstos influyen en el porvenir de los individuos; por ello se plantea la siguiente pregunta:

¿Cómo se relacionan los vínculos afectivos en la infancia con la calidad en las relaciones de pareja?

Objetivos de la investigación

Esta tesis tiene como guía de estudio los objetivos que se mencionarán a continuación.

Objetivo general

Exponer la manera en que influyen los vínculos afectivos establecidos en la infancia para el desarrollo de relaciones de pareja sanas en la edad adulta.

Objetivos particulares

1. Definir qué es un vínculo afectivo.
2. Explicar la importancia de los vínculos afectivos desde la perspectiva teórica.
3. Definir qué es una relación de pareja.
4. Distinguir las diferencias entre una relación de pareja sana y una que no lo es.
5. Crear el concepto de relación de pareja desde la perspectiva de los sujetos.
6. Comprobar los tipos de relaciones de pareja que tiene la población de estudio.

Instrumentos de campo

Proceso que permite obtener datos de la realidad, estudiarlos tal y como se presentan, sin manipular las variables, es por ello que su característica esencial es que se lleva a cabo en el lugar de ocurrencia del fenómeno.

Para esta tesis se utilizó una entrevista semiestructurada la cual, de acuerdo a Hernández y cols. (2014), se caracteriza por el uso de una guía por parte del entrevistador, en la cual tiene la libertad de introducir preguntas adicionales según se vaya dando la plática entre la entrevista con el fin de recopilar más información.

Este instrumento sirvió para conocer los antecedentes afectivos de los sujetos en su infancia, así como la forma en que llevan sus relaciones de pareja en la actualidad.

Justificación

En la actualidad resulta algo común encontrar casos de individuos que dicen llevar una relación de pareja conflictiva, u otros en los cuales ni siquiera logran encontrar a alguien con quien les resulte satisfactorio establecer una relación duradera de manera formal. La mayoría de estas problemáticas que expresan los afectados tienen una razón de ser que se remonta a su infancia, al momento de la construcción de vínculos afectivos con las principales figuras de apego, específicamente, los padres o tutores. Debido a ello la presente investigación tratará dicha problemática ahondando en la mayor cantidad de detalles posibles de manera clara y objetiva.

La utilidad que tendrá para la institución para la cual se realizó será esclarecer las causas de estas problemáticas, y de ese modo, implementar estrategias de enseñanza para transmitir la importancia de vínculos afectivos sanos en la vida de los estudiantes.

Para los estudiantes será un recurso valioso si buscan comprender y ampliar su campo de información sobre la naturaleza de las relaciones a lo largo de su vida, y cómo han llegado a impactar el ámbito de la pareja.

En el campo de la psicología, los estudios e instrumentos realizados servirán para recopilar y ampliar la cantidad de información ya existente sobre el tema, así como conocer la situación sentimental de una aparte de la población acercándose a las causalidades de la misma.

Para la población general podrá ser una fuente de información enriquecedora que sirva para comprender las posibles causas del porqué de la calidad de sus relaciones de pareja.

Para otros investigadores será un compendio de información que podría ayudarles no sólo con la información expuesta aquí, sino también a encontrar otras fuentes de información utilizadas en esta investigación.

Marco de referencia

La presente investigación se realizó en la ciudad de Uruapan, una ciudad ubicada hacia el Oeste del estado de Michoacán cuyo nombre oficial es Uruapan del Progreso y es reconocida mundialmente como la capital del aguacate. Actualmente la ciudad tiene una población de aproximadamente 356,786 habitantes, de los cuales el 48.3% son hombres y el 51.7% son mujeres.

Para la obtención de información para la investigación, la entrevista semiestructurada se realizó a 6 sujetos, 3 hombres y 3 mujeres, cuyo rango de edad se encuentra entre los 20 a 35 años. Los datos generales de cada uno de ellos son los siguientes:

Sujeto 1: de sexo masculino, tiene 27 años de edad y lleva 4 años en matrimonio. Cuenta con estudios de grado superior en ingeniería mecatrónica y actualmente vive con su esposa en Uruapan y ambos sostienen su propio negocio de comercio variado.

Sujeto 2: de sexo masculino, tiene 25 años de edad y ha tenido varias parejas, en la actualidad se encuentra soltero. Estudió la licenciatura en psicología en Uruapan y está ejerciendo la misma en una dependencia de gobierno de dicha ciudad.

Sujeto 3: originaria del pueblo de Los Reyes, en el estado de Zamora, de sexo femenino, tiene 21 años de edad y se encuentra cursando la licenciatura de

psicología en la ciudad de Uruapan. Ha tenido algunas parejas en el pasado y en el presente está en una relación de noviazgo.

Sujeto 4: tiene 21 años de edad y es de sexo masculino. Nació en la ciudad de Uruapan y en la actualidad se encuentra cursando la carrera de medicina en la ciudad de Guadalajara. Dice no haber tenido una relación formal como tal y sólo ha tenido acercamientos con diversas mujeres.

Sujeto 5: de sexo femenino, tiene 25 años de edad y actualmente se encuentra casada, vive con su esposo y sus dos hijos pequeños en la ciudad de Uruapan. Asegura haber tenido muchas parejas a lo largo de su adolescencia. Hoy en día tiene un negocio que atiende junto a su esposo y se encuentra estudiando la carrera de psicología

Sujeto 6: tiene 21 años, es de sexo femenino y actualmente se encuentra en una relación. Vive en Uruapan, Michoacán y estudia la licenciatura en contaduría. Ha tenido muchas relaciones en el pasado, a lo largo de su adolescencia.

CAPÍTULO 1. LOS VÍNCULOS AFECTIVOS

En este capítulo se expondrá todo lo referente a los vínculos afectivos desarrollados en la infancia, explicando el papel del apego en las relaciones afectivas, los tipos de apego que existen, cómo se desarrolla el apego en la relación parento-filial, así como la forma en que la psicoterapia puede intervenir en problemáticas relacionadas con el apego.

1.1 Definición y formación de los vínculos de apego

En este subtema se hablará sobre el concepto de apego, entendiendo por apego un término equivalente a vínculo afectivo, con el fin de comprender de qué se trata para dar paso a explicaciones más complejas posteriormente.

El apego se define como “cualquier forma de conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga o retenga la proximidad de otro individuo diferenciado y preferido, que suele concebirse como más fuerte y/o más sabio” (Bowlby;1979:22). Dicha conducta tendrá como objetivo básico brindar protección y seguridad al individuo.

Por otro lado, E Mut Cen (2012), propone que la experiencia de seguridad es el objetivo principal del apego, que es, por tanto y principalmente, un regulador de la experiencia emocional, ya que ningún ser humano nace tiene de forma innata la capacidad de regular sus propias reacciones emocionales.

La teoría del apego surgió a principios de los años 40 como consecuencia de la investigación de las repercusiones que produce en el desarrollo de la personalidad

del individuo la separación de la madre en los primeros años de vida. Lafuente y Cantero (2015), declaran que esta teoría tiene el objetivo de dar respuesta al planteamiento de por qué los individuos tienden a establecer vínculos afectivos de alta intensidad, selectivos y que perduran en el tiempo, siendo la relación entre una madre y su bebé la primera vinculación de interés, para después dar paso a otras relaciones afectivas que se presentarán en la vida del individuo.

Los primeros vínculos de esta naturaleza se forman en los individuos a partir de los seis o siete meses, y son de suma importancia, a tal grado que un individuo puede morir por no tener una figura de apego presente durante sus primeros periodos de desarrollo, ya que es el cuidador quien se encarga de ayudar al infante a recuperar el equilibrio interno cuando éste comienza a llorar por la estimulación excesiva del medio externo.

“No todo vínculo afectivo va a conllevar apego, y éste se clasifica como una subcategoría dentro de los vínculos afectivos, dándose entre los niños y sus padres, entre ambas partes de una pareja y en un tercer lugar, con los educadores” (Rodríguez; 2021:14).

Las conductas del apego del niño, tales como buscar el acercamiento, sonreír o colgarse son equivalentes a las del apego adulto, como pueden ser tocar, sostener o calmar, y dichas respuestas refuerzan el grado de apego del infante hacia el adulto que le cuida, en ideas de E Mut Cen (2012).

El apego conlleva a afianzar una relación que permita establecer contención, regulación y proximidad, para ello debe estar presente el componente de base

segura el cual, si bien no es lo mismo que apego, resulta de suma importancia para el establecimiento del vínculo, sugiere Rodríguez (2021).

La base segura hace referencia a la figura protectora del infante cuando éste se encuentra angustiado, sin embargo, también los adultos disponen de una, y puede ser denominada como una relación de objeto que se activa por medio de pensamientos, imágenes, conductas de relajación, todo con el objetivo de alcanzar un determinado grado de seguridad.

Carver (1997), afirma que un punto esencial de la teoría del apego es que la madre, así como otras personas que responden al infante, crean una base de seguridad, la cual hace saber al infante que puede confiar en que la persona más importante de su vida estará ahí siempre que sea necesario. Es gracias a esa base que el niño tendrá un sentimiento de seguridad que le permitirá explorar el mundo y tener un lugar seguro al cual volver cuando se sienta amenazado.

Los componentes necesarios para establecer una vinculación de apego, de acuerdo a Rodríguez (2021) son:

1. Contacto físico: al necesitar sentirse protegido, el infante tiene una necesidad intrínseca de apegarse a una adulta mayor y más experimentada que él. Mediante el contacto piel a piel se logra la contención del niño en momentos donde es necesaria la contención.
2. Regulación-adaptación: consiste en recuperar la homeóstasis o el equilibrio interno a niveles que le permitan autorregular su sistema.

Cuando los niveles que le permiten reorganizarse al niño se desajustan necesitará buscar estrategias adaptativas, y eso implica estar en interacción constante con otros humanos, por medio de vínculos estables y predecibles a lo largo del tiempo.

El tiempo que se pasa con la persona tiene un papel importante en el desarrollo del apego, de modo que el individuo sienta cierta estabilidad, siempre siendo un regulador del estrés cuando el niño siente malestar, por ello es que se puede decir que para que haya apego tiene que haber estrés, declara Rodríguez (2021).

Lafuente y Cantero (2015), refieren que existe una serie de postulados básicos que conforman la teoría del apego, entre algunas de las ideas que se encuentran en ellos está el hecho de que hay una relación existente entre las conductas del apego y el miedo, lo cual las dota de un carácter instintivo que ayudará a favorecer la supervivencia del individuo. Asimismo, se señala que dichas conductas tienen un origen, siendo producto del aprendizaje filogenético y pueden ser modificadas si las circunstancias del entorno lo hacen necesario; dicha modificación se verá condicionada por la meta que se persiga.

Se afirma que entre más cercano o familiar se sienta el individuo al entorno, menos probabilidades habrá de que desarrolle comportamientos anómalos que deriven en una mala adaptación social.

Sin embargo, resulta igualmente importante que el individuo conozca el mundo y aprenda a desenvolverse en él, más allá de lo que le resulta familiar o cercano,

para ello es necesario encontrar un equilibrio entre el apego y la exploración, en el cual las figuras de apego ofrezcan una sensación de seguridad tan buena que resulte atractivo lo nuevo y desconocido del mundo exterior, explican Lafuente y Cantero (2015); para ello los niños deberán desarrollar una dependencia segura hacia sus figuras de apego, como pueden ser sus padres biológicos, antes de enfrentarse ellos solos a situaciones nuevas, poco o nada familiares.

“La mayoría de las emociones intensas surgen en torno a la formación, mantenimiento o pérdida de un vínculo, por lo que la psicología y la psicopatología de las emociones son, en gran parte, la psicología y la psicopatología de los vínculos afectivos”. (Lafuente y Cantero; 2015: 39)

El apego nunca se termina y va acompañando a los individuos desde su nacimiento hasta su muerte, pues podrán ser autónomos, pero no independientes, esto quiere decir que siempre necesitarán de la interacción con otros, generando así apego.

La capacidad para relacionarse en la vida adulta será determinada por el apego en la infancia, por lo cual el miedo y la baja autoestima muchas veces están producidos por una falta de seguridad en el apego durante dicha etapa, asimismo, una buena capacidad para reflexionar sobre nuestras propias acciones es señal de un buen apego, postula Rodríguez (2021).

En conclusión a este apartado, el apego como tal nace del instinto de supervivencia del individuo, siendo la base central sobre la cual se forma el vínculo afectivo entre el infante y sus cuidadores, ya que es gracias al apego que éste irá

generando la confianza suficiente para encaminarse hacia el mundo y explorarlo, sabiendo que tiene un lugar seguro al cual regresar si se presentan problemas.

1.2 Tipos de apego

En este subtema se explicarán los diferentes patrones o tipo de apego que existen.

1.2.1 Apego seguro

Según Loja y Quille (2011), el apego seguro en el niño se caracteriza por una confianza tanto en sí mismo como hacia el cuidador, de ese modo cuando éste se ausenta, el niño deja a un lado la actividad que esté realizando, como pueden ser las conductas exploratorias características de la edad, mostrando ansiedad. No obstante, una vez que el cuidador regresa el niño va en busca de él o ella, normalmente puede ser la madre, y así vuelve a sentirse seguro. Una vez que el niño ve la presencia de la figura de apego puede retomar las conductas exploratorias con seguridad y tranquilidad.

Tal como explica Rodríguez (2021), el apego seguro en la vida adulta se refleja en la coherencia con que las personas hablan sobre su vida, su pasado y sus relaciones en la infancia.

Los infantes con apego seguro aprenden a vivir las emociones sin temor, ya que son protegidos y validados por sus figuras de apego, esto debido a que para regular las respuestas emocionales se necesitan respuestas adecuadas de cuidado.

En esta clase de apego el niño puede mostrarse ansioso frente a los extraños y los evita. “Todas las conductas de infante con apego seguro se cimientan sobre interacciones correctamente coordinadas, con sensibilidad, en las cuales el cuidador no sobre estimula al niño y es capaz de reacomodar sus emociones desorganizadas” (E Mut Cen; 2012: 104), esto le permite mantenerse relativamente estable ante situaciones de estrés, llevándole a sentir las emociones negativas como menos amenazantes o incluso pueden ser experimentadas como significativas o con un sentido.

