



---

---

# UNIVERSIDAD INSURGENTES

---

---

PLANTEL XOLA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON  
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25

“RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y ESTILOS DE AMOR  
EN HOMBRES Y MUJERES DENTRO DE UNA  
RELACIÓN DE PAREJA”

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:

C. MARTÍNEZ GODÍNEZ GABRIELA

ASESORA: LIC. ANA LUISA SERNA URIBE

MÉXICO, D.F.

MARZO 2014



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.

## **Dedicatorias**

A Dios, por permitirme llegar a un momento tan especial en mi vida, por sus bendiciones e iluminar mi camino, otorgándome la fuerza necesaria para poder llegar a cumplir uno de los más grandes propósitos en mi vida profesional.

A mi madre, que me ha enseñado con su ejemplo de vida a no desfallecer ni rendirme jamás cuando sentía que el camino se terminaba y que la vida no me entendía, a ti, por ser mi amiga, mi confidente, mi maestra y por darme siempre tu apoyo incondicional y sobre todo tu amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos.

A mi padre, ese hombre que me dio la vida y que me motivó aunque no estuviera, ya que a pesar de la distancia sentía que él jamás estaba lejos, a ti que a pesar de que la vida no nos permitió realizar aquellas cosas que teníamos planeadas, sé que este logro hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí.

A mis hermanas, Adriana y Renata, por llenar mi vida de alegría y amor cuando más lo he necesitado, por cada uno de los momentos que hemos compartido juntas, por sus motivaciones y por su apoyo incondicional, gracias por ser mis más grandes amigas y mis mudas confidentes. Que éste logro que hoy compartimos sea un ejemplo para seguir adelante sin importar los tropiezos que podamos tener en la vida.

A ti Sofía, que aunque sé que todavía no entiendes estas palabras pero que algún día las sabrás, quiero agradecerte tu apoyo incondicional en los momentos en que sentía que no podía continuar, tu amor fue el causante de que siguiera el camino para culminar este trabajo. Gracias princesa por esos abrazos silenciosos y esas sonrisas que hacen temblar el alma.

Macario, a ti te agradezco infinitamente el ser que es parte de mi vida, muchas gracias por tu presencia y por la figura que embiste a la misma, tu desarrollo en la vida lo he tomado como guía y como ejemplo a seguir.

A mi Mamá Geno, por ser la mujer más fuerte y más buena de este mundo, la que siempre vela por mí y da todo por nosotros, la que me crió y me dio templanza para llegar lejos y sobre todo la que me ha dado su confianza y amor incondicional.

A mi abuelo Pedro que aunque ya no esté con nosotros físicamente, siempre estará presente en mi corazón, gracias por haber creído en mí hasta el último momento.

A ti Rubén, por enseñarme que de nada sirven tantos años de esfuerzo pero sin un término, gracias por tu apoyo, tu motivación, tu gran paciencia y comprensión, tu ayuda fue fundamental para impulsarme a terminar este proyecto. Tu gran capacidad e inteligencia me inspiraron a ser mejor y puedo decir que esta tesis lleva mucho de ti, gracias por ser una parte esencial en mi vida y por estar siempre a mi lado.

## **Agradecimientos**

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí y por todo lo que me han brindado.

A mi Maestra María Elena por ser parte fundamental de mi vida profesional, quien compartió conmigo sus conocimientos, su experiencia y me entregó su paciencia, su motivación me encaminó a terminar mis estudios con éxito. Gracias por su amistad, sus consejos, su apoyo y su compañía en momentos cruciales en mi vida.

A mi asesora Ana Luisa por ser mi guía en este proceso durante el cual aprendí tanto, gracias por su apoyo y por el tiempo que dedicó para que éste trabajo culminara exitosamente.

# ÍNDICE

## RESUMEN

INTRODUCCIÓN	1
--------------	---

## I MARCO TEÓRICO

### CAPÍTULO I

AUTOESTIMA	5
------------	---

1.1.-Definición	6
-----------------	---

1.2.- ¿Cómo se desarrolla la autoestima?	9
--	---

1.3.- Tipos de autoestima	17
---------------------------	----

### CAPÍTULO II

AMOR	25
------	----

2.1.- ¿Qué es el amor? Definición	28
-----------------------------------	----

2.2.- El fenómeno del amor en diferentes épocas	35
---	----

2.2.1.- Edad Antigua	35
----------------------	----

2.2.2.- Edad Media	40
--------------------	----

2.2.3.- Edad Moderna	42
----------------------	----

2.2.4.- Edad Contemporánea	43
----------------------------	----

2.2.5.- El amor en la actualidad	45
----------------------------------	----

2.3.- Tipologías amorosas	47
---------------------------	----

2.3.1.- Amor pasional y Amor de compañía	47
--	----

2.3.2.- Amor-d y Amor-b	48
2.3.3.- Amor adictivo y Amor maduro	48
2.3.4.- Teoría Triangular de Sternberg	49
2.3.5.- Estilos de Amor de Lee	53

### **CAPÍTULO III**

#### **ELECCIÓN DE PAREJA**

3.1.- Definición	66
3.2.- Criterios personales en la elección de pareja	68
3.3.- Criterios sociales en la elección de pareja	72
3.4.- Teoría Bio-psico-socio-cultural	74
3.5.- El ciclo vital de la Relación de Pareja	77

### **CAPÍTULO IV**

#### **AUTOESTIMA Y ESTILOS DE AMOR**

Estudios previos	83
------------------	----

### **II METODOLOGÍA**

#### **CAPÍTULO V**

##### **MÉTODO**

<b>5.1. - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	89
<b>5.2. - OBJETIVO GENERAL</b>	89
<b>5.2.1.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	90
<b>5.3.- HIPÓTESIS</b>	90

<b>5.4.- DEFINICIÓN DE VARIABLES</b>	90
<b>5.5.- POBLACIÓN</b>	95
<b>5.6.- MUESTRA</b>	96
<b>5.7.- MUESTREO</b>	96
<b>5.8.- DISEÑO</b>	96
<b>5.9.- TIPO DE ESTUDIO</b>	96
<b>5.10.- MATERIALES Y/O INSTRUMENTOS</b>	
Inventario de Estilos de Amor de Lee	96
Escala de Autoestima de Rosenberg	97
<b>5.11.- ESCENARIO</b>	97
<b>5.12.- PROCEDIMIENTO</b>	97
<b>5.13.- ANÁLISIS DE DATOS</b>	98
<b>CAPÍTULO VI.- RESULTADOS</b>	99
<b>CAPÍTULO VII.- DISCUSIÓN</b>	103
<b>CAPÍTULO VIII.- CONCLUSIÓN Y SUGERENCIAS</b>	112
<b>REFERENCIAS</b>	115
<b>ANEXOS</b>	
<b>1.- Escala de Autoestima de Rosenberg</b>	120
<b>2.- Inventario de Estilos de Amor de Lee</b>	121



## RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue analizar si existía una relación entre la autoestima y los estilos de amor en hombres y mujeres que se encuentran en una relación de pareja. Se revisaron los temas de autoestima y estilos de amor.

La muestra estuvo conformada por 100 mujeres y 100 hombres, entre los 20 y 25 años de edad, universitarios, todos con pareja. Se utilizó el Test de Autoestima de Rosenberg y el Inventario de Estilos de Amor de Lee.

Se encontró que el nivel de autoestima entre hombres y mujeres no difiere. Sin embargo en el análisis estadístico de los resultados de Estilos de Amor que manejan hombres y mujeres se encontró una diferencia, los hombres mostraron estilos de amor que anteriormente solo se consideraban para las mujeres.

Así mismo, en los resultados obtenidos de la relación que existe entre autoestima y estilos de amor, se encontró que si existe una relación significativa, los hombres con alta autoestima mostraron los estilos Storge, Eros y Pragma, mientras que las mujeres con baja autoestima mostraron el estilo de amor Manía.

**PALABRAS CLAVE:** Autoestima alta, Autoestima baja, Estilos de Amor,

## INTRODUCCIÓN

Son muchas las variables que intervienen en la elección que una persona hace de su pareja. Este trabajo pretende explorar algunas de ellas, como son la autoestima y los estilos de amor. La investigación de éstas variables aporta información relevante al estudio de las relaciones interpersonales y de pareja.

La autoestima de una persona es una parte fundamental humana la cual es la base para su crecimiento y desarrollo en la sociedad en la que vive. Es una fuente de sentimientos que se va formando desde los primeros años de vida, en base a la interacción continua que hay con los padres y posteriormente con el medio social en el que se va desarrollando. Es así, que es de suma importancia el lograr que los sujetos logren un buen manejo de las situaciones que van ocurriendo en su entorno con la finalidad de que se cumpla esta meta que es poder subsistir como un miembro funcional tanto en su vida como en el medio que lo rodea.

Las diversas situaciones que aumentan o disminuyen la autoestima de las personas dependen en gran medida de lo que se ha establecido en la sociedad en la que se vive, si bien es cierto que hay motivadores únicos para cada individuo los cuales van moldeando su esquema personal, así mismo, también hay situaciones que disminuyen el nivel de autoestima, las debilidades de ésta afectan a la salud, las relaciones interpersonales y la productividad, mientras que su crecimiento fomenta a la persona a desarrollar una adecuada adaptabilidad social y productiva, tomando también en cuenta que la enseñanza que cada familia va transmitiendo es de suma importancia para el desenvolvimiento del mismo

Branden (1995) en relación a la autoestima señala que no hay un obstáculo mayor en una relación romántica que el miedo a no sentirse merecedor del amor y el pensar que se está destinado a sufrir. Pero si se disfruta de un sentimiento fundamental de eficacia y valía en donde se considera a uno mismo digno de ser querido, entonces se tendrá el fundamento para apreciar y querer a los demás.

También menciona que si por el contrario falta respeto por uno mismo, queda muy poco para dar, por lo mismo la capacidad para amar permanecerá sin desarrollar y esta es una de las razones por las que los intentos de relacionarse con los demás, a menudo, fracasan y no es debido a que la concepción de un amor apasionado o romántico sea intrínsecamente irracional, sino a la falta de autoestima necesaria para sobrellevarlo.