1.2.2 Apego inseguro o evitativo

Tal como indican Loja y Quille (2011), en este tipo de apego el niño aparenta no reaccionar a la ausencia de su cuidador, por lo que continúa realizando conductas de exploración en el entorno y objetos cercanos. Una vez que el cuidador regresa, éste también comienza a dirigir más su atención a los objetos que al niño.

Estudios realizados han demostrado que en realidad el infante se encuentra bajo mucho estrés durante la ausencia de la figura de apego y dicho estrés se mantiene durante más tiempo que en el infante con apego seguro. “El niño evita mostrar sus sentimientos, porque actúa de una manera indiferente ante la ausencia de su madre; ya que al regreso de ella no lo busca y la evita.” (Loja y Quille; 2011: 18).

Este tipo de apego se caracteriza por conductas de distanciamiento, las cuales son una consecuencia de la falta de confianza por parte del niño hacia la disponibilidad de su cuidador.

Los infantes con apego evitativo han pasado por situaciones en las que el cuidador no se encargó de re estabilizar su activación emocional, o que fueron sobre estimulados por conductas intrusivas por parte del cuidador, señala E Mut Cen (2012).

De esta forma se sobre regula su afecto y se les evita a toda costa situaciones que pudieran ser incómodas o perturbadoras.

Este tipo de relación insegura entre el niño y su cuidador puede dar lugar a que el niño presente distorsiones de la personalidad de dos maneras, las cuales corresponden a dos modos de vivir la realidad psíquica: en una, la madre puede asumir el estado del niño realizando una equivalencia psíquica, entrando en pánico ante su perturbación; en la otra modalidad, ella puede evitar reflexionar sobre el estado psíquico del niño, ignorando su malestar o asumiendo que el mismo se debe a una enfermedad o a mero cansancio, menciona E Mut Cen (2012). En ambas modalidades el cuidador evita la comunicación con el infante y le quitan la posibilidad de encontrar un sentido que él pueda reconocer y utilizar respecto a la situación que está atravesando.

En el apego evitativo el niño puede dar una descripción sobre sus cuidadores desde normal hasta excelente, sin embargo, sus vivencias no coinciden con dicha descripción, presentando incoherencia. El individuo asegura que sus relaciones de apego no han tenido mayor afeción sobre él. Utiliza afirmaciones cortas y tiende a presentar lagunas mentales. Idealiza las relaciones de apego, no obstante, no logra establecer ejemplos específicos, explica Rodríguez (2021).

1.2.3 Apego ansioso-ambivalente

En el apego ambivalente “el niño se muestra muy preocupado e inseguro sobre la ausencia de su cuidador, hay una falta de conductas exploratorias, hay angustia y una conducta de control hacia el cuidador” (Loja y Quille; 2011), todo ello con el fin de que no abandone la habitación. El infante no retoma sus actividades hasta que su madre o cuidador regrese. La angustia que le genera la ausencia le provoca inseguridad y esto le impide seguir explorando el medio en el que se encuentra.

De acuerdo a Rodríguez (2021), el niño presenta conductas de protesta una vez que su cuidador regresa y no se tranquiliza cuando lo hace, haciendo un intento de exagerar el afecto para conseguir la atención del cuidador.

De la mano de lo anteriormente expuesto, Sánchez (2020), aclara que en este tipo de apego el niño se aferra a su madre y se niega a continuar explorando la habitación solo, llorando sin consuelo y protestando enérgicamente cuando la madre se va. Una vez que regresa la madre, el niño la busca para estar cerca de ella, pero se muestra a la vez disgustado y resistente a los intentos por tranquilizarlo.

De ese modo el niño presenta una inseguridad por la ausencia de la madre, ya que no tiene la certeza de que su cuidadora eventualmente va a regresar. Dicha inseguridad permanece incluso estando la madre con él, debido a la naturaleza insegura de esta clase de apego y al disgusto del niño por la experiencia desagradable.

A juicio de Bowlby (1985), no es adecuado describir a los individuos con este tipo de apego como celosos, posesivos, codiciosos, inmaduros o excesivamente dependientes, ya que dichos adjetivos vienen cargados de un tono de crítica y desaprobación, cosa que no atiende realmente a las necesidades del sujeto ni sería de utilidad para analizar objetivamente su caso. Es por ello que el mejor término a utilizar para individuos que pasan por esa clase de situación es “apego ansioso” o “apego inseguro”.

Bowlby (1985), también aclara que, en el apego ansioso, la mayor preocupación del individuo es que sus figuras de apego no sean accesibles y/o que no respondan acorde a sus necesidades. Es por ello que se utiliza el término “apego ansioso”, respetando el deseo natural del individuo de tener una relación cercana con la figura de afecto, y se contempla el miedo que experimenta de que la relación termine.

1.2.4 Apego desorganizado

Los individuos con este tipo de apego presentan conductas que aparentemente no tienen una finalidad específica. Algunas de las conductas que muestran los infantes con apego desorganizado son inmovilización, golpeteos de manos, con la cabeza, deseos de escapar de las situaciones incluso cuando se encuentran presentes sus cuidadores. Para estos individuos el cuidador representa una figura tanto de temor como de refugio, producto de ello se producen fuertes motivaciones conflictivas, sostiene E Mut Cen (2012).

Carver (1997), refiere que la categoría de apego desorganizado es menos común que las tres expuestas anteriormente, y que los infantes que llegan a presentarla muestran conductas contradictorias, como puede ser acercarse, pero mirando hacia otro lado, o se muestran desorientados. Es frecuente que el comportamiento del niño cambia de manera radical cuando se trata con cada padre por separado, pues puede parecer seguro con uno de los dos y actuar muy distinto con el otro.

De igual modo, los niños con apego desorganizado presentan una inversión de roles con sus padres, siendo éstos últimos controlados por sus hijos, llegando a ser humillados o avergonzados, o incluso llegando a ocuparse de sus cuidados, indica Carver (1997). Esto se debe a que el padre puede estar traumatizado, enviando señales que desconciertan o provocan miedo en el infante, produciendo una desorientación en su conducta asumiendo un rol de progenitor con su propio cuidador.

En conclusión a este apartado, se puede inferir que dependiendo del tipo de apego será la conducta del niño. En el caso del apego seguro, sabrá que tiene una base segura que le brindará apoyo y cuidado siempre que lo necesite, lo cual le dará la certeza suficiente sobre el apoyo de su cuidador que le permitirá mantenerse en un estado tranquilo ante la ausencia de la figura de apego.

De ese modo resulta contrastante ver las conductas que se presentan como consecuencia de un apego inseguro, ansioso o desorganizado, las cuales suelen ser

un producto de la inseguridad y de la incertidumbre que tiene el niño hacia el cuidado que puedan brindarle sus padres o cuidadores.

1.3 El apego en la relación parento-filial

En este subtema se explicarán las diferentes formas en que se puede presentar el apego en la relación existente entre los padres e hijos.

Bower (1979), sostiene que el apego a una sola figura materna es crucial para un desarrollo adecuado de la personalidad del individuo. El neonato tiende a mostrar una conducta social hacia cualquier ser humano, pero a medida que pasan los meses comenzará a tener miedo a los extraños. En ese punto, la necesidad de interacción social sólo podrá satisfacerla una figura, como es habitual, la madre.

El miedo a los extraños comprende una serie de conductas que incluyen llanto intenso y duradero al tener a un extraño cerca, acompañado de evitación y alejamiento si el bebé tiene posibilidad de moverse. Este tipo de conducta rara vez se presenta antes de los ocho meses de edad, una vez alcanzado ese período la conducta irá aumentando en intensidad, alcanzando el punto más alto al segundo año de edad y disminuyendo paulatinamente a partir de ahí, enfatiza Bower (1979).

Otro factor a tomar en cuenta respecto al apego en la relación parento-filial, es la ansiedad por la separación, término asignado a la respuesta del niño a la separación prolongada de la madre, “esta conducta se caracteriza generalmente por una protesta conformada por gritos y/o sollozos constantes, pudiendo durar horas o días, rechazando inicialmente los intentos de los extraños para consolarlo, sin embargo si la separación se alarga, podrá interactuar en ocasiones con sus nuevos cuidadores” (Bower; 1979: 253); una vez que vuelve la madre el niño reaccionará

acorde al tipo de apego que exista, como se explicó anteriormente en los tipos de apego.

Bowlby, mencionado por Bower (1979), explica que la separación de una figura de apego puede provocar desviaciones de la personalidad en el niño, dicha situación suele darse principalmente como consecuencia de la muerte o el divorcio entre los padres. Sin embargo, es necesario hacer hincapié en la importancia de la naturaleza de la separación para que se origine dicha desviación, ya que no existen evidencias que sustenten la hipótesis de que la separación por sí misma produzca una personalidad desviada.

Haciendo una comparación entre el divorcio y la muerte de una de las figuras de apego, Bower (1979), ejemplifica lo explicado anteriormente, afirmando que el divorcio puede estar más relacionado al desarrollo de una personalidad desviada, pero sólo el divorcio precedido de una falta de armonía; incluso en esos casos, la correlación es menor que la que se da en hogares en que los conflictos entre los padres continuaron en lugar de terminar con un divorcio.

“Una vez superada la primera infancia, la cual se caracterizaba por una “promiscuidad social”, el niño pasa a un estadio posterior, en el que deseará la compañía de una sola persona, normalmente la madre” (Bower; 1979: 302). En esta etapa será igualmente normal que el niño pase menos tiempo con la primera figura de apego, lo cual no significa que quiera estar solo todo el tiempo porque quiera ser independiente, sino porque preferirá pasar más tiempo con niños de su misma edad. Esto se debe a que el niño opta por estar con compañeros que estén en su mismo

nivel cognitivo, con quienes puedan compartir una visión del mundo debido a un sentimiento de mutualidad.

Lo anterior es explicado por Bower (1979), como una consecuencia del rechazo que tienen los adultos hacia la visión que tiene el niño del mundo, lo cual lo lleva a sentirse aislado de ellos. Siendo así, entre más “educativos” sean los padres, y rechacen las ideas del niño, más rechazado se sentirá, llevándolo a sentirse como “un extraño en el mundo de los adultos”.

De este modo, los niños descubren que pueden tener una comunicación total con compañeros de su edad, lo cual basta para explicar que, a medida que se desarrollan, los van prefiriendo a ellos antes que a sus padres.

Bowlby, mencionado por Bower (1979), sostiene que al niño que sus padres le impiden socializar con compañeros de su edad, se le encuentra en un estado de frustración continua, sin embargo, si a ese niño sus padres suelen concederle todos sus caprichos, éste no estará en condiciones de protesta, entonces el niño no se sentirá cómodo con la situación, pero tampoco podrá hacer algo para modificarla.

Por medio de esto se demuestra que el apego a los padres y el apego a los compañeros son dos cosas diferentes. Siendo así, el apego a los compañeros no resulta ser sólo un reflejo del apego parental, puesto que los compañeros no suponen un sustituto de la figura inicial de apego. A pesar de que con el tiempo el niño crece y comienza a dedicarle menos tiempo a sus padres, sigue estando apegado a ellos, sólo que de manera encubierta.

Dicho apego encubierto se mantendrá siempre y cuando los padres no pongan al hijo en peligro, en dado caso que se diera esa situación, aparecerá la conducta de mantener el apego. Un caso radical de ello puede ser la fobia a la escuela, ejemplifica Bower (1979).

Es por ello que aquellos niños que tienen ambos factores presentes, tanto la interacción social con compañeros como el apego encubierto a los padres, son individuos más accesibles e independientes, “ellos saben cada momento en dónde están sus padres y por ello se sienten libres para salir al mundo exterior, con la confianza de que pueden encontrar a sus padres cuando quieran o lo necesiten” (Bower; 1979: 304).

Lo anteriormente explicado no significa que el apego se mantendrá igual toda la vida. Es necesario que los padres realicen los ajustes necesarios en la manera de interactuar con los hijos a medida que éstos se desarrollan. El apego puede derrumbarse si no existe la comunicación suficiente entre ambas partes, pues es necesaria no sólo para que el apego surja por primera vez, sino también para que siga existiendo, sobre todo en la etapa de la adolescencia, explica Bower (1979).

En algunos casos, el desplazamiento del apego desde los padres a los compañeros puede no presentarse, sino que existe un exceso de apego entre los padres y el hijo. “En este tipo de situaciones, la relación de apego está basada en la ansiedad, lo cual le impide al niño animarse a conocer a nuevos compañeros” (Bower; 1979: 304). La fobia hacia la escuela es la situación que servirá para ejemplificar hacia dónde puede desembocar este tipo de relación parento-filial.

Nuevamente, Bowlby citado por Bower (1979), explica que existen cuatro razones por las cuales se presenta la fobia a la escuela, no obstante, ninguna de ellas está relacionada a la escuela como tal. La primera hace referencia a los padres ansiosos que mantienen a su hijo en casa para que les haga compañía. En la segunda, el niño se queda en casa porque teme que le suceda algo a sus padres mientras se encuentra en la escuela. En la tercera, el miedo del niño es que le pueda suceder algo a él, por lo tanto, se queda en casa para evitarlo. Y por último la cuarta, en la que los padres temen que pueda pasarle algo a su hijo mientras está en la escuela, así que lo mantienen en casa para evitarlo.

Bower (1979), aclara el sentido en que van dichas conductas. La cuarta conducta, si bien no es racional, resulta comprensible en aquellos casos en los que la familia ha pasado por un suceso trágico, como podría ser la muerte de un hijo que iba camino a la escuela, sin embargo, las primeras tres conductas representan una distorsión del patrón normal de apego parento-filial, haciendo que la relación funcione en base a la ansiedad y el miedo al abandono.

En conclusión, la manera en que se desarrolle el apego, en la relación parento-filial es crucial para un correcto funcionamiento en el individuo y debe ser cuidado por los padres, no solamente en las primeras etapas de vida del niño, sino que debe mantenerse y modificarse a medida que éste se va desarrollando. De ese modo el individuo podrá establecer relaciones sólidas con sus semejantes dejando de depender enteramente del cuidado de sus padres. Esto no significa que el individuo deba abandonarlos o dejar de quererlos como personas importantes en su vida, solamente conlleva una transición hacia nuevos vínculos afectivos.

1.4 El papel de la psicoterapia en el apego

En este subtema se hablará acerca de cómo la psicoterapia puede ayudar en el correcto desarrollo de la afectividad del individuo.

De acuerdo a Rodríguez (2021), la psicoterapia consiste en un proceso equivalente a la narración, en el que el terapeuta y su paciente establecen un diálogo mediante el cual éste último debe reflexionar y contar acerca de su vida. En un proceso terapéutico el paciente aprende a ser auto reflexivo.

Se habla respecto a la psicoterapia breve como “una forma de tratamiento en la cual un objetivo esencial es que el paciente adquiera un sentido de trascendencia, tomando en cuenta los componentes “místicos” de la personalidad, sean estos religiosos o no, y que permitan tener una autoestima de valores” (Rodríguez; 2021: 15). Dicha trascendencia se verá reflejada en su ideología de vida.

Un objetivo importante de la psicoterapia breve es enseñar al paciente a ser consciente de su concepto de intimidad. Asimismo, Marín (2020), citado por Rodríguez (2021), menciona otros objetivos específicos de la psicoterapia breve, los cuales son:

- la reducción de los miedos básicos,
- la plasticidad en el juego de introyección/proyección,
- tomar explícito lo implícito,
- favorecer la movilidad de roles y
- favorecer la creación de ideologías.

Fonagy, mencionado por Rodríguez (2021), plantea el modo de trabajo terapéutico a utilizar en el caso de un paciente que no tiene un apego seguro. En primer lugar, explica que es necesario establecer un vínculo de apego con el paciente que le permita desarrollar esa seguridad de la cual carece. Para ello es importante que el terapeuta deje de lado las interpretaciones y se enfoque en dicho objetivo primario, creando un ambiente seguro y confiable para el paciente, permitiéndole tener una relación equivalente a la del apego seguro que no pudo establecer en la infancia.

El apego requiere de un abordaje diferente al del enfoque psicoanalítico, ya que debe ser afectivo y sólido para entablar una alianza terapéutica adecuada. La capacidad para conservar y/o corregir dicha alianza es esencial para la autoestima y el funcionamiento interpersonal adecuado.

Marrone, mencionado por Rodríguez (2021), describe los objetivos de la psicoterapia como una oportunidad para establecer una relación terapéutica que haga más fácil al paciente desarrollar sus vínculos relacionales. De ese modo retoma las tareas esenciales definidas por Bowlby (1979), las cuales, son: crear una base segura durante un tiempo prolongado, ayudar al paciente a explorar sus circunstancias actuales y su rol en ellas, evaluar cómo el paciente interpreta la conducta de quienes le rodean y sus expectativas sobre ellos y escudriñar las posibles conexiones entre el pasado y su presente.

Los objetivos principales de la terapia del apego, deben ser ayudar al paciente a regular el estrés y a manejar sus relaciones. Las repercusiones del apego en la

salud mental deben ser mediadas por la salud del estrés, siendo así, el apego no actúa de manera directa sobre la salud mental, sino que forma y equipa al individuo para regular el estrés. Por ello, la variable de regulación del estrés es determinante, expresa Rodríguez (2021).

Liotti (2001), mencionado por Rodríguez (2021), habla acerca de la relación entre el modelo terapéutico cognitivista y la teoría del apego, señalando desde el cognitivismo varios factores a tomar en cuenta al llevar a cabo el proceso psicoterapéutico:

Un factor importante a tomar en cuenta, es el Modelo Interno de Trabajo o Modelo Operativo Interno del paciente, el cual está creado a partir de sus recuerdos y la representación de sus vínculos. Para ello es necesario dejar a un lado las afirmaciones de autosuficiencia y la no necesidad de los demás, y en su lugar llegar a la comprensión de que todos los seres humanos necesitan la cercanía de otros seres humanos, y por lo tanto, resulta terapéutico reconocer la necesidad de otros como algo sano, al igual que el comportamiento de solicitar ayuda a aquellas personas significativas cuando la situación lo amerita.

Rodríguez (2021), menciona que otro aspecto importante en la terapia es tener en cuenta que el apego es una de las muchas motivaciones innatas que puede tener el individuo, y que al mismo tiempo existen múltiples tipos de motivaciones e interacciones, siendo el apego sólo una de ellas. Entre dichas interacciones se pueden encontrar relaciones de competencia, de cooperación, de cuidado o interacciones sexuales, de modo que para que el terapeuta pueda explorar la

representación de sí mismo y de los otros del paciente es necesario que se encuentre activada su motivación de apego frente a él.

Una parte importante de la intervención en apego, destaca Rodríguez (2021), es hacer que el paciente se percate de que no ha reflexionado acerca de aspectos de su crianza debido a que nadie lo ha conducido a hacerlo, ya que se ha visto impedido, por lo tanto, el paciente lo ha evitado por el dolor y la confusión que le provocaba recordar algunas vivencias.

La psicoterapia basada en el apego conduce al terapeuta a cuestionar qué es lo que impide la autorregulación emocional del paciente. Para ello es necesario que el terapeuta tenga un conocimiento adecuado de su propia vida emocional, dicho aspecto será la base para entender mejor la de los demás.

Otro tema importante que el terapeuta debe tomar en cuenta, es que “en el establecimiento de la alianza terapéutica y de la adhesión al tratamiento, puede existir cierta correlación de acuerdo al estilo de apego del paciente” (Rodríguez; 2021: 19). Teniendo eso en cuenta, algunos estudios han demostrado que los pacientes con estilo de apego evitativo son quienes se adaptan mejor a terapia, mientras que aquellos con apego inseguro presentan más dificultades a la adhesión terapéutica.

Un último punto a señalar desde el modelo relacional es que “el tipo de apego del paciente no sólo corresponde al que se estableció con sus padres o cuidadores, sino también al regulado por las interacciones importantes que se han llevado a cabo a lo largo de su vida” (Rodríguez; 2021: 19). De ese modo se rememora la

importancia que tiene para el individuo generar vínculos afectivos, no sólo con las primeras figuras de apego.

A continuación, se explicarán algunas técnicas apropiadas para el tratamiento del paciente es desde el modelo del apego.

1.4.1 La autobiografía

En esta técnica el paciente narra su propia vida, es una forma de conocer cómo el paciente ve el mundo, asimismo, es una buena forma de conocerlo y le permite a la persona ordenar aquellos eventos significativos de su vida que posiblemente pueden estar en el olvido o bajo mucho caos, afirma Rodríguez (2021). De esa manera el paciente podrá organizar dichos eventos y determinar qué problemas quiere tratar en consulta.

Algunos de los beneficios que trae la autobiografía, de acuerdo a Rodríguez (2021) son: el paciente aumenta en el autoconocimiento, realiza una ordenación y una remembranza más organizada de recuerdos que podrían estar desconectados, se da un nuevo significado a ciertos eventos y se le lleva a una conciencia más congruente de su propia identidad.

1.4.2 El genograma

En esta técnica se toma como tema central el funcionamiento familiar del paciente a la hora de establecer vínculos y apego. Como plantea Rodríguez (2021), consiste en una representación gráfica de su familia, incluyendo parientes no tan cercanos. Se diseña el árbol genealógico del paciente para conocer de forma visual

su grupo familiar, se realizan hipótesis, se hace más fácil la ordenación de la terapia y el diagnóstico. Normalmente se realiza de tres generaciones, distinguiendo entre el grupo familiar y el grupo de convivencia, ofreciendo información importante de la situación psicosocial de las generaciones anteriores al paciente.

1.4.3 Entrevista de apego adulto

Dicho en palabras de Rodríguez (2021), esta entrevista es un procedimiento diseñado para evaluar la transmisión intergeneracional del apego. Consiste en una secuencia de cuestionamientos que sirven para evaluar al paciente respecto a su estado mental sobre la historia general de sus vínculos de apego. Se le pregunta respecto a recuerdos, vivencias pasadas y qué perspectiva tiene sobre ellas en el presente. Este cuestionario se emplea a modo de entrevista clínica, integrado por 20 ítems, de los cuales 17 tratan sobre el paciente y su pasado, los últimos 3 tratan sobre su presente y sus experiencias como cuidador.

Rodríguez (2021), refiere a esta técnica como una evaluación de la coherencia del discurso, la facilidad o dificultad para explicar las experiencias, la claridad en la estructura o qué tan objetivo sea el paciente en su narrativa. Puede funcionar como herramienta para indagar en la relación parento-filial del paciente en sus etapas anteriores de desarrollo.

1.4.4 La fotobiografía

Al igual que la autobiografía, esta técnica se basa en la narración. Sanz (1998), mencionado por Rodríguez, la define como una técnica de compilación de

datos por medio de las fotografías, en la cual la persona va narrando fragmentos de su vida con sus propias palabras, señalando los acontecimientos y experiencias más importantes y atendiendo los sentimientos y las emociones que esto le genera.

Se deben seleccionar varias fotos de distintas épocas de su vida, las cuales contengan momentos significativos para el paciente, para posteriormente ordenarlas de manera cronológica identificando eventos, significados, relaciones, emociones o sensaciones corporales.

Por último, Rodríguez (2021), declara que el paciente deberá pensar en las situaciones, en la persona que era en ese entonces y dejando fluir nuevas formas de ver, pensar o sentir sobre esos eventos. Al final se crea una nueva narración sobre su vida, integrando de forma global su historia y dando un nuevo enfoque a los hechos vividos.

En conclusión, la psicoterapia tiene un papel importante a la hora de tratar problemas referentes al apego. Para ello es necesario que el psicoterapeuta establezca con el paciente un vínculo de apego seguro que le genere la confianza suficiente que no tuvo en su momento con su figura principal de apego.

De ese modo se le ayudará al paciente a evaluar sus circunstancias actuales, cómo percibe la conducta de quienes le rodean y qué es lo que espera tanto de los demás como de sí mismo, escudriñando en su pasado y viendo qué relación guarda con el presente. Para ello será necesario que el terapeuta se despoje de todo intento por interpretar lo que dice el paciente y preste total atención al establecimiento de dicho apego seguro.

CAPÍTULO 2. LAS RELACIONES DE PAREJA

En este capítulo se hablará acerca de las relaciones de pareja, explicando en primer lugar su definición, exponiendo sus componentes, describiendo el papel que juega el apego en su desarrollo, así como aquellos factores que intervienen en la calidad de la relación, dando a conocer también los conflictos que pueden originarse al no cuidar dichos factores.

2.1 Definición de relación de pareja

La necesidad de tener una pareja, así como la estructuración de una familia como forma primaria de organización social, se remonta a los tiempos en que aparecieron los primeros homínidos sobre la tierra, y en la actualidad incluso es posible observarlo en antropoides superiores parientes del ser humano como gorilas, chimpancés y gibones, describe Dallal (2003).

Siendo así, Dallal (2003), declara que el hecho de que las hembras homínidos se encontraran sexualmente receptivas todo el mes en lugar de unos pocos días, al igual que la disposición de una gran cantidad de tiempo libre, por parte de hombres y mujeres, promovió la construcción de parejas más estables, del mismo modo que se dio lugar al desarrollo de relaciones sociales más complejas. Dichos factores, mezclados con el hecho de que las crías requerían del cuidado de ambos progenitores durante periodos largos de la infancia y adolescencia, hicieron también que fuera necesario establecer relaciones de pareja más duraderas.

A lo largo del tiempo, las relaciones de pareja han sufrido diversos cambios y transformaciones, convirtiéndose actualmente en un aspecto fundamental en la vida del ser humano, esto se ve reflejado en la equivalencia que se hace entre una persona con una buena relación de pareja y una idea de felicidad basada en la imagen social, afirma Ruiz (2001).

En lo que refiere a relaciones sociales, la pareja comprende un tipo muy específico y esencial, lo cual la convierte en una de las relaciones con más significado para los individuos. En la pareja se dejan las más altas expectativas y deseos, por ello es primordial que la relación fluya con éxito.

No obstante, es importante recalcar que no todos los individuos aspiran a tener una relación de pareja. Esto se comprueba en el creciente número tanto de hombres como mujeres que deciden no llevar una vida en pareja, o que incluso, presentan un sentimiento de repulsión hacia la idea de hacerlo.

En casos de dicha índole, en los cuales no está incluido el proyecto de pareja, influyen diversos factores, como puede ser el tener severos problemas de personalidad que impiden tener una capacidad formal para la convivencia con los demás, hasta motivaciones de tipo filosófico o religioso, como los votos sacerdotales o eclesiásticos, los cuales son un ejemplo muy conocido de la religión católica, menciona Dallal (2003).

Si bien la dinámica de pareja inició en los albores de la humanidad como un método más de supervivencia, con el paso del tiempo, las motivaciones para su

formación se han ido modificando a la vez que también ha evolucionado la psique del ser humano.

La formación de una pareja actualmente se ve influida por una serie de aspectos que se relacionan con la gratificación de fuerzas pulsionales básicas que exigen ser satisfechas, las cuales sólo pueden ser saciadas bajo ciertas normas y delimitaciones que son impuestas por la sociedad en la que los individuos se encuentran habitando, expone Dallal (2003).

Para comprender mejor el concepto de pareja, es necesario conocer cómo funciona la vinculación en la edad adulta. Como dice Bee (1984), la vinculación, es la relación básica afectiva entre una persona y otra; sin embargo, cuando se ve a dos personas juntas, no se está viendo la vinculación como tal, sino las manifestaciones externas de dicha vinculación, es decir, todas aquellas conductas que sirven para crear o mantener la proximidad con alguna persona.

En conclusión a este apartado, las relaciones de pareja son una parte importante de la vida del ser humano, tanto es así que inicialmente constituían una pieza clave en su supervivencia.

Actualmente dicha importancia se mantiene, pero en un sentido más enfocado hacia la satisfacción y realización de individuo. Si bien en el presente hay un número creciente de personas que optan por evitar las relaciones de pareja, para muchos sigue teniendo un significado profundo e incluso necesario en sus vidas.

2.2 Etapas de la relación de pareja

En este subtema se hablará acerca de las principales etapas por las cuales pasa una relación de pareja para consolidarse.

2.2.1 Primera etapa: el encuentro

Dallal (2003), señala que en esta etapa el individuo pasa por una confrontación, en la cual tendrá que poner en práctica todas aquellas habilidades de socialización que aprendió en la etapa escolar, sólo que esta vez a disposición de la relación con otro, en un plano de mayor intimidad y compromiso, sumando el factor de una sexualidad madura o en proceso de maduración.