Por otra parte, el amor ha sido un tema ampliamente estudiado en las relaciones de pareja; en este estudio se trabajó con los estilos de amor propuestos por Lee (1976), Eros, Storge, Ludus, Manía, Ágape y Pragma. Para este autor, un estilo de amor es una ideología aprendida por el grupo al que se pertenece, que marca las pautas acerca de lo que se debe o no hacer, guía las actitudes y conductas que se expresan en torno al amor.

Los estilos de amor engloban tanto aspectos emocionales, fisiológicos, cognitivos y conductuales, van cambiando a lo largo de la historia, de la sociedad en la que se vive, de la cultura, las tradiciones. En la sociedad actual que es colectivista, la familia es lo más importante y lograr una estabilidad en la pareja es la base de la misma.

Es por esto la relevancia de conocer los estilos de amor que existen y así mismo saber si el que aplicamos a nuestra vida en pareja es o no el adecuado aunado al nivel de

autoestima que tenemos, esto con la finalidad de tener un mayor conocimiento y saber una de las posibles causas de los conflictos en la pareja, lo que conlleva a tantos problemas sociales actualmente, como por ejemplo el incremento de divorcios.

Este trabajo explora las posibles relaciones entre los elementos de autoestima y los estilos de amor ya que se considera que intervienen dentro de las relaciones interpersonales, en específico en la relación de pareja, las cuales pueden tener un impacto importante ya que el tener una baja autoestima puede llevar a manejar un estilo de amor que empobrezca y rompa la relación, mientras que una autoestima alta puede ayudar a tener una mejor relación de pareja, haciendo énfasis en que se tiene el amor que se cree merecer.

En el primer capítulo se revisaron distintas definiciones de autoestima, para poder llegar a una en general, posteriormente se dio una explicación de los mecanismos que conforman la adquisición y el desarrollo de la misma, haciendo énfasis en la manera en que ésta afecta de forma positiva o negativa a cada uno de los individuos, de acuerdo a poseer una autoestima baja o alta.

En el segundo capítulo se habla del amor, intentando unificar definiciones pues es muy amplio este terreno de sentimientos amorosos, posteriormente se hace referencia a la forma en que se ha ido representado el amor a lo largo de la historia, de distintas culturas y civilizaciones, para así llegar a la manera en que se vive actualmente el amor. Seguido a esto, se hace mención a las diferentes tipologías amorosas, es decir las distintas formas en que amamos y en cómo nos desenvolvemos dentro de una relación de pareja en base a lo que hemos aprendido a lo largo de nuestra historia.

El tercer capítulo se centra en la elección de pareja, en los criterios que utilizamos, tanto personales como sociales al momento de buscar y elegir a nuestra pareja, haciendo también mención a la Teoría bio-psico-socio-cultural y al ciclo vital de la relación de pareja, así como el impacto que tiene en la relación cada uno de los componentes que conforman este ciclo.

El cuarto capítulo habla acerca de los estudios previos que se han realizado y que tienen relación con la presente investigación, en los diferentes apartados en los que está dividida.

Finalmente en los últimos capítulos se habla acerca de la metodología de la investigación, la definición de las variables y la descripción de los instrumentos utilizados, así como de los resultados que condujeron a la formulación de las conclusiones finales.

## **I MARCO TEÓRICO**

### **CAPITULO I.- AUTOESTIMA**

“HAY REALIDADES QUE NO PODEMOS EVITAR como lo es la importancia de la autoestima, ya que la admitamos o no, no podemos permanecer indiferentes a nuestra autoevaluación. La autoestima es una parte humana fundamental, somos libres de intentar comprender la dinámica de la autoestima o de desconocerla, pero si optamos por esto último seremos un enigma para nosotros mismos y pagaremos las consecuencias”; son las palabras que nos dice Branden (1995) en un intento por animarnos a examinar el papel que desempeña la autoestima en nuestras vidas.

La autoestima es un recurso integral y complejo del desarrollo personal. Las debilidades de la autoestima afectan a la salud, a las relaciones personales y a la productividad, mientras que su crecimiento fomenta a la persona a desarrollar una adecuada adaptabilidad social y productiva.

La autoestima nos proporciona valor para poder creer en nosotros mismos, en lo que podemos lograr a través del tiempo y nos permite respetarnos, incluso cuando cometemos errores. Cuando uno se respeta, por lo general, los demás también aprenden a hacerlo.

La autoestima es una de las partes psicológicas más importante que podemos desarrollar para desenvolvemos con destreza en la sociedad. Sin autoestima las personas dudan de sí mismas, ceden frente a las presiones de los demás, se sienten inútiles o inferiores, en cambio cuando una persona tiene autoestima alta, se siente segura de sí

misma, está más dispuesta a tomar riesgos y a ser responsable de sus actos, puede enfrentar los cambios y desafíos de la vida y tiene la flexibilidad para enfrentarse al rechazo, la decepción, el fracaso y la derrota (citado en Espeland, Kaufman y Raphael, 2005).

## **1.1 Definición**

Etimológicamente la palabra autoestima se desprende del prefijo griego *autos* cuya raíz significa *sí mismo o uno mismo*, y el término *estima*, se define como “consideración y aprecio que se hace una persona por su calidad y circunstancia”. Integrando ambos conceptos, es posible definir la autoestima como “el aprecio o valor que una persona se forma de sí misma, el cual es susceptible de variabilidad acorde a las circunstancias” (citado en Ordoñez, 2003).

Para Branden (2003) el término de autoestima se ha puesto de moda, por lo que se ha convertido en un tema de uso popular, lo cual no quiere decir que el conocimiento que exista sea correcto y que todos lo comprendan, lo que lleva al riesgo que al no tener claro su significado preciso y los factores específicos de los que depende su pleno logro, se estará en peligro de trivializar su importancia, razón por la cuál es importante definirla ya que a medida que el conocimiento aumente, las definiciones tenderán a ser más precisas.

Por otro lado, la autoestima cuenta con dos aspectos interrelacionados: vincula un sentido de eficacia personal y un sentido de merecimiento personal. Constituye la suma integrada de autoconfianza y autorespeto. Es la disposición a considerarse competente

para hacerle frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Es el tener confianza en nuestras capacidades de pensar y confiar en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestro esfuerzo. Es una fuerza motivadora que inspira un tipo de comportamiento que a su vez influye directamente en nuestros actos, es una causalidad recíproca. El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar y nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima. Es una necesidad muy importante para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida ya que es indispensable para el desarrollo normal y sano. En resumen Branden dice que es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo (citado en Mruk, 1999).

Para Maslow (1958, citado en Trejo, 2005) la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, es el respeto a uno mismo; es el conocimiento, la concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. Es así que menciona *“Sólo se podrá respetar a los demás, cuando se respeta a uno mismo; solo podemos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos”*. Así mismo afirma que la autoestima es una parte fundamental para que el ser humano alcance la plenitud y la autorrealización en el plano físico y mental, en la productividad y creatividad. La autoestima es un concepto inherente a una sensación de eficacia y de mérito a la idoneidad y a la dignidad en principio.

De acuerdo con Cattell (1965, citado en Sánchez y Díaz Loving, 2002) la autoestima se refiere a la predisposición adquirida del ser humano a responder hacia si mismo, lo que repercute en la satisfacción de la mayoría de los intereses del ser en la vida.



Coopersmith (1967, citado en Mruk, 1999) define la autoestima como la evolución que efectúa y comúnmente mantiene el individuo en referencia a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la media en la que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito o merecedor. En síntesis la autoestima es el juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en la actitud que mantiene ésta hacia sí misma. Es una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante la conducta abierta.

De acuerdo a Ochoa (1987, citado en Trejo, 2005) la autoestima es una actitud positiva o negativa hacia un objeto en particular: el sí mismo. La alta autoestima implica que el individuo se respeta y se estima sin considerarse peor que los otros y sin creerse perfecto, por el contrario reconoce sus limitaciones y espera mejorar. En cambio la baja autoestima se refiere a la insatisfacción, el rechazo y el desprecio de sí mismo.

Mruk (1999) manifiesta que la autoestima es el estatus vital de la competencia y merecimiento de un individuo al manejar los retos de la vida a lo largo del tiempo.

Kimble et al. (2002) señalan que la autoestima es el concepto que tenemos de nosotros mismos, la forma en que nos evaluamos. Por lo regular una persona tendrá gran autoestima cuando destaca en algunas actividades que otros le han enseñado a apreciar (progenitores, compañeros, hermanos, etc.).

De acuerdo con Ramos (2004) *“La autoestima es una actitud hacia uno mismo y como actitud, es la manera habitual de pensar, amar, sentir y comportarse. Es una disposición adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona”*.

Se puede concluir que la autoestima es una parte humana fundamental, inherente a nuestra naturaleza, cuyo funcionamiento y efectos no necesitan ser aprobados ni comprendidos por nosotros, es una evaluación, actitud, pensamiento o sentimiento de valoración que efectúa una persona en referencia a sí misma. Además el nivel de autoestima que presente cada individuo estará en función de que tan competente y merecedor se sienta para manejar los retos que se le presenten en la vida (citado en Mruk, 1999). La valoración que uno haga de sí mismo, tiene una enorme importancia ya que puede condicionar nuestro crecimiento personal y social, por tanto se debe prestar especial atención a su estudio.

## **1.2 ¿Cómo se desarrolla la autoestima?**

En la adquisición de la autoestima influyen muchos aspectos como son las diferencias de experiencia atribuibles a nuestro aspecto, al lugar donde crecimos, a la constelación familiar, al sexo, etc. (citado en Kimble, 2002).

White (1963) menciona que la autoestima además de ser responsiva a éxitos y fracasos particulares, es acumulativa como producto del desarrollo y como una fuerza activa, en la evolución de esto significa que la autoestima se desarrolla gradualmente en conjunto con un largo historial de interacciones entre el self y el mundo a lo largo del tiempo. Sugiere que el proceso se inicia muy temprano y se mantiene como mínimo hasta la latencia, por lo que convierte a la autoestima en un tema evolutivo importante. También nos muestra que, además de estar afectado por la experiencia y la conducta, en algún punto, la autoestima también se convierte en un factor determinante de éstas (citado en Mruk, 1999).

La autoestima tiene su raíz central en la eficacia, si se trata de algo tan sencillo como recibir la respuesta maternal ante el llanto y algo tan magnífico como colocar un bloque sobre otro para construir algo nuevo, tal es el inicio de la autoestima. Cada pequeña victoria se acumula en el transcurso del tiempo y eventualmente conduce a una sensación general de competencia en el sentido de ser capaz de impactar con efectividad sobre la vida. La aparición de la autoestima también está sujeta a todos los restantes procesos y fuerzas evolutivas. Este creciente sentido de la eficacia, se da a lo largo del crecimiento.

Cada etapa del ser humano presenta una oportunidad para explorar, tener éxito (o fracaso) y dominar las destrezas y al mismo tiempo requiere autoestima. Igualmente, entendiendo el proceso de lucha por la competencia como algo que siempre se produce en el contexto social.

Por último, White explora las conexiones entre competencia y ego, o la habilidad del individuo para manejar la ansiedad y superar con efectividad las demandas de la realidad, se vincula de dos formas a la autoestima: En primer lugar, respecto a la autoestima en relación a su carácter situacional o global. Por una parte, la autoestima puede concebirse como un fenómeno global, después de todo, independientemente de que la autoestima sea considerada como producto o procesos, antes o después el individuo llega a adquirir cierto nivel general o medio de autoestima que es relativamente constante. Esta es la razón que nos permite decir, “Fulano de tal tiene autoestima alta (o baja)”. Además, no podemos negar que este tipo de autoestima general influye sobre las futuras percepciones, ejecuciones, etc. En ese sentido, la

autoestima se muestra como algo estable o relativamente consistente a lo largo del tiempo, una cualidad que la mayoría de los tests de autoestima tratan de evaluar.

Sin embargo, también es verdad que la autoestima tiene un carácter situacional. Diferentes situaciones pueden afectar sobre la autoestima de forma positiva o negativa. La investigación experimental de la autoestima, por ejemplo, implica a menudo el establecimiento de situaciones que manipulan la autoestima.

Por otra parte, James (1980, citado en Kimble, 2002) manifiesta que la autoestima depende de los éxitos obtenidos sobre nuestras pretensiones. En su descripción se centra en los sentimientos de competencia en áreas importantes para nosotros. Sin duda en nuestras pretensiones o en lo que aspiramos influyen los progenitores, otros miembros de la familia y los compañeros pues aprendemos de ellos que aspectos en la vida son importantes.

Dentro del marco de las relaciones padres-hijos, Mussen, Conger y Kagan (1982, citado en Sánchez, 2000) señalan que el trato que se recibe en el seno familiar tiene mucha importancia con respecto a la formación de la autoimagen, autoconcepto y autoestima, aunado que en la familia se le proporcionan al niño las primeras señales de ser aceptado o no y posiblemente no sea hasta que ingresa al sistema escolar donde amplía su campo de experiencia y contexto de aprendizaje.

Bonet (1994, citado en Sánchez, 2000) enfatiza que los padres son para sus hijos espejos psicológicos a partir de los cuáles van construyendo su propia imagen. Desde

que nace el niño se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que siente que ellos le valoran.

Mruk (1999) menciona que la mayoría de los autores entienden la autoestima como un fenómeno evolutivo que emerge o entra en juego con el transcurso del tiempo. Del mismo modo, la autoestima se considera importante porque está vinculada al comportamiento de una persona en su espacio vital (el mundo de la experiencia y conducta cotidiana). En este sentido, la autoestima es dinámica porque desempeña un papel en la formación de las percepciones, de la experiencia y de la conducta de la persona. Y sobre todo, vemos una y otra vez que la autoestima es dinámica porque es relativamente estable y también abierta al cambio.

Podemos decir que la primera etapa del desarrollo de la autoestima se da en *la infancia* (pre estima según Mruk, 1999) donde la persona construye la autoestima a partir de sus experiencias personales, de los juicios que otros hacen de ellos y de la identidad con su familia, dentro de la cuál los factores determinantes que se han identificado son la aceptación del niño con sus cualidades y defectos, el respeto hacia el niño y sus intereses, la presencia de límites claros y consistentes en la familia y el apoyo hacia las decisiones del niño para que llegue a conseguir sus metas (citado en Lara, Acevedo y Cortés, 1994). El niño tiene un aprendizaje social y de sí mismo que se va enriqueciendo con el desarrollo físico, cognitivo, etc., que da una mayor conciencia de sí mismo.

Así mismo, Mruk señala que en este periodo se observa las interacciones del infante con sus progenitores y las personas que lo rodean, una ejecución competente es muy

importante desde etapas muy tempranas ya que puede indicar un sentido de dominio, poder, eficiencia, etc., o todo lo contrario. El niño responde al modo en que los otros significativos estiman su misma presencia y sus conductas y logros particulares. La competencia depende del modo en que el niño responda al mundo y a los otros y el merecimiento depende del modo en que los otros o el mundo respondan ante el niño.

Según Corkille (1987, citado en Branden, 1995) paso a paso se va construyendo la imagen de sí mismo, primero mediante los sentidos y luego por medio del lenguaje. Antes de entender el significado de las palabras, habrá reunido impresiones generales de su persona y de lo que lo rodea, a través de la forma en que lo tratan. El tacto, los movimientos corporales, las tensiones musculares, tonos de voz y las expresiones faciales y emocionales de sus más allegados, son algunos de los mensajes que darán de distinta calidad al niño.

Se puede decir que en este periodo el niño desarrolla un preconcepto de sí mismo y conforme va creciendo comienzan a aparecer otras figuras significativas además de la madre, las cuales contribuyen también a la configuración de la imagen personal. Aparecen nuevas expectativas y normas de merecimiento que deben ser demostradas, por ejemplo superar cursos en la escuela o ser diestro en los juegos. Los niños empiezan a evaluar sus propias acciones y atributos en relación a las normas o valores sociales. Las diferencias individuales en destrezas físicas, emocionales, cognitivas o sociales son factores que pueden afectar la autoestima, especialmente porque la competencia está implicada.

La autoestima brota como tal, durante los 6 a 12 años, cuando el niño es capaz de iniciar conductas con destreza lo que requiere competencia, para evaluar sus logros, en términos de normas sociales como válidos o no válidos (merecimiento) y después experimentar una relación entre procesos. Al final de este estado el individuo llega a adquirir su nivel básico o global de autoestima (citado en Mruk, 1999).

Así podemos decir que la aceptación socio afectiva de las características del niño, se da con una autoridad consistente y cálida, con exigencias acorde a las capacidades del niño lo cual propiciará una buena o mala autoestima. La primera prepara al individuo a confiar en sí mismo, en su integridad, honestidad, importancia en sus recursos, en su valor, el valor de los demás, etc., que lo preparan para enfrentar las adversidades. En la segunda, el individuo no confía en lo que hace, en las personas, tiene miedo de lo que lo rodea reaccionando de forma agresiva (citado en Moyano, 2001).

Con el desarrollo del pensamiento lógico concreto, se permite que el niño evalúe sus habilidades y las compare con las de otros y con las expectativas de los padres. En esta etapa se internalizan las exigencias de las figuras significativas, lo que opera como un autoconcepto ideal, con el cual el niño estará permanentemente constatándose. En la medida que el niño se ajuste a este ideal, su autoestima se favorece. Los escolares con una buena imagen personal, se muestran motivados para aprender, hacen sus tareas con expectativas de éxito, confiados en que el logro depende de sus propios esfuerzos, tienen confianza en sí mismos, en sus percepciones y los problemas personales no interfieren en ellos.

La segunda etapa del desarrollo de la autoestima se da en *la adolescencia*, durante esta etapa aumenta la exigencia social, esperándose que el joven defina una vocación, aprenda a relacionarse con el sexo opuesto, defina una identidad personal, adquiera autonomía, etc. Todas estas exigencias asociadas al desarrollo del pensamiento hipotético deductivo, tiende a generar un *yo* ideal muy alto, el que muchos jóvenes sienten que no pueden alcanzar. Este yo ideal puede constituir una fuente potencial de amenaza hacia la autoestima de la persona, que puede tener una imagen del hombre o mujer perfecta a la que quiere llegar y al no alcanzarla se ve disminuida su autoestima (citado en Horrocks, 1987).

Por último el tercer estadio es la autoestima en *la edad adulta*: aquí se integran todas las etapas, la autoestima puede ganarse o perderse. En esta etapa también se necesitan nuevas competencias, las situaciones de éxito aumentan la autoestima y las de fracaso la disminuyen. También la aceptación-rechazo en las relaciones interpersonales (en las que se incluyen relaciones con compañeros, con familiares o románticas) son situaciones en las que aumentan la autoestima ante la aceptación y disminuye frente al rechazo.

En la edad adulta se han alcanzado ciertos éxitos y fracasos en términos de competencia y merecimiento, esto puede afectar el nivel global de autoestima del individuo. En esta etapa la vida presenta situaciones que desafían con demandas particulares a la situación o movilizan un tema problemático no resuelto. Cuando sucede esto se cuestiona la autoestima. La destreza que tenga el individuo para el manejo del reto particular impactará de manera directa su autoestima. Aquí las personas reflexionan sobre su vida pasada y la juzgan dándole su significado y valor. Así



podemos ver que en cada una de estas etapas puede presentarse una autoestima alta o baja. (citado en Moyano, 2001).

Ramos (2004) enfatiza que la autoestima como se ha dicho, es fruto de un proceso de crecimiento y cultivo. No se nace determinadamente sin autoestima, en esto tiene un gran papel la educación en la familia, en la escuela o en el medio social. Considera que la autoestima es la que determina la felicidad de cada persona por ser en gran parte un concepto que abarca sentimientos tales como: la integridad, honestidad, compasión, respeto, seguridad y equilibrio que el individuo siente por sí mismo y de sí mismo. El sí mismo viene a representar el núcleo del propio ser.