Este hecho va a implicar un paso adelante del autoerotismo y de toda orientación narcisista de la libido sexual, la cual pasa a depositarse en el otro, siendo una fuente de satisfacción y seguridad.

Resulta importante hacer hincapié en la maduración del individuo a la hora de comenzar a aventurarse en la dinámica de las relaciones de pareja, ya que dicha madurez no sólo se verá reflejada en el ámbito de la sexualidad, sino también en la inclusión de otra persona ajena a su círculo familiar en el compartir de ideas, experiencias, recursos o bienes, ya sean materiales y/o emocionales.

De ese modo se abandona poco a poco la personalidad egocéntrica del niño para pasar a adquirir las herramientas relacionales más acordes a un adulto. Si bien esto no ocurre de la noche a la mañana, el inicio de la vida en pareja puede marcar un antes y un después, dando inicio al desarrollo de la madurez mencionada.

Es así como el individuo comienza a sentir consideración por el otro, acto que se lleva a cabo en la etapa de separación-individuación de la infancia, tomando ahora un sentido más acabado y responsable; de esa forma, se empieza a sentir un deseo por el bienestar del otro, así como respeto por su persona y su individualidad, indica Dallal (2003).

Dallal (2003), también señala que en esta etapa de encuentro existe una sutil gradación en la cual se va presentando el deseo por la pareja, ya que este se presenta, en mayor frecuencia, debido a los imperativos de la pulsión sexual, actuando como motivadores de dicho deseo por el otro, esto es vivido por el individuo como una fuerte apetencia de índole sexual, la cual se suele asociar con el enamoramiento.

Es necesario mencionar que en esta instancia la pareja no se encuentra todavía ante un “nosotros”, sino ante una percepción relativamente consciente de un deseo, el cual puede aparecer con todas las características de una violencia inesperada, ya sea de golpe, en condiciones comúnmente imprevistas, de una manera que puede describirse como totalmente espontánea, sin embargo, nada reflexiva. De ese modo, la elección de la persona amada se antepone a la conciencia, en contra de todo razonamiento crítico, señala Lemaire (1992).

Es en esta etapa de enamoramiento donde también suele presentarse una idealización acerca del otro, debido a la intensidad con que se vive la pulsión sexual que lleva al individuo a adjudicar características al otro, las cuales, sean apegadas a

la realidad o no, llevan a un mayor interés e involucramiento emocional hacia la persona objeto de pulsión sexual.

Durante esta etapa, es necesario establecer los pasos que llevan desde esta fase de enamoramiento hasta convertirse en una relación consolidada con el otro, en un vínculo conformado por las particularidades de ambos involucrados y lo que cada uno de ellos promueve, estimula e inhibe en el otro, destaca Dallal (2003).

Como declara Dallal (2003), un aspecto crucial que surge del paso del enamoramiento al amor como tal, es la transformación de una primitiva atracción sexual a un erotismo que la persona representa, así como la preocupación y la búsqueda por el bienestar de la pareja, además de la propia gratificación y adquisición de seguridad.

Aunado al concepto de idealización mencionado anteriormente, Dallal (2003), explica que debe establecerse una sutil gradación pasando desde el enamoramiento hasta el amor, pasando por la distorsión cuasi-psicótica del denominado “amor loco”, término que usa para referirse al estado de enamoramiento en el que se distorsiona a la persona amada, pudiendo llegar a grados grotescos, llenándole de características derivadas del ideal del Yo del propio individuo.

Asimismo, resulta relevante que en ocasiones el enamoramiento no da paso al amor como tal y puede desaparecer con la misma rapidez con la que apareció, mientras que en otros casos, da lugar al amor con todo aquello que implica (respeto, consideración por el otro, etc.).

Es por ello que el encuentro entre dos personas puede comenzar con un enamoramiento medianamente rápido, impetuoso, apasionado, que dará paso, o no, a una relación consolidada de noviazgo, con un grado de compromiso emocional por ambas partes. Dicho compromiso puede dar paso a una relación permanente de compromiso, o no, dependiendo las circunstancias, sostiene Dallal (2003).

Tomando en cuenta todo lo expuesto anteriormente, para que pueda establecerse una relación de pareja, ambas partes deben superar esa fase de idealización propia del enamoramiento, para dar lugar a formas de relación que trascienden en el tiempo y que están más apegadas a la realidad de lo que el otro es y representa.

Como lo hace notar Dallal (2003), es a partir de ese momento que puede formarse una relación de interdependencia complementaria entre ambas partes, lo que les dará una identidad como pareja en proceso de constituirse. Cuando el enamoramiento no es superado y la interacción sólo se basa en el placer, no pasa a la fase de realidad, lo cual puede llevar a la pareja a disolverse.

Es así como muchos divorcios prematuros aparecen como resultado de dicha ausencia de realidad, por lo que una vez que el enamoramiento ha terminado, los individuos se enfrentan a una realidad en la cual no pueden satisfacer las expectativas del otro, ni les resulta gratificante lo que el otro realmente tiene para ofrecerles.

2.2.2 Segunda etapa: el establecimiento de la pareja

Dallal (2003), sostiene que una vez que dos personas han alcanzado un grado adecuado de madurez, tanto física como emocional, están en condiciones de pasar al establecimiento de la pareja. Es frecuente que este tipo de vinculación se dé entre personas con las cuales se han identificado afinidades e intereses en común; asimismo, comparten creencias y antecedentes en cuanto a educación, ideología y marcos referenciales similares en cuestiones como la cultura, los valores, el nivel socioeconómico, las formas de satisfacer necesidades sexuales y emocionales, las relaciones con sus respectivos familiares, etc.

2.2.2.1 Componentes en el establecimiento de la relación de pareja

Dallal (2003), explica que en esta etapa el establecimiento de la relación se verá conformada por una serie de componentes que van a determinar el modo de funcionamiento que llevará la pareja a lo largo de su interacción, ya sea que ésta perdure en el tiempo, o no. Dichos componentes son los siguientes:

a) El contrato consciente

Tal como define Dallal (2003), este contrato comprende todas aquellas regulaciones bajo las cuales la pareja piensa llevar su proyecto de vida en común. El contrato consciente es formulado de manera explícita y puede incluir acuerdos básicos como el lugar en donde la pareja desea vivir, todo lo referente al manejo del dinero, las expectativas en relación al número de hijos que

quieren tener y la religión bajo la cual éstos deberían ser educados, entre otros aspectos.

El establecimiento de este contrato puede llegar a ser doloroso y complicado en parejas con creencias religiosas y/o culturales diametralmente diferentes. De igual modo, puede haber factores culturales referentes al género los cuales tienen que ver más con el contexto sociocultural en el cual se desenvuelven los individuos. Ejemplo de ello podría ser el aspecto económico, en donde el dinero aportado por el hombre es destinado exclusivamente al hogar, mientras que el aportado por la mujer es sólo para ella. Aspectos así pueden tener una fuerte repercusión emocional en los individuos.

b) El contrato inconsciente

Se trata de un contrato que no se formula ni se define, pero que existe de manera implícita y que, al no ser verbalizado ni formalizado, puede ser fuente de diversos malentendidos y conflictos en la pareja.

Dallal (2003), define al contrato inconsciente como uno en el cual existen expectativas de otro tipo, de las cuales la pareja no se puede dar cuenta, ya que se trata de deseos y anhelos que son, valga la redundancia, inconscientes. Se trata de necesidades nunca confesadas, frecuentemente infantiles, pero que ambos en la pareja tienen como expectativa a pesar de nunca haberlas confesado entre sí, incluso ni siquiera a sí mismos.

Dichos deseos tienen que ver con anhelos de dependencia, de que el otro se haga cargo del individuo y tienen que ver con ilusiones relacionadas con la satisfacción sexual que se presentan en las fantasías como deseos, preferencias o rasgos, describe Dallal (2003).

El problema con este tipo de expectativas no es el hecho de que existan en sí, sino que nunca le son expresados a la pareja de manera explícita, en primera instancia el sujeto ni siquiera los expresa para sí mismo, es por ello que ninguno puede identificar su presencia y, como consecuencia, la pareja no puede llegar a acuerdos para satisfacer dichas expectativas o no.

c) Los roles de género

Cuando dos individuos deciden comenzar una vida en pareja, la dinámica intrafamiliar que se va a generar requiere de que ambas partes cumplan con una serie de roles, normalmente basados en una repartición sexual del trabajo. Para comprender el porqué de dicha división es necesario observar los sistemas creados a nivel macrosocial, ya que la familia como hecho biológico no se puede entender aislada de la producción de relaciones sociales, de comportamientos adaptativos y de una variedad de aspectos culturales que introducen una nueva dimensión en la realidad social, postula Dallal (2003).

Para comprender mejor la relación entre el concepto de familia y el funcionamiento de la sociedad, basta con decir que la familia que es creada a partir de la unión de una pareja, constituye la célula social básica para la

formación de nuevos individuos, por medio de la procreación la cual es producto del acto sexual entre un hombre y una mujer. De ahí viene la importancia que tiene la familia para el porvenir de las sociedades humanas.

Dallal (2003), señala la diferencia existente entre el género y el sexo de los individuos, siendo el género un aspecto impuesto por una cultura determinada, el cual establece las reglamentaciones y normas para el comportamiento femenino o masculino, y más allá de pertenecer al sexo, tiene que ver con lo referente a la feminidad y la masculinidad, que varía de una cultura a otra.

Aspectos que en una región pueden considerarse como conductas típicamente masculinas en otra pueden ser un rasgo indiferente o incluso representativo de lo femenino.

En Occidente es común relacionar al varón con características genéricas de brusquedad, con un uso destacado de la actividad muscular y de la expresión completa de agresión tanto física como verbal, así como un predominio del pensamiento abstracto. Los deportes de contacto, la importancia de la formación académica y del trabajo, así como la responsabilidad de proteger física y económicamente a la familia son parte de las normativas que conforman el rol vocacional, familiar y social en lo que al hombre se refiere, sostiene Dallal (2003). Asimismo, se piensa que el varón debe bloquearse emocionalmente y evitar dar muestras de afecto que tienen que ver con la ternura y las manifestaciones del amor, mientras se favorece la expresión de la

libido sexual, estando también excluido el llanto y las señales emocionales de dolor físico.

En el caso de las mujeres, se marcan principalmente como estereotipos de feminidad los tratos suaves y las maneras delicadas de comportamiento, tratando de inhibir en su mayor parte la expresión de agresividad física, utilizando en su lugar formas más sutiles de agresión verbal), gracias al predominio de su pensamiento intuitivo; del mismo modo, se les permite una mayor libertad de expresión de emociones, incluidos el dolor y el llanto. Se les suavizan los deportes en los que predomina el uso de la fuerza muscular o incluso se les desalienta a realizarlos. Su rol principal se centra en el cuidado de la casa, de los hijos y del marido, siendo éstas las tareas más importantes, además de labores del hogar como cocinar, coser, lavar y limpiar que les son enseñadas como aspectos de la feminidad, expresa Dallal (2003). De igual forma, se les inculca que deben ser protegidas por los varones en todos los aspectos, lo cual pone en segundo plano el estudio y sus posibilidades de desarrollo laboral. En las culturas de corte más tradicionalista no es aceptado que las mujeres expresen deseo sexual, sin embargo, pueden manifestar aquellos elementos relacionados con la ternura y el cariño del amor.

Dallal (2003), sostiene que estos prototipos de roles van a influir en la elección de pareja, de igual modo que lo hacen en la elección de una ocupación laboral, no obstante, la inclusión de la mujer en el mercado laboral le ha permitido obtener una mayor independencia económica respecto al hombre, por

lo cual ya no se ve obligada a supeditarse ante el dominio de una actitud masculina de superioridad.

Todos los aspectos mencionados, si bien se han mantenido por muchos años y es posible observarlos hasta la actualidad en numerosas sociedades, han ido en decremento en su práctica, ya que en tiempos modernos ambos sexos se han visto en la necesidad de desarrollarse laboralmente, debido a las exigencias del medio, lo cual ha llevado a una repartición de tareas más equitativa entre las parejas. Asimismo, gracias a la visibilidad que se le ha dado a la importancia de la salud mental, a los hombres se les permite mostrar mayor expresión emocional.

d) La sexualidad en la pareja

De acuerdo a Dallal (2003), la sexualidad es considerada uno de los elementos esenciales en una relación de pareja, así como una de las fuentes más importantes de experiencias gratificantes. Existen formas variadas de ejercer la sexualidad, y cada pareja por sí sola va a promover o inhibir el desarrollo tanto sus componentes como los de la pareja misma en función de sus experiencias sexuales y eróticas.

Como en toda diversidad, existen extremos en los cuales se manifiesta una práctica radical de la sexualidad. Por un lado, se encuentran aquellas parejas en las que el acto sexual se ejerce sin restricción alguna, llevando a cumplir las más profundas fantasías de los involucrados.

En el otro extremo, se encuentran aquellas parejas en las que la sexualidad ha sido limitada, y su práctica ha quedado restringida hasta prácticamente anular cualquier posibilidad de gratificación y placer, explica Dallal (2003). Un ejemplo de ello, pueden ser las parejas en las que la sexualidad sólo se practica con fines reproductivos, y por tanto, en favor de la preservación de la especie.

Dallal (2003), expone otra dinámica constituida por parejas que forman lo que se ha denominado como un “matrimonio blanco”, en el cual ambos han acordado, por diversas razones, llevar una interacción en la que no está incluida la actividad sexual.

Cada preferencia dependerá de la combinación única que resulte de la unión de los dos individuos que conformen la pareja. Los antecedentes de cada uno de ellos, incluido su contexto sociocultural, los aspectos educativos, así como su procedencia de algún tipo de religión y sus características individuales de personalidad, conformarán el tipo de “personalidad” que van a desarrollar como pareja, siendo esta una estructura específica que puede cambiar durante el curso de vida de la pareja. Esta estructura se verá modulada por aspectos como la forma en la cual expresarán su sexualidad, sus gustos en común y las áreas restringidas de la misma en uno o ambos miembros, señala Dallal (2003).

En lo que respecta a la sexualidad de la pareja, una parte esencial tiene que ver con la forma en que se modula su expresión, es decir, las formas en que se puede, o no, incluir distintas manifestaciones del erotismo, el amor y la

ternura. Por ello, es importante que los sujetos que conforman la pareja tengan acceso a las vías por medio de las cuales se estimula y potencia el deseo entre sí, o en el caso contrario, las formas en que pueden inhibir o frustrar su avance y que pueden provocar complicaciones a la hora de gratificar a la pareja o a sí mismos.

e) Relación con las familias de origen

Uno de los aspectos fundamentales para que las parejas comiencen una vida en común es la regulación de las relaciones sociales con sus respectivas familias de origen.

El hecho de haber comenzado una vida nueva, ajena de la que proviene cada uno de los miembros de la pareja puede, en ocasiones, traer una serie de dificultades en consecuencia del choque entre los patrones culturales de los cuales procede cada integrante, como pueden ser las condiciones de madurez o infantilismo de los miembros de la pareja, refiere Dallal (2003).

En ocasiones pueden darse conflictos a raíz de un apego inseguro por parte de alguno de los miembros de la pareja hacia su familia de origen, lo cual les impide salir completamente del nido familiar para formar una vida por su cuenta. Esto puede llegar a complicar la dinámica en pareja, ejemplo de ello es cuando la pareja no se da la libertad para tomar decisiones sin antes consultar a la familia de origen o, por otro lado, cuando uno de los miembros o incluso toda la familia pueden llegar a inmiscuirse en los asuntos de la pareja, siendo estos algunos de los problemas principales que suelen darse en torno a la relación con las familias de origen.

f) Niveles vinculares en la relación de pareja

En cualquier relación de pareja se presentan diversos niveles de interacción a lo largo de su establecimiento, dichos niveles podrían ser

aparentes en mayor o menor grado, sin embargo, interactúan y se sustentan simultáneamente, declara Dallal (2003). Se trata de cuatro niveles que se relacionan con el grado madurativo de la personalidad del sujeto y se explican de esta forma:

1. **Nivel de diferenciación.** Se trata del nivel más evolucionado a la hora de establecer vínculos entre individuos y hace que sea posible el establecimiento de una relación de pareja desde una posición de autonomía e independencia emocional en cada uno de los integrantes, declara Dallal (2003). Este nivel de interacción se da cuando ambas partes han logrado separarse de sus figuras parentales correspondientes, para dar lugar a compartir su experiencia de vida con alguien afín, basándose en la complementariedad y en la capacidad de acompañarse mutuamente.
2. **Nivel simbiótico.** Este se ubica por debajo del nivel anterior y se caracteriza por una fuerte dependencia entre los integrantes de la pareja, a tal grado que el sujeto siente que no puede vivir sin el otro, constituyendo a la pareja no en un “nosotros” sino en un todo inseparable, debido a esto la ausencia de uno tiene efectos desestructurantes en el otro, señala Dallal (2003).
3. **Nivel confusional y ambiguo.** Según Dallal (2003), este nivel se define por una falta de discriminación entre los miembros de la pareja, por lo que los límites entre el adentro y el afuera son inciertos y difusos. Hay una

confusión de identidad entre ambos, la cual incluye no sólo aspectos mentales sino corporales de difícil delimitación e identificación.

4. **Nivel indiferenciado.** Consiste en un nivel de relación que no se puede traducir en términos de una experiencia, una clase de estado de conciencia indescriptible que sólo puede llegar a recuperarse en sueños o en ciertos momentos de la experiencia de pareja, expresa Dallal (2003).

Estos niveles relacionales pueden ser experimentados tanto en el desarrollo de la relación de pareja a largo plazo como en los momentos a corto plazo que ocurren dentro de la relación, tratándose de un ciclo que avanza y retrocede entre niveles, mientras la pareja pasa de la diferenciación a momentos de indiferenciación. Vivir cada uno de los momentos de manera flexible y armoniosa es señal de salud mental en la pareja y es necesario para mantener un equilibrio saludable.

Existen dos escenarios posibles en el porvenir de la pareja respecto a estos niveles, en uno el proceso puede ir de forma ascendente, de modo que con cada uno de los ciclos experimentados la pareja va ganando intimidad y enriqueciéndose o, por el contrario, está el otro escenario, el cual va de forma descendente y el vínculo se deteriora, pudiendo llegar a una disolución si el proceso no se revierte, afirma Dallal (2003).

En conclusión a este apartado, las peculiaridades de las etapas transitadas a lo largo de la formación de una pareja, desde su encuentro hasta su establecimiento, varían de caso en caso, es así como cada pareja se enfrentará a situaciones diferentes y será difícil encontrar un caso que sea idéntico a otro, sin embargo, todas

los individuos deben pasar por estos procesos antes de consolidarse como pareja con alguien más, es por ello que estos serán puntos claves en el devenir de la relación.

2.3 El apego en las relaciones de pareja en la edad adulta

En este subtema se hablará sobre la influencia que tiene el apego sobre las relaciones de pareja.

Retomando el concepto de apego, se puede decir que éste es “el enlace emocional que las personas construyen y mantienen con otras personas que le son altamente significativas a nivel relacional, con derivaciones prácticas en la forma de entender dichas relaciones, de sentir las y de actuar en consecuencia” (Melero; 2008: 61).

La manera en que una persona expresa su afecto en la edad adulta, es el reflejo directo de los esquemas mentales de relación estructurados a lo largo de sus experiencias afectivas. Esto puede observarse en el modo en que los individuos se comunican, en el grado de su apertura emocional, la valoración que hacen hacia sí mismos y hacia los demás, entre otros aspectos, repercutiendo directa e indirectamente en su vida personal y la forma en que se relacionan con quienes les rodean.

Los vínculos de apego se desarrollan en el individuo en todas sus etapas de vida, la adultez no es la excepción. En esta etapa, las funciones principales del apego, la seguridad y la protección, se mantienen intactas, con la diferencia de que

en la adultez suele ser la pareja romántica quien cumple el rol de figura de apego principal, declara Melero (2008). Si bien, los padres siguen siendo figuras de apego, pasan a ser *figuras de reserva*, tomando una posición secundaria respecto a la pareja romántica.

La búsqueda de vínculos de apego se mantiene a lo largo de la vida del individuo, cumpliendo con funciones similares a las de la infancia. Como dice Melero (2008), en la adultez el proceso de búsqueda de nuevas figuras de apego se encuentra impulsado por una maduración a nivel social y sexual, en la cual el individuo comienza a reconocer las limitaciones de sus padres, a la vez que aumenta su autoconfianza y su necesidad de independencia.

En términos biológicos, se puede decir que esto le ayudará a generar un vínculo duradero que aumente su supervivencia y su capacidad reproductiva y más que ser relaciones basadas en el altruismo, implican una fuerte interdependencia psicológica y fisiológica, a tal grado que la ausencia o pérdida de la pareja puede ser una amenaza a la vida del otro, o al menos así lo siente.

Los cambios que ocurren en la transición del apego infantil al apego adulto son evidentes, pues en el caso de una relación de apego adulto funcional, Melero (2008), expone la presencia de un cuidado recíproco y complementario entre ambos integrantes de la pareja, en esta interacción los dos miembros tienen el papel de proveedor y de dispensador de cuidados, tanto físicos o materiales como emocionales, dándose una simetría de roles. Incluso aunque uno de los integrantes tenga desempeñar el papel de cuidador en un momento determinado, una relación

de pareja conlleva que la postura de protector vaya variando de un integrante al otro de acuerdo a las necesidades del momento.

Kobak y Duemmler (1994), citados por Melero (2008), describen tres situaciones en las que el sistema de apego se activa en la vida adulta, éstas son el miedo, que impulsa a la búsqueda de un refugio emocional; los retos, que llevan a buscar una base segura y los conflictos en las relaciones, ambos englobados por una búsqueda de proximidad.

En lo que respecta a la búsqueda y mantenimiento de la proximidad, la diferencia principal respecto al apego infantil es la cantidad y el tipo de interacciones necesarias para recuperar el sentimiento de seguridad. Esta estrategia de búsqueda de proximidad, básica en la edad infantil, puede ser reemplazada por la activación de representaciones mentales de la pareja.

Por ello, para el adulto puede no ser necesario el contacto físico ni la presencia de la figura de apego para recuperar la estabilidad emocional, argumenta Melero (2008), a excepción de situaciones que puedan generar un malestar extremo como puede ser el duelo, una enfermedad o cualquier otra problemática demasiado estresante o traumática.

Asimismo, en el adulto sano la capacidad para tolerar las separaciones está totalmente desarrollada, por lo que generalmente el modelo mental de relación formado permite tolerar la distancia con la figura de apego, agrega Melero (2008).

Por último, en las relaciones de pareja está presente el componente sexual, siendo una de las motivaciones principales para establecer un contacto con otro individuo, por lo menos en las primeras fases de la relación.

En conclusión a este apartado, las conductas de apego adulto suelen ser menos evidentes que en las etapas de vida anteriores, a excepción de la fase inicial de una relación de pareja. Es sólo ante situaciones reactivas para el sistema emocional que un adulto podría necesitar de una mayor proximidad hacia la figura de apego para reestabilizar su sistema emocional. Siendo así, las relaciones de apego en la vida adulta siguen teniendo como función principal recuperar el sentimiento de seguridad básica, pero no sólo como figuras cuidadoras, sino potenciando las capacidades del propio individuo para superar aquellas situaciones que conlleven un reto para su sentimiento de seguridad.

2.4 La formación de relaciones de apego en la vida adulta

En este subtema se explicará la forma en que el apego se ve involucrado en el establecimiento de las relaciones de pareja en la edad adulta, transfiriéndose los componentes de apego desde los padres, hacia los amigos y la pareja romántica.

Tal como se explicaba en el apartado anterior, la necesidad del ser humano por establecer vínculos afectivos se mantiene a lo largo de toda su vida, con la diferencia de que la jerarquía de las figuras principales de apego varía a lo largo del tiempo, pasando por una transferencia gradual.

Según Melero (2008), el primer componente afectivo que suele trasladarse hacia nuevas figuras de apego, es la búsqueda de proximidad, acompañada por un refugio emocional y el estrés por separación, siendo en la edad de los 15 a los 17 años cuando los padres pierden el componente de la base de seguridad, la cual se transfiere a los amigos en ese rango de edad. No obstante, el apego totalmente formado, con los cuatro componentes que lo constituyen (la búsqueda de proximidad, protesta de separación, refugio emocional y base de seguridad) es, generalmente, característico de los apegos hacia los padres o la pareja sexual.

De ese modo, la amistad a pesar de ser considerada un vínculo afectivo, no contiene los mismos componentes que podrían tenerse, por ejemplo, en el vínculo con los padres o en una relación de pareja en la edad adulta, donde suele presentarse la protesta por separación. Es así como el apego con todos sus componentes suele darse, en la vida adulta, casi exclusivamente en las relaciones de tipo romántico, ya que el sexo tiene un papel fundamental en el apego con los compañeros, creando un contexto social facilitador del establecimiento de vínculos de apego, postulan Hazan y Zeifman (1999), citadas por Melero (2008).

Lo anterior se explica mediante el hecho de que las relaciones románticas requieren mayor exclusividad e implican un mayor contacto físico íntimo, esto hace que se facilite el proceso de apego, en donde la figura de apego primaria es la pareja; por otro lado, el que las relaciones de amistad se formen en la adolescencia temprana, donde los padres siguen siendo las figuras de apego primarias, hace que él mismo no se establezca de forma completa con las amistades.

Todos los individuos requieren de la formación de nuevos vínculos de apego, sin importar la etapa en que se encuentren, sin embargo, dicho apego no se mantiene estático, sino que se va modificando a medida que la persona avanza en edad. Es así como también se va cambiando a las figuras principales de apego, como es el caso de las relaciones de pareja en la vida adulta, en donde también se van agregando nuevos componentes como la actividad sexual y el contacto físico íntimo, aspectos esenciales que llevan a un mayor involucramiento en la relación y por lo tanto, a una formación de apego completo en todos sus componentes.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se expondrá la metodología, descripción de la población y el análisis de los datos recabados a partir de los instrumentos empleados, con el fin de dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas al inicio de este trabajo.

3.1 Descripción metodológica

De acuerdo a Hernández y cols. (2014), la metodología de investigación comprende todos aquellos pasos o etapas que son ejecutados para realizar un proceso de investigación científica. En esta sección se explicará el proceso metodológico que se utilizó para la investigación, donde se hablará de manera clara y detallada acerca de cada parte del proceso.

3.1.1 Tipo de enfoque

Los enfoques de investigación son procesos cuidadosos, metódicos y empíricos cuyo objetivo es generar conocimiento, los cuales se dividen en dos tipos principales: cuantitativo y cualitativo, explican Hernández y cols. (2014).

Esta investigación se realizó con base en un enfoque cualitativo, ya que al tratarse de un tema que tiene que ver con la naturaleza de las relaciones humanas, fue necesario disponer de flexibilidad para abarcar todos los aspectos que diferencian las experiencias vividas de unos individuos respecto a otros. Asimismo, dicha flexibilidad también pudo ser utilizada a la hora de responder las preguntas de investigación y cumplir los objetivos planteados al inicio, debido a la amplitud del

tema, que puede abarcar muchos escenarios y circunstancias que tal vez no se hayan tomado en cuenta al principio del proceso de investigación, y que se fueron incorporando a medida que avanzaba el proceso.

3.1.2 Tipo de alcance

Hernández y cols. (2014), consideran los alcances de investigación como algo diferente a los tipos de estudio, constituyéndose más que como una clasificación, como un continuo de causalidad.

La presente investigación tuvo un alcance de tipo descriptivo, que presenta tendencias de un grupo o población, con el cual “se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández y cols.; 2014: 92).

3.1.3 Tipo de diseño

Hernández y cols. (2014), postulan que un diseño de investigación constituye el plan o estrategia a utilizar para recabar la información necesaria que permitirá dar respuesta al planteamiento del problema. Específicamente, en el enfoque cualitativo, se refiere a la forma en que se va a abordar el proceso de investigación.

Para esta investigación se utilizó un diseño fenomenológico, mediante el cual se pretende entender las experiencias de las personas sobre un fenómeno o diversas perspectivas del mismo, explican Hernández y cols. (2014). Este diseño permite recabar información sobre las experiencias comunes y distintas entre los

individuos, en este caso, las experiencias referentes al apego y las relaciones de pareja.