Para concluir podemos decir que desde el primer momento del nacimiento del ser humano, éste comienza a acumular información sobre sí mismo y sobre el mundo que le rodea. Pronto aprende que cosas le sirven y que cosas no le sirven, que cosas le son permitidas y que cosas le son negadas. Gradualmente el ser humano se va formando una serie de impresiones y actitudes sobre sí mismo y sobre las personas que le rodean. A medida que crece, los padres, maestros y otros adultos, gradualmente enseñan y dan ejemplo de los valores, normas y reglas de comportamiento de nuestra cultura y que ellos están esperando que el niño cumpla. De esta manera las normas dicen cuáles comportamientos se consideran apropiados y cuáles se consideran no apropiados y de acuerdo con esto, se puede afirmar que la autoestima no es algo heredado, sino que es fruto del aprendizaje social.

### **1.3 Tipos de autoestima**

Hay patrones que reflejan que la acumulación de las propias capacidades, de los factores ambientales favorables o desfavorables y del grado de ansiedad presente en la propia vida, se superpone con el transcurso del tiempo. Eventualmente, los procesos evolutivos alcanzan el punto en el cual el individuo responde característicamente de un modo que nosotros asociamos con autoestima alta o baja.

Rosenberg (1965, citado en Mruk, 1999) menciona que la autoestima alta, expresa el sentimiento de “ser bueno”. El individuo siente simplemente que es una persona de valor, se respeta a sí mismo por lo que es, pero no tiene un temor reverencial a sí mismo ni tampoco espera que los otros lo tengan. No necesariamente se considera superior a los otros. La autoestima baja, por el contrario, implica auto-rechazo, auto-insatisfacción, auto-desprecio; el individuo carece de respeto hacia el *yo* que observa. La representación es desagradable y desea que fuera de otro modo.

Coopersmith (1967, citado en Oñate, 1989) observa la relación entre defensividad y autoestima y señala que en general, las personas con autoestima baja son más vulnerables al estrés. Por lo tanto, son más proclives a defenderse de los retos que a manejarlos, y esta defensividad genera sentimientos de ansiedad, inadecuación e indefensión muchas veces asociados con la autoestima baja.

Epsten (1979, citado en Mruk, 1999) postula que cuando la autoestima sube se manifiestan niveles altos de felicidad, seguridad, afecto, disponibilidad energética, alerta, calma, claridad mental, sencillez del propósito, falta de limitaciones y espontaneidad. Cuando baja la autoestima por el contrario se manifiestan niveles altos

de infelicidad, ira, sentimientos de amenaza, abatimiento, renuncia, nerviosismo, desorganización y conflicto.

La autoestima alta en una persona no significa tener éxito total y constantemente, si no la capacidad de reconocer sus limitaciones y debilidades. Sentirse orgulloso por sus habilidades y capacidades y tener confianza en su naturaleza interna para tomar decisiones. Durante la evolución hacia una alta autoestima se desea y se espera que las demás personas se den cuenta del propio valor. Se quiere que las personas lo vean como es en realidad y no fantaseen con ésta.

Las personas con baja autoestima creen que valen muy poco, esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por las demás personas, con éstos pensamientos atraen lo peor. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así aislado se vuelve apático, indiferente hacia su persona y hacia los demás. Le resulta difícil, ver, oír, pensar con claridad, lo que lo predispone a pisotear y depreciar a otros.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresión y rencor, sembrando así sufrimiento (Rodríguez 1988, citado en Moyano, 2001).

Branden (1995) menciona que con una autoestima alta es más probable que me esfuerce ante las dificultades. Mientras que con una autoestima baja lo más probable es

que renuncie a enfrentarme a las dificultades; o bien que lo intente pero sin dar lo mejor de mí mismo. Las investigaciones muestran que las personas con una autoestima alta persisten en una tarea considerablemente más que las personas con una autoestima baja (Sandelands, Brockner y Glynn, 1988, citado en Branden, 1995). Si persevero es más probable que obtenga más éxitos que fracasos. Si no lo más probable es que tenga más fracasos que éxitos.

El valor de la autoestima radica no solamente en el hecho de que nos permite sentir mejor, sino que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio de forma más apropiada.

Las personas con baja autoestima tienden a estar más influenciadas por el deseo de evitar el dolor que por el de experimentar la alegría. Además llega a la conclusión de que la autoestima positiva o alta, es como el sistema inmunitario de la conciencia que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración. Una autoestima alta no nos garantiza que no vallamos a sufrir ansiedad y depresiones ante las dificultades de la vida, pero nos hace menos susceptibles y nos prepara mejor para afrontarlas, rechazarlas y superarlas. Así la gente con un alto grado de autoestima seguramente puede derrumbarse por algunos problemas, pero tendrá capacidad para sobreponerse con mayor rapidez.

También indica que algunas formas sencillas mediante las cuales se percibe la autoestima en las personas es que éstas suelen dar y recibir cumplidos, son congruentes entre lo que dicen y hacen, expresan afecto, aceptación y superan los sentimientos de ansiedad o inseguridad que experimentan en sus actividades cotidianas, son abiertas a

las críticas. En su apariencia corporal su apariencia es erguida, su voz modulada adecuada a la situación y su pronunciación, así como su rostro relajado.

En cuanto a las personas con baja autoestima por lo común se sienten inapropiados para su vida, equivocados como persona. Por lo común son sensibles a las opiniones ajenas y vulnerables a los juicios negativos de los demás. Manifiestan un alto nivel de ansiedad, se apartan, se aíslan, se sienten indeseables, presentan conductas de evitación y pasividad, así como el miedo al fracaso. Esta concepción de una baja autoestima se asocia con pensamientos irracionales como la excesiva necesidad de aprobación, el perfeccionamiento y la evitación de los problemas, así como una preocupación excesiva.

Sánchez y Diaz-Loving (2002) consideran que una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes, así el alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva. Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia, el limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima. Consideran que mientras más sólida es nuestra autoestima, mejor preparados estamos para hacerle frente a los problemas que se presenten en nuestra vida privada y nuestra profesión. Cuanto mayor sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, aunque no exclusivamente en nuestra profesión o hablando en términos financieros, sino en el sentido de lo que deseamos experimentar en la vida en un plano emocional e intelectual, de forma creativa y espiritual. Por el contrario mientras más baja sea nuestra autoestima menor será lo que esperemos y menor será lo que probablemente aspiremos a conseguir.

Una creencia es que la autoestima alta es simplemente buena y deseable (cuanto más mejor). También se debería señalar que, aunque tendemos a idealizarla, hay algunas razones para creer que la autoestima puede generar también algunas limitaciones interesantes. Hay investigaciones que sugieren una relación negativa entre autoestima alta y cualidades negativas; tales individuos parecer ser menos abiertos a ver sus propios errores y limitaciones (es como si la autoestima les protegiera demasiado bien). Por ejemplo, la introspección en relación con los propios límites y debilidades puede verse perjudicada por el exceso de autoestima (citado en Díaz-Guerrero, 1994).

Algunas pruebas sugieren que la autoestima alta puede derivar en ciertas dificultades para las relaciones interpersonales, particularmente en términos de sensibilidad hacia las necesidades o limitaciones de las otras personas. Puede ser que los altos grados de competencia y merecimiento interfieren, de algún modo, con las propias habilidades empáticas. Por ejemplo, disponer de autoestima alta puede dificultar la percepción de problemas ajenos en primer lugar, como sentirse herido por una pequeñez o dudar ante algo por temor al fracaso. Así pues, cuando alguien con autoestima media o baja expresa tales problemas, un individuo con autoestima alta puede pasar por alto tales preocupaciones (citado en Mruk, 1999).

Otra forma de entender las limitaciones de la autoestima alta es que cierto grado de auto-ilusión positiva o sesgo en el servicio del *yo* puede ser también útil. Nos ayuda a centrarnos más en las posibilidades que en los problemas y rechaza las pequeñas críticas a nuestra autoestima para que nosotros podamos adoptar los riesgos. Sin embargo en exceso puede ser también problemática: puede implicar que no veamos las cosas con

realismo o que nos introduzcamos en situaciones que debiéramos haber ignorado (citado en Espeland, et al., 2005)

**Autoestima alta:** La autoestima alta inspira a las personas a conseguir cosas y les permite sentir placer y orgullo por los logros obtenidos, les permite experimentar una satisfacción. Una autoestima elevada busca el reto y el estímulo que suponen unas metas dignas y exigentes.

Sentirse satisfecho de sí mismo no quiere decir que no se desee ser diferente en algunos aspectos; por el contrario una persona con confianza en sí misma intenta mejorar sus áreas insatisfactorias.

La produce una historia de competencia alta y mucho merecimiento. Es más duro retroceder a posiciones más defensivas porque una sensación permanente de valía y capacidad positiva protege a las personas de las pruebas de la vida. Esto explica algunos de los hallazgos con que las personas con autoestima alta son menos críticas consigo mismas, más capaces de resistir la presión social, más capaces de actuar en base a sus propios criterios y valores y menos constreñidas por la ansiedad, etc. En general los individuos con autoestima alta están mejor preparados para afrontar los retos de la vida porque han adquirido cierto momento evolutivo asociado a éxitos pasados y a un perdurable sentido del merecimiento.

Otro factor es que la autoestima alta nos aísla mejor de los altibajos de la vida, aunque sigamos experimentándolos, los sucesos negativos no tienen tanta fuerza como la tendrían en otras circunstancias. Cuanto más elevada sea la autoestima, más probable

será que nuestras relaciones sean abiertas, honestas y correctas. Por último, la experiencia afectiva positiva asociada con la autoestima alta, nos refuerza para mantener esta dirección porque es más efectiva y más agradable que las otras alternativas (citado en Branden, 1994)

**Autoestima baja:** Una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida, inadecuado, no acerca de un tema, sino inadecuado como persona, inadecuado en la propia existencia y responder a los desafíos y alegrías de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad.