3.1.4 Tipo de estudio

Para esta investigación fue utilizado un estudio transversal, el cual de acuerdo a Hernández y cols. (2014), recolecta datos en un solo momento dado, en un tiempo determinado, describiendo las variables y analizando su incidencia.

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En palabras de Hernández y cols. (2014), la recolección de datos en las investigaciones de enfoque cualitativo, consiste en obtener información por parte de personas, seres vivos, comunidades, situaciones o procesos detallados, en las formas de expresión propias de cada uno, en sus ambientes naturales y cotidianos. Los datos recopilados son analizados y comprendidos para dar respuesta a las preguntas de investigación y obtener un conocimiento.

Una técnica de investigación, se refiere al procedimiento o forma particular de obtener datos o información, explica Arias (2006).

En este caso la técnica utilizada fue una entrevista de tipo semiestructurada (ANEXO 1), la cual de acuerdo a Hernández y cols. (2014), se caracteriza por el uso de una guía por parte del entrevistador, en la cual tiene la libertad de introducir preguntas adicionales según se vaya dando la plática entre la entrevista con el fin de recopilar más información.

Arias (2006), expone que un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato, ya sea en papel o digital, que se usa para adquirir, registrar o guardar información.

El instrumento utilizado para esta investigación fue el guión de entrevista, siendo ésta una reunión en la que dos personas conversan e intercambian información, es decir, entre un entrevistador y un entrevistado, describen Hernández y cols. (2014).

El guión de entrevista se conformó por 30 preguntas y se dividió en dos secciones, una de preguntas abiertas y otra de preguntas cerradas. A su vez, la sección de preguntas abiertas se dividió en dos, una primera parte que buscaba conocer la relación que tenían los sujetos con sus padres en la infancia y otra para saber acerca de su dinámica de pareja, cada parte conformada por cuatro preguntas. Por su parte, la sección de preguntas cerradas iba encaminada a conocer el tipo de apego que se había desarrollado en los sujetos y se dividió en cuatro partes, apego seguro, apego ansioso, apego evitativo y apego desorganizado, cada parte conformada de cinco a seis preguntas.

3.2 Población y muestra

Una población es un conjunto delimitado o infinito de individuos con características comunes mediante los cuales se obtendrán las conclusiones de la investigación. Se delimita por el problema y los objetivos de la misma, declara Arias (2006).

La investigación se realizó en torno a personas de la ciudad de Uruapan, Michoacán, cuya edad oscilaba entre los 20 y 35 años, divididos equitativamente entre sexos.

En palabras de Arias (2006), una muestra es un conjunto representativo y delimitado de individuos que se obtiene de una población a la cual se tiene acceso. La información específica de cada sujeto se desarrolla a continuación:

Sujeto 1: de sexo masculino, tiene 27 años de edad y lleva 4 años en matrimonio. Cuenta con estudios de grado superior en ingeniería mecatrónica y actualmente vive con su esposa en Uruapan y ambos sostienen su propio negocio de comercio variado.

Sujeto 2: de sexo masculino, tiene 25 años de edad y ha tenido varias parejas, en la actualidad se encuentra soltero. Estudió la licenciatura en psicología en Uruapan y está ejerciendo la misma en una dependencia de gobierno de dicha ciudad.

Sujeto 3: originaria del pueblo de Los Reyes, en el estado de Zamora, de sexo femenino, tiene 21 años de edad y se encuentra cursando la licenciatura de psicología en la ciudad de Uruapan. Ha tenido algunas parejas en el pasado y en el presente está en una relación de noviazgo.

Sujeto 4: tiene 21 años de edad y es de sexo masculino. Nació en la ciudad de Uruapan y en la actualidad se encuentra cursando la carrera de

medicina en la ciudad de Guadalajara. Dice no haber tenido una relación formal como tal y sólo ha tenido acercamientos con diversas mujeres.

Sujeto 5: de sexo femenino, tiene 25 años de edad y actualmente se encuentra casada, vive con su esposo y sus dos hijos pequeños en la ciudad de Uruapan. Asegura haber tenido muchas parejas a lo largo de su adolescencia. Hoy en día tiene un negocio que atiende junto a su esposo y se encuentra estudiando la carrera de psicología

Sujeto 6: tiene 21 años, es de sexo femenino y actualmente se encuentra en una relación. Vive en Uruapan, Michoacán y estudia la licenciatura en contaduría. Ha tenido muchas relaciones en el pasado, a lo largo de su adolescencia.

Para esta investigación se utilizó un muestreo no probabilístico, el cual es un proceso de selección donde no se sabe la probabilidad que tienen los elementos de la población para ser elegidos. A su vez, fue utilizado un muestreo intencional, en el que los sujetos son elegidos con base en criterios preestablecidos, define Arias (2006).

3.3 Descripción del proceso de investigación

La idea de la presente investigación, surgió a partir de la observación empírica, de la relación y semejanzas existentes entre la interacción de los individuos con sus padres y la interacción con su pareja. Por ello, surgió el interés por investigar a fondo la relación que guarda el establecimiento de los vínculos afectivos en la

infancia con la calidad de la dinámica de pareja en la edad adulta, tomando al apego como pieza clave para comprender el tipo de interacción que llevan los individuos.

Para comenzar con el proceso, se plantearon una serie de pasos que permitieran delimitar el rumbo que tomaría la investigación, como lo es el tipo de enfoque a utilizar, para ello fue necesario buscar antecedentes de investigaciones realizadas previamente por profesionales en la materia y de ese modo identificar los puntos específicos a investigar, así como la importancia que tendría la realización de este trabajo.

Posteriormente, se llevó a cabo la elaboración del marco teórico, el cual contiene la información sustentada que respalda la información obtenida a través de esta investigación. Para su realización fue necesaria la consulta de fuentes científicas y especializadas en el tema, tales como libros, revistas, artículos y tesis sobre el tema.

Una vez recopilada la información teórica, se delimitaron todas las pautas bajo las cuales se llevaría a cabo el estudio para la recolección de datos y resultados, tales como el tipo de diseño de la investigación, su tipo de alcance, el tipo de estudio, la población a la cual se iba a investigar, así como la elaboración del instrumento mediante el cual se recopilarían la información de los sujetos.

Después, se llevó a cabo la aplicación del instrumento construido, una entrevista semiestructurada, la cual se aplicó a 6 sujetos diferentes, pertenecientes al tipo de población que se planteó anteriormente. En seguida, se analizaron e

interpretaron los datos mediante un proceso inductivo, clasificando la información en categorías para obtener las conclusiones finales.

3.4 Análisis e interpretación de resultados

Los resultados recopilados de los sujetos para esta investigación se analizaron e interpretaron en categorías. Si bien existen varias formas de hacerlo, este método resultó ser el más conveniente y se denomina método inductivo. De acuerdo a González (1998), el proceso inductivo se inicia recolectando la información mediante el uso de instrumentos abiertos, para posteriormente construir, a partir de las relaciones descubiertas, sus categorías teóricas.

Las categorías que se establecieron para clasificar la información obtenida de los sujetos son las siguientes:

1.1 Relación con los padres en la infancia

1.1.1 Figura parental con la que se mantiene una mayor cercanía

1.1.1.1 Relación con la madre

1.1.1.2 Relación con el padre

1.2 Reacción ante la ausencia de la figura de apego en la infancia

1.3 Reacción ante el regreso de la figura de apego en la infancia

1.4 Descripción de las relaciones de pareja a lo largo de su vida

1.4.1 Definición de una relación de pareja para el sujeto

1.5 Reacción ante la ausencia de la pareja

1.6 Problemáticas recurrentes en sus relaciones de pareja

1.7 Tipo de apego y relación de pareja

1.7.1 Apego seguro

A continuación se presentan las categorías desarrolladas:

1.1 Relación con los padres en la infancia

Carver (1997) afirma que la madre, así como otras personas que responden al infante, crean una base de seguridad, la cual hace saber al infante que puede confiar en que la persona más importante de su vida estará ahí siempre que sea necesario. Es gracias a esa base que el niño tendrá un sentimiento de seguridad que le permitirá explorar el mundo y tener un lugar seguro al cual volver cuando se sienta amenazado.

Los sujetos afirmaron que:

Sujeto 1: “Diría que tuve una buena relación con ellos; con mi mamá era a quien más confianza le tenía ya que ella estaba más pendiente de nosotros (somos 3 hermanos el cual yo soy el de en medio) pasaba por nosotros a la escuela y era quien nos apoyaba en cuestiones de escuela y lo que ocupábamos, me regañaba poco solo por travesuras o pleitos que tuviera con mi hermano”.

“Por otro lado la relación con mi papá era un tanto complicada ya que estaba la mayor parte del día trabajando y por lo general llegaba cansado e irritado, por lo

que mantenía mi distancia con él, se molestaba con facilidad, estaba en contra de que compráramos juguetes ya que para él era tirar el dinero a la basura (muchas veces los comprábamos a escondidas de él), se quejaba un tanto de mí, porque decía que no hacía nada en casa (en realidad era el del mejor promedio en la escuela, solo que para él eso era un segundo plano sin tanta importancia), para tener su atención debías tener visión de niño emprendedor en donde solo pensaras como ganar dinero o tener proyectos a futuro”.

Sujeto 2: “La considero buena. Muy afectiva por parte de ambos”

Sujeto 3: “De los 0 a los 6 años fui su centro de atención, fue una relación muy saludable y llena amor y afecto, a partir de los 6 años ellos comenzaron a tratarme diferente, ya no era su principal prioridad, pero aún así buscaban que no me hiciera falta nada”.

Sujeto 4: “Fue una buena relación, porque ellos siempre estuvieron presentes en cada una de las etapas de mi infancia, siempre estaban pendientes de mi situación, de cierta manera no me dejaban en el olvido”.

Sujeto 5: “Pues con mi papá disciplinada, y con mi mamá consentida. Amorosa”.

Sujeto 6: “Fue buena, estaban presentes, crecí con apoyo e independencia, fueron como una guía y acompañamiento pero siempre me dejaron hacer las cosas sola y pedir ayuda cuando la necesitaba aunque sabiendo que podría hacerlo por mi cuenta”

“Crecí con mis dos papás en casa y los dos involucrándose en mí y mis hermanos, son de actitudes y personalidades muy distintas entre ellos pero la crianza fue supongo acordada por los dos y no me confundía con lo que uno me decía y el otro porque era el mismo tipo, mismas reglas y responsabilidades”.

En conclusión a esta categoría, resulta importante observar la importancia que tuvo para los sujetos la sola presencia de los padres para su correcto desarrollo, es decir, para sentir que tenían una base segura. Al contrastar con la información teórica, se pudo apreciar que en algunos de los sujetos su madre representa una figura de mayor confianza que el padre quien, de acuerdo a los sujetos, ha ejercido un rol más controlador y disciplinado.

1.1.1 Figura parental con la que se mantiene una mayor cercanía

A continuación se encuentran las subcategorías en las que se interpreta la relación establecida por los sujetos con su madre y su padre.

1.1.1.1 Relación con la madre

Bower (1979), sostiene que el apego a una sola figura materna es crucial para un desarrollo adecuado de la personalidad del individuo. El neonato tiende a mostrar una conducta social hacia cualquier ser humano, pero a medida que pasan los meses comenzará a tener miedo a los extraños. En ese punto, la necesidad de interacción social sólo podrá satisfacerla una figura, como es habitual, la madre.

Los sujetos explicaron que:

Sujeto 1: “Con mi mamá la suelo ver menos que a mi papá, unas 2 o 3 veces al mes, pero siempre me manda mensajes para saber cómo estoy en especial cuando sabe que estoy enfermo o demás”.

Sujeto 2: “Tengo más cercanía con mi mamá. Expresa más sus sentimientos y cariño”.

Sujeto 3: “Actualmente la relación con mi mamá ha cambiado y me pone mucha atención, hasta siento que somos más cercanas”.

Sujeto 5: “Soy más cercana con mi mamá, porque ella ya cuando fui creciendo se convirtió en abuela, se comportó más amorosa e inteligente. Ella siempre ha sido muy amorosa a su manera”.

Para concluir esta categoría, resulta evidente que la mayoría de los sujetos afirmó tener una mayor cercanía con su madre, específicamente 4 de los 6 entrevistados. La razón de dicha cercanía, de acuerdo a los sujetos, coincidió con que la madre toma un rol más amoroso y sentimental que el padre.

1.1.1.2 Relación con el padre

Carver (1997), afirma que un punto esencial de la teoría del apego es que la madre, así como otras personas que responden al infante, como el padre, crean una base de seguridad, la cual hace saber al infante que puede confiar en que la persona más importante de su vida estará ahí siempre que sea necesario. Es gracias a esa base que el niño tendrá un sentimiento de seguridad que le permitirá explorar el mundo y tener un lugar seguro al cual volver cuando se sienta amenazado.

Los sujetos afirmaron que:

Sujeto 1: “Actualmente mis padres se encuentran separados; podríamos decir que todo cambió para mí, actualmente trabajo con mi papá, tengo una mayor interacción con él”.

Sujeto 3: “Antes tenía más cercanía con mi papá, porque él siempre veía mucho por mi bienestar mientras que mi mamá se preocupaba por otras cosas”.

Sujeto 6: “Me llevo más con mi papá, porque me cae mejor, su personalidad y la mía congenian más, es más chistoso, aprovecho el tiempo con él y me incluye más en las cosas sencillas que va a hacer”.

Como conclusión esta categoría, si bien la mayoría de los sujetos afirmaron tener más cercanía con su figura materna, 2 de los 6 entrevistados aseguraron tener una mayor cercanía con su padre, ya sea porque pasan más tiempo con él que con su madre o porque la interacción es más llevadera. Algo notable es que en los casos en que los sujetos dijeron tener una mayor cercanía con su padre, éste toma un rol más protector, al contrario de la madre que tiene un rol más sentimental.

1.2 Reacción ante la ausencia de la figura de apego en la infancia

Otro factor a tomar en cuenta respecto al apego en la relación parento-filial, es la ansiedad por la separación, término asignado a la respuesta del niño a la separación prolongada de la madre, Bower (1979) explica que esta conducta se caracteriza generalmente por protestas de gritos y sollozos continuos por parte del infante, pudiendo durar horas o días, rechazando inicialmente los intentos de los

extraños para consolarlo, sin embargo, si la separación se alarga, podría interactuar en ocasiones con las personas que le estén cuidando.