Implica deficiencias tanto en la competencia como en el merecimiento. Tal vulnerabilidad de doble filo es especialmente sensible a ser victimizada por el self, por los otros y por el mundo. Sentirse no merecedor por ejemplo, nos ayuda en primer lugar, a entender porque un individuo se implica en relaciones que son incluso perjudiciales. Del mismo modo, las deficiencias en la competencia o en la percepción de sí mismo pueden actuar de muchos modos para predisponer a la persona al fracaso. La competencia baja nos lleva a centrar selectivamente nuestra atención más en los problemas que en las posibles soluciones. Nos hace más incapaces de tolerar los fracasos y frustraciones derivados del aprendizaje de destrezas que son necesarios para el éxito.

Así mismo cuanto más bajo sea el grado de autoestima, más confusa, evasiva e inadecuada será la comunicación con los demás, debido a la incertidumbre sobre los propios pensamientos y sentimientos, o por temor a la reacción del oyente. Esto implica



insatisfacción, rechazo, desprecio hacia sí mismo. Se ven como inútiles, dependientes, abrumados. Por lo que estas personas son más vulnerables ante cualquier situación.

Las personas con una baja autoestima entran en un círculo vicioso muy reforzante: al no apreciarse a sí mismas, carecen de motivación para llevar a cabo su superación personal, son pesimistas y se sienten inseguras para abordar problemas cotidianos, lo que las hace poco comunicativas, tristes y con escasa capacidad resolutive. Esto las lleva a autocriticarse, disminuyendo su autoestima y cerrando así el círculo vicioso (citado en Sánchez, 2002)

**Autoestima Media:** Se ha descubierto que la autoestima media está asociada con ciertas características positivas y negativas de la personalidad.

La autoestima media es simplemente el resultado de no haber dispuesto de la suficiente exposición a los factores evolutivos que conducen a la autoestima alta, pero también haber dispuesto de la suficiente exposición para evitar tener una autoestima baja. En éste caso la autoestima media es como un punto medio del continuo de calidades que oscilan entre la autoestima baja y alta. La autoestima más alta implica tener más de esto (más seguridad, autonomía, espontaneidad, etc.) y es siempre mejor (citado en Mruck,1999).

## CAPITULO II

### AMOR

Ha existido un gran recelo hacia los intentos de realizar un estudio científico del amor ya que éste se considera un tema tan misterioso y alejado de la ciencia que parece no acertado por parte de ella investigarlo. Sin embargo es un tema que ha sido ampliamente estudiado, reflexionado y discutido por casi todas las personas, desde la manera en que todos de forma intuitiva y en base a experiencias personales u observadas en otros especulamos sobre él. Ha pasado por literatos, filósofos y artistas de todo tipo y finalmente llegando a los estudios científicos.

En nuestra lengua, el amor, es una de las más intensas y deseables emociones humanas, es una palabra que se utiliza con mayor profusión y diversidad de significados, que han provocado en el hombre una interrogante manifestada de manera sin igual, porque no existe ninguna otra actividad que se inicie con demasiadas esperanzas y expectativas como el amor y no obstante, así fracase, el amor es una emoción inherente y casi inalienable de la separación (citado en Fromm, 1992).

A lo largo de la historia y en todas las culturas se ha rendido culto al amor, hombres y mujeres han luchado sin cesar por amar y ser amados. Por ello el amor se adora, se idealiza, se venera y se simboliza de diferentes formas, ya sea a través de poemas, canciones, dramas, películas, mitos y leyendas. Y no obstante del culto, de las decepciones amorosas, separaciones, de las veces incontables que los hombres y mujeres han buscado el suicidio, han matado, o han desfallecido de amor; éste ha sido un tema que la ciencia ha prestado muy poco interés por su carácter escandaloso,

irracional y enloquecedor; o bien porque a diferencia de otros estados de ánimo como la ansiedad, el miedo o la ira, la emoción del amor había sido difícil de identificar o de medir en el laboratorio.

Durante algún tiempo, muchos psicólogos sociales, creían que el amor representaba un fenómeno demasiado difícil de observar y estudiar de forma controlada y científica. No obstante el amor es un asunto con tal importancia en la vida de la mayoría de las personas que, con el transcurso del tiempo no pudieron resistirse a su estudio y quedaron deslumbrados por el tema (Aron (1995), citado en Avelarde y Diaz-Loving, 1997).

Como primer paso los investigadores intentaron identificar las características que diferencian al simple afecto del amor. Con el empleo de este enfoque se descubrió que el amor no solo es un afecto mayor en cantidad sino un estado psicológico cualitativamente diferente. Por lo menos en etapas iniciales, el amor incluye una excitación fisiológica relativamente intensa, un interés total en el otro individuo, fantasías acerca de la otra persona y cambios de emoción relativamente rápidos. Así mismo, el amor a diferencia del afecto incluye elementos de pasión, cercanía, encanto, exclusividad, deseo sexual e interés intenso. La pareja es idealizada, exageramos sus buenas cualidades y minimizamos sus imperfecciones (Walster y Walster (1978), Sternberg (1987), Davis (1985), citado en Feldman 2001).

Científicos e investigadores con el paso del tiempo han ido encontrando las primeras ideas y pistas sobre el origen y la naturaleza del amor. La tecnología hoy nos permite

poder mirar dentro de los cerebros humanos para ver los cambios en los patrones de actividad y alteraciones bioquímicas que ocurren cuando nos enamoramos.

El amor puede llegar a ser confuso, son mil sensaciones bombardeando nuestro cerebro, son mil creencias culturales, y cientos de temores de lo que pueda pasar. En el cerebro, el amor muestra similitudes con "estar un poco loco", ya que en las primeras fases del enamoramiento la serotonina desciende a niveles similares a los que tienen los pacientes con TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo). Los estudios demuestran que la primera vez que nos enamoramos, los niveles de serotonina se desploman y los centros de recompensa del cerebro se inundan de dopamina. El efecto es similar al de una droga altamente adictiva. Crea fuertes vínculos en nuestras mentes entre el placer y el objeto de nuestro deseo.

El deseo es impulsado por las hormonas sexuales como la testosterona, que puede descentrarnos más de lo normal. También los niveles de la hormona del estrés, cortisol, y el producto químico similar a la anfetamina (feniletilamina), hace que las emociones aumenten cada vez más. Se elimina estrés y nos invade una buena sensación de plenitud y goce. Esto se debe a las endorfinas, también conocidas como las 'hormonas de la felicidad', aunque no son hormonas, sino opioides de secreción interna que suscitan en el cerebro sensaciones tales como éxtasis, anestesia y bienestar.

Otras hormonas como la oxitocina y la vasopresina, nos ayudan a dar el paso adelante y parecen ser cruciales para la formación de relaciones a largo plazo. La oxitocina se produce cuando las parejas tienen relaciones sexuales y se tocan, se besan y

se dan masajes el uno al otro. Es la hormona que nos hace depositar nuestra confianza, nos ayuda a superar el "miedo social" y resulta indispensable e importante para la unión.

Los receptores cerebrales de las personas que están enamoradas coinciden con el viejo *adagio* "el amor es ciego"; y esto es completamente cierto. Mientras que las áreas de recompensa de dopamina están entusiasmadas en el amor, las regiones relacionadas con las emociones negativas y juicio crítico están completamente apagadas (citado en Diaz-Loving, 2005).

## **2.1¿Qué es el amor?**

### **Definición**

El terreno de los sentimientos amorosos y de las pasiones presenta tantas diferencias como una gran cantidad de definiciones. En este apartado se revisarán diferentes definiciones sobre el amor, en las que realmente, durante siglos, han participado para definirlo y entenderlo, diversos autores, literatos, filósofos y psicólogos de todos los tiempos que han escrito sobre el tema. No obstante, hasta hace pocas décadas, quienes lo han abordado en forma científica han sido los psicólogos sociales.

Respecto a la etimología del concepto, Corominas (1961) afirma que la palabra castellana "amor" proviene del vocablo latín *amor-amoris* y se introduce en la lengua castellana hacia el año 1140, (citado en Diaz-Loving, 1999).

Rubín (1973) cita que el amor es una actitud mantenida por una persona con respecto a otra, que incluye una predisposición a pensar, sentir y comportarse en ciertas formas

con respecto a ella, cuyos componentes incluyen: dependencia, predisposición a ayudar al otro, exclusividad y posesión.

Díaz Guerrero (1994) definió el concepto de amor como cualquier tipo de comportamiento cuya consecuencia hace que las personas se acerquen más unas a las otras, sea esto físicamente, en forma emocional, de manera cognitiva, en forma social o espiritualmente. Así, el apretón de manos, el abrazo y el beso son expresiones tan genuinas del amor como son las sonrisas, la amistad, la cooperación, el afecto o conductas más refinadas que permiten que los otros sean felices o que les permitan desarrollar sus potenciales, etc.

Lemaire (1986) nos dice que el amor puede ser romántico y elevado, pero también es a menudo narcisista y egoísta. Algunas veces es dominante y controla nuestra conducta; otras veces pide solo expresiones intermitentes. Algunos de nuestros amores nos hacen felices y nos dejan con gran satisfacción, otros nos hacen luchar constantemente sintiéndonos incómodos y llenos de angustia. Entonces los sentimientos asociados al amor no son confiables ya que varían tanto como las formas en que los expresamos.

De acuerdo con Lee (1977, citado en Yela, 2000) al amor se le debe referir como manifestación de diferentes ideologías, ya que éstas no solo recaen en una dimensión del amor, sino que engloban tanto aspectos emocionales, fisiológicos, cognitivos y conductuales.

Aron (1991, citado en Zarco, 2005) define al amor como la constelación de conductas, cogniciones y emociones asociadas con un deseo de empezar y mantener una relación cercana con una persona en específico.

Fromm (1992) lo define como una acción, que es fundamentalmente de dar no de recibir e implica cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento. El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos.

Según Sánchez (1995) podemos decir que si se considera al amor como conducta, entonces éste puede ser cuidado por el otro, responder a sus necesidades y expresar afecto físicamente. El amor como juicio se enfoca a la estimación o valoración de la bondad que implica para el sí mismo experimentar amor, en esencia es una decisión cognoscitiva entre los miembros involucrados que se basa en un criterio consciente en el cual se compara a la pareja en términos de funcionalidad.

El amor como actitud se enfoca en la evaluación de conductas o sentimientos experimentados a partir de la interacción y conocimiento de otra persona. Finalmente el amor como un sentimiento o emoción presupone respuestas fisiológicas, que surgen ante la presencia del ser amado y que van integradas con una atribución de actitud favorable ante la persona estímulo.

De acuerdo con Alberoni (1997) el amor es la más significativa y compleja de las experiencias y expresiones de la existencia humana. Éste fenómeno se ha manifestado en todas las épocas y lugares, dando lugar a pensar que ha existido desde la aparición del género humano.

Díaz- Loving (1999) señala que el amor se ha concebido a través del tiempo como el más profundo y significativo de los sentimientos. Su presencia da lugar a un involucramiento emocional espontáneo y dinámico entre dos personas, por lo cual ha

ocupado un lugar privilegiado en la literatura, en la filosofía, en la poesía y en la ciencia. Encuentra que el amor ideal de hombres y mujeres está compuesto por la demostración y recepción de amor, por el deseo de mantenerlo, la tranquilidad y el dolor ante la posible pérdida de la pareja.

En la psicología, el amor es un estado de ánimo fundamental para la existencia humana y su estudio representa un campo extenso que pone de manifiesto los rasgos y características propios del ser humano, tanto creativos como destructivos: capacidad de dar ternura, amor, intimar, comunicar, apoyar, complementar; al igual que la expresión de los sentimientos y actos más destructivos: sentido de posesión, celos, envidia, rencor, odio.

Así es posible decir que el amor puede encontrarse en una conducta, una actitud o un sentimiento, en donde la seguridad y satisfacción de la pareja son tan importantes como las propias. Trayendo esto como consecuencia que las personas se acerquen unas a las otras, física, emocional, cognitiva o socialmente (citado en Díaz Guerrero, 1994).

La existencia del amor es universal, pero como ocurre con muchos otros sentimientos, por ahora es imposible medirlos. Se sabe de su fuerza por sus manifestaciones o por la narración subjetiva del propio sujeto, la cual está influenciada por diversos factores como lo son la personalidad, las vivencias, los obstáculos para alcanzar ciertos anhelos, etc., pero la medición, es cierto que hasta la fecha resulta difícil y comprometida. Sin embargo, en las últimas décadas se han planteado diversas aproximaciones evolutivas de lo que es el amor y su categorización.



El amor se basa en un intercambio emotivo de diversa intensidad y duración, originado en la necesidad fisiológica de la satisfacción sexual y en la necesidad psicológica de gratificación afectiva.

Yela (2000) nos dice que la función evolutiva fundamental de los impulsos sexuales básicos y los vínculos afectivos primarios es la de asegurar la transmisión genética. Es decir, maximizar la probabilidad de que se propague la mayor cantidad de genes propios a la próxima generación. Los vínculos afectivos primarios son las respuestas que observamos en otros animales además del hombre, desprovistos de todas las complejas características socioculturales, por ejemplo en una pareja de aves observamos conductas pautadas de cortejo, excitación sexual, rituales de vínculo, permanencia juntos la mayor parte del tiempo, etc. También podemos decir que es el sustrato biológico de lo que al combinarse con los factores socioculturales llamamos “*amor*”.

Así, haciendo referencia a la elección de pareja, la manifestación de recursos, de muy diversa índole de la que consta el ritual de cortejo en humanos, la seducción tendría como fin la selección de la pareja más apta (citado en Craig, 1994).

La concepción evolucionista nos proporciona argumentos sobre la funcionalidad biológica del comportamiento amoroso para el individuo como miembro de una especie. Este enfoque ve el amor como una parte natural de la condición humana y quizás también natural a otras especies. El amor es biológicamente relevante si ayuda a promover la supervivencia de las especies, tema central de la teoría de la evolución.

Hace cinco millones de años, la supervivencia de las especies dependía del éxito reproductivo. El deseo sexual y el compromiso, relacionados respectivamente con aspectos previos del éxito reproductivo, fueron reforzados en los primates superiores cuya bioquímica los llevaba a buscar y obtener placer no sólo de la actividad sexual, sino que, también, de la vinculación hembra-macho. Los antepasados que actuaban así tenían más probabilidades de transmitir sus genes que los que no estaban motivados a la actividad sexual y/o al establecimiento de vínculos emocionales estables (citado en Ubillos, 2001).

Como un resultado de este proceso evolutivo, los humanos están genéticamente programados a tener actividad sexual (deseo sexual o amor sexual), a enamorarse (relaciones emocionales estables con una pareja) y a cuidar de los descendientes (amor parental). La perspectiva evolutiva admite que factores ambientales actuales, influencias sociales y aspectos no genéticos del organismo determinen la actividad sexual.

Esta teoría socio biológica nos permite explicar las diferencias de sexo en la conducta sexual y el amor. Así, desde un punto de vista completamente evolutivo, ya Schopenhauer, en el siglo XVII (citado en Díaz Guerrero, 1990), consideraba que la elección y las relaciones de pareja se establecen con el único fin de cumplir con la voluntad de la vida, que era la de aparearse para reproducirse y preservar la especie. Para entender la relación de pareja se debe considerar que para los seres humanos, más que para ninguna otra especie son importantes las necesidades de apareamiento, compatibilidad física y biológica, afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia,

compañía y amor que son necesidades genéticamente fundamentales y determinadas para la supervivencia de la especie (citado en Díaz-Loving y Sánchez, 2002).

El amor, es, en este sentido, un nexo idealizado de intimidad que se establece con otra persona y gracias al cual podemos sentir que alguien que nos escucha, nos apoya incondicionalmente y lucha con nosotros contra los obstáculos de la vida.

A menudo, el amor, si es correspondido, nos transporta a un estado de felicidad que es extraordinario, porque está cargado de intensidad. En nuestra sociedad este estado de felicidad permanente es el estado ideal en el que la gente querría vivir siempre; por eso el amor tiene tanta importancia en la actualidad. Es una forma de ser y de estar en el mundo en el que los golpes de la vida se ven amortiguados. Además, dispara nuestro afán soñador y utópico, porque nos sentimos capaces de superar miedos y de dejar atrás el pasado, y porque creemos que, bajo los efectos del amor, todo es posible porque es una fuerza avasalladora y transformadora que arrasa con todos los obstáculos (las distancias físicas y temporales, la oposición de las familias, o incluso nuestros prejuicios en torno a la edad, la raza, el estatus socioeconómico de las personas, etc).

En otras palabras, el amor es una condición necesaria para la salud mental. Lo necesitamos para sobrevivir, lo perseguimos por placer, lo buscamos para darle significado, propósito, finalidad o razón de ser a nuestra vida diaria (citado en Trejo, 2005).

## **2.2.- El Fenómeno del amor en diferentes épocas.**

Al hablar del fenómeno del amor en diferentes épocas, nos estamos refiriendo al papel que puede estar desempeñando el fenómeno amoroso para el individuo como miembro de una especie (citado en Yela, 2000). El objetivo de este apartado es puntualizar que un variado conjunto de conductas que solemos calificar como amorosas o sexuales presentan una funcionalidad biológica.

Fisher (1992) refiere que contamos con testimonios de la existencia de poemas, canciones y fábulas amorosas en las antiguas civilizaciones no occidentales como en la India (el Mahabarata y el Ramayana). También del antiguo Egipto hay testimonios de la existencia del fenómeno amoroso (p. ej. El poema de Ramses II dedicado a su esposa preferida, Nefertiti, en donde habla de su amor por ella, aludiendo a rasgos como la dulzura, la belleza, la gracia, la complacencia y el afecto) Y de China se han recogido cuentos que describen la agonía interna entre la obediencia al matrimonio arreglado por el padre y la pasión por el amado.

### **2.2.1.- Edad Antigua**

Yela (2000) nos dice que centrándonos en Occidente dentro de la Edad Antigua, que abarca, aproximadamente, desde la invención de la escritura hasta el siglo V de nuestra era, hemos de hablar, lógicamente de las culturas griega y romana.

## **Grecia**

En la antigua Grecia, el concepto de amor era un valor determinado por los dioses, que se refería a un apego espiritual pasional, basado en una admiración mutua, que tiene poco que ver con relaciones reales y menos todavía con el concepto de matrimonio.

De los escritos de la antigüedad, es claro que los griegos idealizan lo espiritual, no lo carnal y esta concepción se extiende a los amantes. Por lo tanto, la espiritualidad profunda del amor significativo, solamente se podría dar en el contexto de dos seres humanos racionales. Al mismo tiempo, la cultura griega presenta una pronunciada temática antifeminista, Platón y Aristóteles planteaban que las mujeres eran inferiores, tanto en mente como en cuerpo. Asimismo, veían con cierta indiferencia al sexo femenino y su belleza, por lo que las relaciones heterosexuales se planteaban como fallas de ética y de significado espiritual.

No se dio la guerra contra el cuerpo en beneficio del alma, como sucedió en otras civilizaciones contemporáneas. En Grecia la atención se centraba en el varón. Sin embargo, la mujer ocupaba un puesto alto en la civilización. Había dos clases de mujeres, la esposa y madre y la cortesana, ambas muy respetadas en su ámbito. El amor en el mundo antiguo griego estaba muy unido a la familia, sin embargo, la pareja no tenía como objetivo la felicidad, sino la procreación y más concretamente la de los varones.

Por su parte, el matrimonio era totalmente asimétrico, sólo la esposa debía fidelidad sexual al marido, era monogámico y se realizaba después de un breve noviazgo. Los divorcios eran simples; el esposo debía divorciarse por varias causales,

entre ellas estaban el adulterio, incompatibilidad de caracteres y la esterilidad. Podemos decir que la buena vida de los griegos estaba basada en una sutil y refinada sensualidad (citado en Rage, 1996).