Los sujetos relataron que:

Sujeto 1: “Por lo general la ausencia de mi papá no la sentía como tal, ya que no lo veía tantas horas a lo largo del día, pero cuando mi mamá se ausentaba si era todo más complicado, ya que debía estar con él en el trabajo o pasaba a recogerme, pero existían largos silencios ya que como no tenía la misma confianza que con mi mamá, me cohibía de expresarme abiertamente como lo hubiese hecho con ella”.

Sujeto 2: “Tristeza. Ponerme triste y en algunos casos llorar”.

Sujeto 3: “Cuando estaba en la primaria y a la salida no pasaban por mi (porque llegaban como media hora después) sentía que me iban a abandonar, en sexto mi papá se fue a Estados Unidos y sufría mucho, lo extrañaba todo el tiempo, pero después en la secundaria yo fui quien empezaba a alejarme de ellos y como que ya no me importaba mucho su ausencia. Luego me fui a la universidad y mi relación con ellos mejoró, su ausencia me hace sentir incertidumbre, me gusta pensar que están bien y saber dónde están”.

Sujeto 4: “Sobre todo, sentía preocupación (por mi padre), ya que salía constantemente a carretera y temía que algún accidente pudiera ocurrir”.

Sujeto 5: “Tranquila, yo me entretenía en otras cosas mientras ellos no estaban”.

Sujeto 6: “Solo sabía que iban a volver en algún momento así que seguía haciendo las cosas que tenía pendientes y realmente no tenía en mente la idea de que no estaban, porque siempre volvían”.

En conclusión a esta categoría, los sujetos relataron reacciones variadas sobre la ausencia de los padres en su infancia, incluso algunos las siguen experimentando en su etapa adulta. Dichas reacciones en su mayoría expresaban una incertidumbre por la ausencia de la figura cuidadora, lo cual, a pesar de no provocar necesariamente llanto a los sujetos, sí les provocaba cierto grado de preocupación. Algunos de ellos dijeron que sentían tranquilidad y certeza de que sus padres eventualmente volverían, razón por la cual los sujetos podían continuar con sus actividades mientras sus cuidadores volvían.

1.3 Reacción ante el regreso de la figura de apego en la infancia

Bower (1979), explica que como consecuencia de la ansiedad por separación, el niño puede presentar conductas de protesta a partir de la ausencia de su madre o figura cuidadora, dichas conductas dependen del tipo de apego que el infante haya generado y una vez que la madre regresa, el niño reacciona de acuerdo al mismo criterio antes mencionado.

Sujeto 1: “Me sentía más cómodo y llamarlo simplemente como volver a la normalidad, como lo había mencionado ella estaba más atenta y al pendiente de mí”.

Sujeto 2: “Feliz. Los abrazaba y recibía con abrazos”

Sujeto 3: “Me siento aliviada, me gusta saber que están bien”.

Sujeto 4: “Me sentía aliviado al saber que nada malo le había sucedido, era mucha tranquilidad la que sentía”.

Sujeto 5: “Contenta”.

Sujeto 6: “Sin emoción, sólo como saber que ya había vuelto y seguía con el día normal, hablaba con ellos o les contaba cualquier cosa, pero no sentía euforia o alegría por verlos, siempre vuelven”.

Como conclusión a esta categoría se pudo observar que los sujetos, en su mayoría, relatan haber sentido alivio cuando sus padres o alguno de los dos regresaba después de haberse ausentado durante mucho tiempo. Dicho sentimiento de alivio aparecía como consecuencia de la resolución a la preocupación antes expuesta por los sujetos. No obstante, algunos de los sujetos dicen no haber experimentado mayor emoción, simplemente era como volver al estado normal al que estaban acostumbrados, pues daban el regreso de sus padres por hecho.

1.4 Descripción de las relaciones de pareja a lo largo de su vida

Para Bee (1984) la pareja, entendida como una vinculación, es la relación básica afectiva entre una persona y otra; sin embargo, cuando se ve a dos personas juntas, no se está viendo la vinculación como tal, sino las manifestaciones externas de dicha vinculación, es decir, todas aquellas conductas que sirven para crear o mantener la proximidad con alguna persona. Asimismo, Dallal (2003), expone que la formación de la pareja se ve influida por una serie de aspectos que se relacionan con

la gratificación de fuerzas pulsionales básicas que exigen ser satisfechas por los individuos que la conforman.

Los sujetos exponen que:

Sujeto 1: “A lo largo de mi vida me parece que he tenido relaciones bastantes complicadas en el sentido que la mayoría de las chicas con las que llegué a tener o empezar una relación solían usarme ya fuese para tener beneficios monetarios, ya que me solía comprarles cosas y salir con ellas a diversos lados o por el contrario usarme como objeto de crear celos hacia alguna otra persona que en realidad era de su verdadero interés”.

“Hasta que conocí a mi actual pareja quien se mostró totalmente diferente a todas las demás mujeres, siendo totalmente honesta, sencilla y transparente conmigo lo cual hizo que me llevara a casarme con ella, ya que me muestra hasta la presente fecha un cariño genuino, preocupaciones y respeto hacia mi persona, cosa que nadie se había tomado el tiempo de hacerlo anteriormente”.

Sujeto 2: “Cómo si fuera un juego interesante sobre “poder”, quien tiene poder”.

Sujeto 3: “Interesantes, todas muy diferentes, siempre he pensado que conozco almas, no cuerpos, si tuviera que generalizarlas en un concepto diría que son enriquecedoras”.

Sujeto 4: “Como tal nunca he tenido una relación formal, he tenido acercamientos a lo que pudieron ser relaciones, más nunca se concretaron, dentro

de todo eso pienso que fueron buenos dichos acercamientos, algunos más influyentes que otros, pero sin duda dejaron un aprendizaje”.

Sujeto 5: “Muy tóxicas jeje”

Sujeto 6: “Han sido relaciones con mucho amor y muy puras, he estado con personas que han entendido mi manera de ser y mis ideas, que hemos sido compatibles por el tiempo juntos, he mantenido mi individualidad y respetado el tiempo libre del otro, porque a mí también me gusta mi espacio y tiempo propio”.

“Han tenido padres ausentes y madres muy permisivas, al menos es así como yo lo he visto porque la manera en que yo crecí fue con mis dos papás y los dos involucrándose”.

En conclusión a este apartado, la mayoría de los sujetos expresaron haber obtenido o estar obteniendo algo de sus relaciones, ya sea amor, respeto, atención, aprendizajes, enriquecimiento variado, todo ello necesidades que ellos buscaban cubrir por medio de una pareja. Asimismo, la forma de vinculación de los sujetos resultaba evidente en las conductas externas que relatan, ya fuera de manera funcional, por medio de muestras de afecto y cariño o de manera disfuncional, llegando a denominarlas como “tóxicas”.

1.4.1 Definición de una relación de pareja para el sujeto

Ruiz (2001), afirma que a lo largo del tiempo, las relaciones de pareja han sufrido diversos cambios y transformaciones, convirtiéndose actualmente en un aspecto fundamental en la vida del ser humano, esto se ve reflejado en la

equivalencia que se hace entre una persona con una buena relación de pareja y una idea de felicidad basada en la imagen social. La formación de una pareja actualmente se ve influida por una serie de aspectos que se relacionan con la gratificación de fuerzas pulsionales básicas que exigen ser satisfechas, las cuales sólo pueden ser saciadas bajo ciertas normas y delimitaciones que son impuestas por la sociedad en la que los individuos se encuentran habitando, expone Dallal (2003). Como dice Bee (1984), la pareja entendida como una vinculación, es la relación básica afectiva entre una persona y otra.

Sujeto 1: “Un vínculo emocional y físico que une a 2 personas”.

Sujeto 2: “Un compromiso sentimental y sexual con otra persona”.

Sujeto 3: “Un espacio seguro, en donde el mundo no se siente tan horrible; un vínculo de compañerismo, amor, apoyo, comunicación, intimidad, solidaridad...”

Sujeto 4: “Pienso que es un vínculo más allá de lo físico, una real conexión a pesar de que puedan existir diferencias de credo, de gustos, pero siempre con una sintonía en cuanto a metas a corto y largo plazo”.

Sujeto 5: “Compañerismo, complemento, compartir, amor, complicidad”.

Sujeto 6: “Es un compromiso con la otra persona, aceptar a esa persona y no tomarlo como un si me gustas pero te cambiaria esto, déjame moldearte a mi gusto; es compartir tiempo y momentos y decidir hacerlo parte de tu felicidad y dejarlo entrar en tu mundo, relacionarse con las personas que tú quieres, mostrarte justo como eres y que esa persona no piense que eres raro; conocer a esa persona como

una amistad y que haya una atracción física; es cariño y alegría; es saber que no siempre te va a caer bien esa persona pero que los malentendidos que tengan se pueden solucionar, que si realmente te interesa seguir con la persona entonces es poner de tu parte y ver la manera en que los dos seguirán siendo compatibles aunque el tiempo pase y crezcan y maduren; son acuerdos mutuos, saber lo que el otro quiere y valorar si se complementa o se une con lo que tu estas buscando”

Para concluir con esta categoría, los sujetos, de manera general expusieron, que para ellos una pareja constituye un vínculo emocional entre dos personas en el cual el compromiso, el respeto, la complementariedad, el amor y el cariño son aspectos que conforman y hacen posible la relación. De igual manera, todos los sujetos mencionaron pulsiones y necesidades que ellos satisfacen por medio de la pareja, ya fueran sexuales o afectivas.

1.5 Reacción ante la ausencia de la pareja

Dallal (2003), establece cuatro niveles vinculares en los cuales pueden clasificarse las relaciones de pareja, lo cuales son: nivel de diferenciación, en el que los integrantes de la pareja están en la relación desde una posición de autonomía e independencia; nivel simbiótico, el cual se caracteriza por una fuerte dependencia entre los miembros; nivel confusional y ambiguo, que se define por una falta de discriminación entre la pareja, por lo que los límites entre el adentro y el afuera son inciertos y difusos; y por último, nivel indiferenciado, que consiste en una clase de estado de conciencia indescriptible que sólo puede llegar a recuperarse en sueños o

en ciertos momentos de la experiencia de pareja, siendo un nivel que no puede traducirse en términos de una experiencia.

Sujeto 1: “Estamos la mayor parte del tiempo juntos (trabajamos juntos), por lo que cuando se ausenta pues si resiento de cierta forma su ausencia ya que suelo platicar y convivir con ella a lo largo de todo el día, no me molesta para nada el estar solo ya que así tengo un poco de tiempo para mí, mis pensamientos”.

Sujeto 2: “Enojado y triste. Si es mucho mucho tiempo, escribirle mensajes sobre porqué se ausenta”.

Sujeto 3: “No ha pasado porque él siempre busca la forma de verme aunque sea de rápido, sin embargo cuando voy a Uruapan y estamos distanciados siento un poco de angustia y quisiera estar cerca de él para saber que está bien”.

Sujeto 4: “Tranquilo, siempre y cuando sepa, aunque no sea en el momento, la razón de su ausencia”.

Sujeto 5: “Confío en él pero a veces ya me preocupa que le haya pasado algo. Sobre todo por la inseguridad en la que vivimos en esta ciudad”.

Sujeto 6: “Cuando sé que está bien y solo se ausenta porque está ocupado solo actuó como sabiendo que está ocupado, sin tristeza o ansiedad, pero cuando solo se va y no me dice o no sé en dónde está si me lo pregunto y cuando vuelve me incomoda su actitud que es como un ah ya volví y yo claro porque puedes desaparecer cuando gustes sin decirle a nadie y después de eso es como ah bueno

ya volví, sorry por no decir y lo que hago es como okey pero no me gusta cuando huyes”.

Para concluir esta categoría, la mayoría de los sujetos afirmaron no sentir un mayor conflicto ante la ausencia de su pareja, sin embargo, en algunos de ellos está presente una preocupación por el bienestar de la pareja cuando ésta se ausenta por mucho tiempo, lo cual les llevaba a tener incertidumbre y, como consecuencia, les llevaba a preguntar la razón de la ausencia a la pareja; asimismo, en casos en los que la ausencia se prolonga por mucho tiempo, algunos sujetos dijeron llegar a sentir enojo o molestia. No obstante, los individuos se mostraron diferenciados de su pareja, manteniéndose en el nivel de diferenciación en el vínculo.

1.6 Problemáticas recurrentes en sus relaciones de pareja

Para Melero (2008), el apego es el enlace emocional que las personas establecen y mantienen con otras, mediante formas prácticas en la forma de entender las relaciones, de sentirlas y de actuar en consecuencia. La manera en que una persona expresa su afecto en la edad adulta, es el reflejo directo de los esquemas mentales de relación estructurados a lo largo de sus experiencias afectivas. Esto puede observarse en el modo en que los individuos se comunican, en el grado de su apertura emocional, la valoración que hacen hacia sí mismos y hacia los demás, entre otros aspectos, repercutiendo directa e indirectamente en su vida personal y la forma en que se relacionan con quienes les rodean.

Sujeto 1: “Mayormente los únicos problemas que se me han presentado en mis relaciones han sido por lo anterior mencionado, el hecho de que me usaban de

cierta manera para su beneficio con el cual yo al principio no lograba identificar, por otra parte los celos han sido algo de los problemas que se han dado en mis relaciones, por parte de mis parejas ya que yo al brindar cierta libertad hacia ellas, solía pensar que era algo mutuo cosa que en su mayoría estaba equivocado, por lo que con mi actual pareja tenemos ciertos acuerdos mutuos para no tener que caer en la desconfianza”.

Sujeto 2: “Juego de poder. Juego sobre quién tiene más “poder” en las relaciones”.

Sujeto 3: “A él le cuesta trabajo pensar las cosas antes de decirlas o hacerlas y en diferentes ocasiones me he molestado porque hiere mis sentimientos o dice cosas dolorosas, sin embargo, siempre busca mejorar y ahora cuando se da cuenta de que pasa algo inmediatamente pide disculpas y procura no cometer los mismos errores”.