Como en Grecia se aceptaba la naturaleza bisexual del hombre se favoreció la pederastía. Es así, que muchos de los intelectuales griegos llegaron al postulado de que el amor de tipo homosexual que se daba entre un hombre mayor y sabio y un joven, era la expresión más alta de la expresión humana. Al idealizar la relación homosexual, se pronunciaba que el amante mayor inspiraba al joven hacia la nobleza y la virtud, y el amor que se tenían elevaba la mente y las emociones de ambos. Platón habla del Eros como la búsqueda de la belleza metafísica a través de la belleza física, generalmente mediante relaciones homosexuales entre el filósofo-sabio-maestro y el efebo-discípulo, en las que aquel educaba a éste a cambio de sus favores sexuales. En boca de Sócrates se inaugura la tensión entre Eros y Ágape (la Penuria y la Abundancia, el deseo de recibir y el deseo de dar) (citado en Díaz Guerrero, 2003).

El ideal de belleza griego como ya se expresó era masculino. El cuerpo humano desnudo se convirtió en norma de todo arte plástico. Se aceptó el cuerpo en toda su integridad. Asimismo, Lo sexual no era el elemento central, ya que aparecían otros de especial importancia como el intelectual, emocional, estético y otros más (citado en González, 1996).

El amor fue concebido desde una postura lúdica en la que se pensaba en él como placentero, un juego, algo divertido, pero que definitivamente no tenía una importancia profunda o un significado duradero.

## **Roma**

Al igual que los griegos, los intelectuales romanos veían a la pasión como una forma de locura y no como el precursor del matrimonio, el cual era normalmente arreglado por las familias por razones económicas o políticas. Con esta cosmovisión, el hombre se casaba para adquirir un ama de casa y a alguien que tuviera y cuidara a sus hijos. Con ello, la familia toma un nuevo significado como una unidad social y política, crucial para preservar y proteger la propiedad.

El matrimonio romano era monógamo y exigía fidelidad de parte de la mujer. El adulterio de ella era castigado severamente por el código patricio, ya que esta conducta invalidaba la herencia legítima de la propiedad. Los aristócratas romanos apreciaban la virginidad en las patricias y su pérdida se consideraba como mal agüero. El hombre tenía mucha más libertad que la mujer, tanto el soltero como el casado podían tener vida sexual propia (citado en Rage, 1996).

Es interesante notar que después de los 500 años de la fundación de Roma no había instancias de divorcio ni proceso legal para obtenerlo. No obstante la prostitución estaba muy difundida y la sociedad romana la aceptaba. Grandes pensadores como Séneca, Cicerón y Horacio sostuvieron que era una necesidad (citado en Díaz Guerrero, 2003).

Para concluir durante la edad antigua en Grecia y Roma transcurría, por un lado la obtención de descendencia, que provenía del matrimonio arreglado (donde ocasionalmente podía acontecer un amor de carácter amistoso) y por otro, un amor lúdico y/o erótico y el placer sexual que se obtenía en conquistas ocasionales (efebos o

doncellas) además de con prostitutas o concubinas, en el caso de desear exclusivamente placer sexual (Hendrik y Hendrik, (1992) citado en Yela, 2000).

## **China**

Según Rage (1996) la organización de la familia en China era básicamente monogámica, pero practicaban también la poligamia. Esta actitud se vivió hasta antes de la revolución China del siglo XX en que la mitad de los chinos tenían al menos dos mujeres, éstas estaban muy devaluadas. Los padres vendían a sus hijas al menor precio por medio de los intermediarios; en muchos casos la venta se hacía cinco o seis años antes del matrimonio para no tener que alimentar una boca más y la novia se iba a vivir con los futuros suegros. La suegra era despiadada con la nuera, la mujer tenía que trabajar fuertemente con su marido y les debía absoluta sumisión a los suegros. Si se revelaba era castigada con dureza y en ocasiones condenada a muerte. Cuando una hija no se casaba, con frecuencia era dedicada a la prostitución.

Después de la revolución en China en el siglo XX, hubo un cambio profundo en las costumbres familiares ya que se implantó la igualdad entre el hombre y la mujer. En la actualidad, los jóvenes reciben una educación muy severa desde la niñez. Está descartado el erotismo puro y es rechazada la noción de mujer-objeto. Muchas de las costumbres inhumanas, como el matrimonio precoz, sumisión absoluta a la familia y otras más han sido derogadas, se busca que los jóvenes de ambos sexos sean productivos. Todas estas reformas suponen igualdad de derechos, seriedad en el compromiso y solidez en los vínculos conyugales. La tradición familiar ha sido sustituida por la entrega a la causa, factor que crea una comunidad entre los esposos. Actualmente en China se considera al “amor conyugal” como un bien social y un



elemento de estabilidad. Se trata del “amor-virtud” y no del amor pasional. Los sentimientos son tiernos, pero no apasionados.

## **India**

Rage (1996) nos dice que la sexualidad en la India tenía fines religiosos. El problema fuerte era el de las castas. No les preocupaban las relaciones sexuales prematrimoniales, pero debían ser dentro de la tribu, en caso contrario eran castigados los infractores con la excomuni3n, por otro lado aunque generalmente el matrimonio era mon3gamo, existían algunas tribus polígamas. Uno de los valores más importantes era la descendencia ya que tenían un gran temor entre los hindúes a morir sin hijos.

En la India actual los padres pueden casar a dos niños antes de la pubertad, incluso sin conocerse. El “Dharma-Sutra” dice que una niña debe ser dada en matrimonio antes de ser púber, sin embargo, ésta es una costumbre más propia de la clase baja. En la clase alta, el matrimonio es más bien mon3gamo. Sólo cuando la mujer es estéril o no ha podido tener un hijo, se le permite tener al hombre otra mujer; poco a poco se ha empezado un proceso de reevaluación en la mujer, ya no se le considera como una “fábrica de tener hijos”. La tradición hindú sin embargo, considera la procreación como un deber sagrado, ya que existen innumerables almas que están esperando un cuerpo para reencarnarse.

### **2.2.2.- Edad Media**

Durante la edad media, siglos VI- XI, las relaciones de pareja, amorosas y sexuales comienzan a regirse decisivamente por los imperativos de la Iglesia Católica y la brutal

represión de los placeres sexuales, que luego se prolongaría también durante la alta edad media y la edad moderna (citado en Casado, 1991). El eje central del cristianismo fue en cierta forma un profundo sentido puritano y una intensa hostilidad hacia la sexualidad humana (condena las relaciones pre-maritales, condena las relaciones extra-conyugales, prohíbe a la mujer la búsqueda, obtención y expresión de placer sexual, castiga todo acto sexual sin fines de procreación, desaprueba el excesivo amor entre esposos).

La hostilidad y rechazo de la Iglesia Cristiana hacia el sexo se basó y justificó a través del temor que esta perspectiva religiosa tuvo de la existencia física. Cualquier mención de lo terrenal se veía como opuesta a las aspiraciones espirituales de los cristianos, por tanto la visión cristiana promueve un amor asexual y altruista. La abstinencia sexual es proclamada como una idea y el matrimonio descrito como la medicina para la inmortalidad (citado en Díaz- Loving y Sánchez, 2002). Este estilo de amor sería similar al estilo de amor *Ágape* que propone Lee (1976).

Sin embargo, al comienzo de la Baja Edad Media (siglos XII- XV) va a producirse el seguimiento del amor cortés. El amor cortés nace de boca en boca, de los trovadores franceses de finales del siglo XII y principios del XIII, como un amor que implica distancia, ambivalencia (gozo y sufrimiento a la par) y culto a la mujer. Siendo en su origen esencialmente espiritual, va tornándose progresivamente en carnal, a través de los siglos, transformándose en lo que más tarde se llamaría amor romántico y posteriormente amor pasional.

Yela (2000) concluye que, aún siendo en el fondo espiritual y religioso, el amor cortés surge contra las costumbres feudales y eclesiásticas tradicionales, las cuales

equiparaban el concepto de mujer al de hembra, madre y esposa fiel (sexual y religiosamente). Con el amor cortés, la mujer pasa a ser un objeto de culto.

Durante la Baja Edad Media se produce un progresivo aumento del poder y coerción de la Iglesia Católica con la creación, en el siglo XII, de los Tribunales del Santo Oficio (Inquisición). Así pues, durante la Baja Edad Media tendríamos la siguiente situación: el matrimonio por conveniencia como institución social (y religiosa) para obtener descendencia legítima, los devaneos de corte con mujeres casadas donde obtener el amor cortés o romántico y finalmente, la prostitución donde obtener el placer sexual (como es bien sabido, presente en todas las épocas históricas) (Salvador Miguel, 1986, Hendrick y Hendrick, 1992, citado en Díaz Guerrero, 2003).

### **2.2.3.- Edad Moderna**

Durante la Edad Moderna (siglos XVI- XVIII) se consolidarán los modos amorosos de finales de la Edad Media, con una Iglesia Católica en su periodo de máximo control sobre las normas y costumbres sociales y morales y aún más sobre los comportamientos amorosos y sexuales (citado en Kimble, 2002).

García (2000) señala que hay que resaltar que esta época será con justicia reconocida como la Edad de Oro de la Literatura en España, surgiendo entre la extraordinaria producción sobre literatura amorosa, obras clásicas entre las que figuran autores como Fernando de Rojas, Cervantes o Tirso de Molina y sus inmortales personajes: La Celestina, el Quijote y Don Juan. En este sentido, entre el Renacimiento (siglo XVI y el Barroco siglo XVII) dos de las más grandes figuras de la literatura Universal de todos

los tiempos, Shakespeare y Cervantes, describen puntualmente el tipo de amor romántico, apasionado, ambivalente, irracional, súbito, idealizador, intenso, trágico, acrecentado por los obstáculos, exaltador de la belleza física y espiritual, de absoluta entrega y abnegación, frente a las tradicionales uniones matrimoniales por conveniencia.