Sujeto 4: “En lo personal pienso que muchas veces no digo lo que verdaderamente siento, no he expresado las cosas claramente, por un miedo al rechazo o por el creer que mis intenciones están bien demostradas sin siquiera haberlas expresado de una manera clara”.

Sujeto 5: “Soy muy controladora y eso afecta mucho. O no confío en que ellos actúen de la manera más inteligente ante alguna situación desfavorable”.

Sujeto 6: “Generalmente se ausentan en momentos que se siente mal o tristes”.

“Soy muy preguntona y me gusta saber mucho del otro y a veces el otro no se siente cómodo hablando de eso conmigo, he sido más abierta yo que ellos”.

“Muchas veces no me tomo las cosas en serio y me falta el ponerme en el lugar del otro, porque no puedo entender por lo que pasan”.

En conclusión a este apartado, las problemáticas que expresaron los sujetos en su mayoría giran en torno a la forma en que se relacionan y transmiten su sentir a la pareja, causa de ello es la forma que tienen de vincularse con el otro, la cual, como ya se ha visto a lo largo de este trabajo, se establece y delimita en la infancia por medio del apego que se haya desarrollado hacia los padres. La problemática recurrente fue la falta de confianza por parte de los sujetos hacia sus parejas o hacia su capacidad para la resolución de conflictos; asimismo la forma de relacionarse con la pareja, en algunos de los sujetos, es desde el control y el poder.

1.7 Tipo de apego y relación de pareja

Bowlby (1979), define el apego como cualquier forma de conducta con la finalidad de que el individuo obtenga la proximidad de otro individuo, específicamente uno de su preferencia, mismo que suele considerar como más fuerte y/o más sabio. Dicha conducta tendrá como objetivo básico brindar protección y seguridad al individuo.

1.7.1 Apego seguro

Según Loja y Quille (2011), el apego seguro en el niño se caracteriza por una confianza tanto en sí mismo como hacia el cuidador, de ese modo cuando éste se

ausenta el niño deja a un lado la actividad que esté realizando, como pueden ser las conductas exploratorias características de la edad, mostrando ansiedad. No obstante, una vez que el cuidador regresa el niño va en busca de él o ella, normalmente puede ser la madre, y así vuelve a sentirse seguro. Una vez que el niño ve la presencia de la figura de apego puede retomar las conductas exploratorias con seguridad y tranquilidad.

La conclusión general fue que los seis sujetos entrevistados se ubicaron en la categoría de apego seguro, de acuerdo al instrumento que se les aplicó. Dicho resultado se refleja en la forma en que los sujetos relataron su interacción con la pareja, sobre todo en la categoría de “Reacción ante la ausencia de la pareja”, en la cual, más allá de las preocupaciones expresadas por el bienestar del ser amado, afirmaron no sentir ansiedad ni tristeza ante la ausencia de su pareja, siendo capaces de realizar sus actividades cotidianas con normalidad cuando esto ocurría. Asimismo, hubo sujetos que describían haber tenido relaciones conflictivas en el pasado, en las cuales había necesidad de control, incertidumbre y falta de comunicación, sin embargo, sus relaciones actuales son las que pueden ubicarlos en la categoría de apego seguro al haber disminuido dichas problemáticas.

Estas particularidades que los sujetos expresaron respecto a sus interacciones de pareja, guardan una relación directa con el tipo de interacción que llevaban con sus padres en la infancia, hecho que puede observarse comparando sus reacciones ante la ausencia de los padres en la infancia con las presentes ante la ausencia de la pareja. De ese modo, los sujetos trasladaron el tipo de apego formado en la infancia con sus padres hacia la relación con la pareja en la edad

adulta, en este caso el apego seguro, siendo éste determinante para la calidad del vínculo establecido con el ser amado.

CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones obtenidas sobre cada uno de los objetivos planteados:

El objetivo número uno, que consistió en definir qué es un vínculo afectivo, fue alcanzado en el capítulo 1, en el que de acuerdo al autor Bowlby (1979), un vínculo afectivo se puede definir por medio del apego, el cual consiste en cualquier modo de conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga o retenga la proximidad de otro individuo diferenciado y preferido, que suele concebirse como más fuerte y/o más sabio. Dicha conducta tendrá como objetivo básico brindar protección y seguridad al individuo.

El objetivo número dos, el cual buscaba explicar la importancia de los vínculos afectivos desde la perspectiva teórica, se completó en el capítulo 1, en donde E Mut Cen (2012) propone que los primeros vínculos de esta naturaleza se forman en los individuos a partir de los seis o siete meses, y son de suma importancia, a tal grado que un individuo puede morir por no tener una figura de apego presente durante sus primeros periodos de desarrollo, ya que es el cuidador quien se encarga de ayudar al infante a recuperar el equilibrio interno cuando éste comienza a llorar por la estimulación excesiva del medio externo.

El objetivo número tres, que consistía en definir qué es una relación de pareja, fue alcanzado en el capítulo 2, en base a lo que exponen los autores Ruiz (2001), Dallal (2003) y Bee (1984), donde concluyó que a lo largo del tiempo, las relaciones de pareja han sufrido diversos cambios y transformaciones, convirtiéndose

actualmente en un aspecto fundamental en la vida del ser humano, esto se ve reflejado en la equivalencia que se hace entre una persona con una buena relación de pareja y una idea de felicidad basada en la imagen social.

La formación de una pareja actualmente se ve influida por una serie de aspectos que se relacionan con la gratificación de fuerzas pulsionales básicas que exigen ser satisfechas, las cuales sólo pueden ser saciadas bajo ciertas normas y delimitaciones que son impuestas por la sociedad en la que los individuos se encuentran habitando. Es así como la pareja, entendida como una vinculación, es la relación básica afectiva entre una persona y otra.

El objetivo número cuatro, el cual buscaba distinguir las diferencias entre una relación de pareja sana y una que no lo es, se completó en el capítulo 2, en el cual, de acuerdo a lo expuesto por Dallal (2003), se expresa que en cualquier relación de pareja se presentan diversos niveles de interacción a lo largo de su establecimiento, denominados como nivel de diferenciación, nivel simbiótico, nivel confusional y nivel indiferenciado.

Estos niveles relacionales pueden ser experimentados tanto en el desarrollo de la relación de pareja a largo plazo como en los momentos a corto plazo que ocurren dentro de la relación. Vivir cada uno de los momentos de manera flexible y armoniosa es señal de salud mental en la pareja y es necesario para mantener un equilibrio saludable. Existen dos escenarios posibles en el porvenir de la pareja respecto a estos niveles, en uno el proceso puede ir de forma ascendente, de modo que con cada uno de los ciclos experimentados la pareja va ganando intimidad y

enriqueciéndose o, por el contrario, está el otro escenario, el cual va de forma descendente y el vínculo se deteriora, pudiendo llegar a una disolución si el proceso no se revierte.

El objetivo número cinco, que buscaba crear el concepto de relación de pareja desde la perspectiva de los sujetos, pudo ser alcanzado en el capítulo 3 por medio del instrumento aplicado a los sujetos estudiados en donde, de manera general, expusieron que para ellos una pareja constituye un vínculo emocional entre dos personas en el cual el compromiso, el respeto, la complementariedad, el amor y el cariño son aspectos que conforman y hacen posible la relación. De igual manera, todos los sujetos mencionaron pulsiones y necesidades que ellos satisfacen por medio de la pareja, ya fueran sexuales o afectivas.

El objetivo número seis, que era comprobar los tipos de relaciones de pareja que tiene la población, se completó en el capítulo 3 en donde, de acuerdo a la información recabada a partir del instrumento aplicado, los seis sujetos entrevistados se ubicaron en la categoría de apego seguro.

Dicho resultado se refleja en la forma en que los sujetos relataron su interacción con la pareja, sobre todo en la categoría de “Reacción ante la ausencia de la pareja”, en la cual, más allá de las preocupaciones expresadas por el bienestar del ser amado, afirmaron no sentir ansiedad ni tristeza ante la ausencia de su pareja, siendo capaces de realizar sus actividades cotidianas con normalidad cuando esto ocurría.

Por último, el objetivo general, el cual buscaba conocer la manera en que influyen los vínculos afectivos establecidos en la infancia para el desarrollo de relaciones de pareja sanas en la edad adulta, fue alcanzado en el capítulo 1, en donde tomando en cuenta lo expuesto por Melero (2008), se concluyó que la manera en que una persona expresa su afecto en la edad adulta es el reflejo directo de los esquemas mentales de relación estructurados a lo largo de sus experiencias afectivas. Esto puede observarse en el modo en que los individuos se comunican, en el grado de su apertura emocional, la valoración que hacen hacia sí mismos y hacia los demás, entre otros aspectos, repercutiendo directa e indirectamente en su vida personal y la forma en que se relacionan con quienes les rodean.

Un hallazgo interesante en la realización de este objetivo, fue que a pesar de que la respuesta al planteamiento general fue encontrada de manera pronta a lo largo del proceso de investigación, la información que brindaron los sujetos durante las entrevistas dejó entrever, en casos contados, que la madurez adquirida con el avance de la edad puede ser de mucha utilidad, incluso determinante, en el manejo de las relaciones interpersonales en la edad adulta. Incluso si hubo ausencia parental, dicha madurez puede llevar a los individuos a reflexionar y mejorar su dinámica de pareja, aunque los vínculos afectivos establecidos en la infancia no hayan sido de apego seguro.

REFERENCIAS

Bibliografía

- Arias, Fidas G. (2006). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. Venezuela. Ed. Episteme
- Bee, Helen L. (1984). El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. México. Ed. Harla
- Bower, T. G. R. (1979). Psicología del desarrollo. España. Ed. Siglo veintiuno.
- Bowlby, John. (1979). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. España. Ed. Morata.
- Bowlby, John. (1985). La separación afectiva. España. Ed. Paidós psicología profunda.
- Carver, Charles S. (1997). Teorías de la personalidad. México. Ed. Pearson Educación.
- Dallal y Castillo, Eduardo (2003). Caminos del desarrollo psicológico: de la edad adulta a la vejez. México. Ed. Plaza y Valdes (buscar lo de los componentes
- E Mut Cen, Diego. (2012). Introducción a la salud mental. México. Facultad de Medicina Universidad Autónoma de Campeche.
- Hernández, Sampieri y cols. (2014). Metodología de la investigación. México. Ed. Mc Graw Hill
- Lafuente Benaches, María Josefa y Cantero López, María José. (2015). Vinculaciones afectivas: apego, amistad y amor. España. Ed. Pirámide.
- Lemaire, Jean G. (1992). La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura. México. Ed. Fondo de Cultura Económica

Mejía, Rebeca y A. Sandoval, Sergio (1998). Tras las vetas de la investigación cualitativa. México. Ed. ITESO

Melero Cavero, Reme (2008). La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. España. Universidad de Valencia

Ruiz Becerril, Diego (2001). Revista de educación no. 325. Educación y familia. España. Ministerio de educación, cultura y deporte.

Hemerografía

Duarte Rico, Lidia; García Ramírez, Nubia y Rodríguez Cruz, Elizabeth (2016). Las prácticas de crianza y su relación con el vínculo afectivo. Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología. 113; 114.

Maureira Cid, Fernando. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. Revista Electrónica De Psicología Iztacala. 14

Rodríguez Marcos, María Jesús. (2021). El vínculo del apego y la psicoterapia breve. Revista digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. 1; 3.

Mesografía

Loja Paucar, Verónica y Quille Espinoza, Eliana del Carmen (2011). Apego seguro en la primera infancia y su relación con los vínculos afectivos en la adolescencia. Ecuador. Universidad de Cuenca.

Sánchez Blanco, Sandra (2020). Mi pareja, ¿casualidad o causalidad?: la relación entre el estilo de apego y la elección de la pareja. España. Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.

ANEXOS

Anexo 1. Entrevista semiestructurada

RELACIÓN ENTRE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS EN LA INFANCIA Y LA CALIDAD EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Nombre:

Edad:

Contesta las siguientes preguntas de manera amplia y descriptiva.

Relación con los padres en la infancia.

¿Cómo describiría la relación con sus padres durante su infancia? (Describir a detalle).

¿Con cuál de los dos sentía o sigue sintiendo una mayor cercanía? ¿Por qué?

¿Recuerda cuál era su reacción cuando alguno de sus padres se ausentaba por mucho tiempo? (Describir el comportamiento).

Cuando su cuidador regresaba ¿cómo reaccionaba usted? (Describir el comportamiento).

Dinámica de pareja

¿Cómo describiría las relaciones de pareja que ha tenido a lo largo de su vida?
(Descripción amplia).

Actualmente ¿cómo reacciona cuando su pareja se ausenta por mucho tiempo? (Describir el comportamiento)

¿Identifica alguna problemática que sea recurrente en sus relaciones de pareja?
(Describirla detalladamente)

¿Para ti qué es una relación de pareja

Cuestionario: tipos de apego

Contesta las siguientes preguntas con “sí” o “no”.

Apego Seguro

¿Disfruta de la intimidad y cercanía en una relación?

¿Tienes la preocupación constante de que tú pareja vaya a dejarte?

¿Te sientes correspondido en la relación y el amor?

¿En caso de ruptura aceptas la separación aunque duela?

¿Le das su espacio a tu pareja?

Apego Ansioso

¿Basas tu felicidad en la relación?

¿Tienes miedo a ser abandonado?

¿Necesitas constantemente estar con tu pareja?

¿Gastas mucha energía emocional pensando en la relación?

¿Sientes que tu pareja no te ama como debería hacerlo?

¿Le das una interpretación a todo lo que hace o dice tu pareja?

Apego Evitativo

¿Eres distante o frío con tu pareja?

¿Le temes al compromiso?

¿Te cuesta expresar emociones a tu pareja?

¿Das demasiado valor a la independencia y autonomía personal?

¿La pareja suele ser tu prioridad?

Por lo general ¿tienes la sensación que la mayoría de tus relaciones son “superficiales”?

Apego Desorganizado

¿Sientes que tú relación de pareja es de amor/odio?

¿Tus relaciones suelen ser conflictivas y dramáticas?

¿Hay mucha inestabilidad en tu relación? (altibajos emocionales)

¿Sientes que no hay conexión entre lo que haces o y lo que sientes en la relación?

¿Tienes temor a ser abandonado, pero por otro lado te cuesta tener intimidad?