El análisis de las costumbres en la España de la Ilustración siglo XVIII muestra dos estilos completamente diferenciados, los tradicionales y los modernos, éstos últimos de alta sociedad, practicantes del cortejo no sexual y siempre atentos a cumplir con el protocolo cortés y romántico y un tanto cursis (Martín y Gaité, (1972) citado en Iglesias, 1997).

Se concluye que en la edad moderna sigue existiendo un matrimonio tradicional por conveniencia (donde en el mejor de los casos puede surgir un amor amistoso), un amor romántico (extraconyugal, no sexual) y una satisfacción del deseo sexual (permitido exclusivamente a los hombres, como en las otras épocas históricas) mediante prostitutas.

#### **2.2.4.- Edad Contemporánea**

La Edad Contemporánea (desde el siglo XIX) comienza con una exaltación de la pasión romántica y trágica, que vuelve a su punto más álgido, de hecho el siglo XIX es conocido como el del Romanticismo. En el imperio Británico, se vive la llamada “Era Victoriana”, caracterizada por su exacerbado puritanismo. Por otro lado, durante este

siglo, empieza a surgir lentamente un tipo de noviazgo que comienza, aunque tímidamente, a desvincularse de la imposición paterna (citado en García, 2001).

Con el paso del tiempo y la manera tan diferente de ver a las parejas, se ha dado mayor libertad a la selección de la persona que se tomará por compañero (a), sobre todo cuando éste es elegido a largo plazo.

Durante el siglo XX se produjeron grandes cambios sociales, que repercutieron de forma notable en las relaciones amorosas y sexuales. A la revolución industrial y tecnológica (germinándose en el siglo anterior y disparada vertiginosamente en el siglo XX) se unen cambios sociales de la magnitud de la llamada liberación de la mujer (Fisher, (1992) citado en Yela, 2000), liberación no sólo económica sino, quizá fundamentalmente psicológica, repercutiendo ello tanto en la esfera pública como en la privada. Así se da una época de mayor iniciativa amorosa por parte de las mujeres y la presión coercitiva de la iglesia se ve reducida, aunque como señala Malo de Molina, (1992) sigue existiendo una notable represión sexual y un elevado índice de machismo.

Otros factores de ésta época que influyen de forma importante en las relaciones son el aumento en la variedad y la cantidad de las relaciones amorosas y el gran acceso a los métodos anticonceptivos. Estos y otros cambios sociales producirán la segunda gran revolución del comportamiento amoroso: la vinculación de los conceptos de amor romántico, matrimonio y sexualidad; apareciendo así el matrimonio por elección libre, basado en el enamoramiento y dejando de ser el amor romántico un fenómeno socialmente minoritario. Este trascendental cambio de las costumbres amorosas se originará a finales del siglo XVIII o principios del XIX, se irá consolidando

paulatinamente durante el siglo XIX y se hará definitivo (si bien no exclusivo) en la primera mitad del siglo XX (Ortega, (1952), Rougement, (1983), Hendrick y Hendrick, (1987), citado en Rivera, 1992).

#### **2.2.5.- El amor en la actualidad**

La mitología romántica ha cobrado una importancia fundamental en el siglo XXI, hasta llegar a adquirir el estatus de utopía colectiva de carácter emocional. Esta utopía nos presenta el amor como una fuente de felicidad absoluta y de emociones compartidas que amortiguan la soledad a la que está condenado el ser humano. En un mundo tan competitivo e individualista como el nuestro, en el que los grupos se encuentran fragmentados en unidades familiares básicas, las personas encuentran en el amor romántico la forma de enfrentarse al mundo.

La cultura occidental ha enfatizado históricamente el amor romántico mucho más que otras en las cuales los matrimonios arreglados son la regla. Sin embargo, la globalización ha extendido las ideas occidentales sobre el amor y el romance.

Por lo tanto, se puede decir que el fenómeno amoroso actual en Occidente (el amor romántico) que proviene del amor cortés medieval, adquiere recientemente, las características actuales de amor sexual, voluntario, igualitario y base fundamental para el matrimonio. Esta unión posiblemente, haya llevado a la consecución de una mayor libertad de elección e igualdad de trato entre ambos sexos, pero ha originado también un grave problema, el que se deriva de pretender establecer sobre la pasión fugaz por su

propia naturaleza, el matrimonio del que se espera sea una unión estable y duradera (Solomon, (1988) citado en Fisher, 1992).

García y Reyes (2008) han postulado que en la actualidad lo más importante de la elección de las parejas es que ésta involucra características de la potencial pareja y se aleja cada vez más de los convencionalismos sociales. Según estos autores, el cambio que se ha dado en los últimos años se debe a los valores y obedece a una evolución social de los mismos. Tanto hombres como mujeres han incrementado el valor que le dan a características como el amor y el atractivo físico.

El concepto de amor varía de generación a generación dentro de una misma cultura, los pocos estudios al respecto han utilizado el análisis como el llevado a cabo por (Carpenedo y Koller (2004), citado en Díaz-Loving, 2005) quienes identifican las diferencias del contenido de tres décadas distintas de amantes 40-50, 70-80 y 2000. En el pasado las relaciones amorosas parecían tener un compromiso más serio desde el principio, la aproximación por parte del varón era lenta y el enamoramiento debía acabar en matrimonio.

La comunicación en la década 40-50 era más formal y respetuosa, en las décadas siguientes se rompe la formalidad y la expresión sobre la sexualidad se hace más directamente. Las peleas no se manifiestan en las cartas de la década 40-50, mientras que son más frecuentes en las décadas posteriores. Lo que se mantiene es el sentimiento de posesión asociado al amor en tres décadas analizadas. En la década 70-80 la tendencia fue buscar más libertad de elección y de experiencias, consecuentemente las relaciones fueron menos comprometidas, aunque el varón aún era quien debía tomar la

iniciativa para iniciar el romance. Hoy en día las relaciones son más apasionadas y libres, además, que tanto los hombres como las mujeres tienen la misma probabilidad de iniciar el romance.

### **2.3 Tipologías amorosas y Estilos de Amor**

A lo largo del tiempo, algunos investigadores han elaborado teorías que sostienen la existencia de diversos tipos de amor, varias de las tipologías se presentan a continuación.

#### ***2.3.1.- Amor pasional y Amor de compañía***

Hay quienes distinguen dos tipos principales de amor: amor pasional y amor de compañía. El amor sexual o pasional se caracteriza por: a) fuertes sentimientos incontrolables de atracción hacia la persona deseada y de ansiedad y malestar en su ausencia; b) fuerte activación fisiológica y deseo sexual; c) pensamientos obsesivos o rumiación sobre el objeto amado y d) cierto patrón de conductas como expresar los afectos a la persona deseada, apoyarla física y emocionalmente y aceptación incondicional. Representa un estado de intensa absorción hacia otra persona. Incluye una excitación fisiológica intensa, interés psicológico y atención ante las necesidades de la pareja.

En cambio el amor de compañía no pasional, está compuesto de: a) pensamientos de necesidad, de cuidar a y de confianza en la pareja; b) sentimientos de bienestar, dificultad de concentración y de “flotar en las nubes” y en menor medida reacciones



físicas intensas; c) conductas de intimidad, apoyo y tolerancia al otro. Es el gran afecto que sentimos por las personas con las que nuestras vidas están muy vinculadas. El amor que sentimos por nuestros padres, por otros miembros de la familia, incluso por algunos amigos cercanos se ubica en la categoría de amor de compañía (citado en Ubillos, 2001).

### ***2.3.2.- Amor-d y Amor-b***

Por su parte Maslow (1954, citado en González, 1996) diferencia entre lo que se llama amor-d (amor de deficiencia), caracterizado fundamentalmente por una actitud defensiva, separación entre los roles de género, obsesión por la fidelidad sexual, celos, percepción dicotomizada de la realidad y percepción idealizada del otro. Y lo que denomina amor-b (amor del ser), caracterizado por la integración de las jerarquías de necesidades de ambos miembros de la pareja, los roles de género, por el respeto de la individualidad propia y de la pareja, admiración por el otro, percepción realista del otro y la ausencia de celos posesivos. Es decir, entre un amor impulsado por nuestras propias necesidades y carencias y un amor impulsado por el deseo de dar lo mejor de nuestro ser, una vez que el individuo ya ha cubierto sus necesidades biológicas y psicológicas básicas.

### ***2.3.3.- Amor adictivo y Amor maduro***

También se puede observar una diferencia entre lo que se ha comúnmente definido como amor adictivo y amor maduro. Yela (2000) nos dice que el tipo de amor que genera nuestra sociedad, en el cual nos socializamos desde pequeños, es decir la familia,

la escuela, el grupo de pares, los medios de comunicación y todo tipo de presiones sociales, es un amor adictivo, de dependencia, de búsqueda de seguridad, necesidad de otro, celos, rutina, adscripción irreflexiva a las conversaciones sociales amorosas y sexuales y enclaustramiento por parejas. Este tipo de amor es análogo a una adicción como pueden darse adicciones hacia otras cosas como la televisión, la comida o las drogas.

Frente a esto Tapia (2005) menciona que el polo opuesto sería concebir un amor maduro definido como el deseo alegre (contra la necesidad alucinante) de compartir lo mejor de uno mismo y del otro. Tal amor maduro se basaría en el equilibrio entre el compromiso y la independencia, la capacidad de disfrutar en soledad, la autoaceptación y el desarrollo de criterios éticos propios.

El amante maduro según este autor, se valora a sí mismo, se siente crecer personalmente gracias a su relación, tiene intereses y relaciones personales significativas fuera de su relación de pareja. Vive su relación integrada con el resto de sus esferas, laboral, familiar, ociosa, etc., no siente celos por los nuevos intereses o relaciones personales de su pareja, desea más la felicidad de su pareja que su compañía, habla abierta y sinceramente de su relación con su pareja y no distorsiona la realidad para hacer que su pareja se sienta mejor.

#### ***2.3.4.- Teoría Triangular de Sternberg***

Robert Sternberg (1989) propuso una teoría en la que cree que el amor puede ser entendido como un triángulo dentro del cual cada vértice representa, la intimidad, la

pasión y la decisión o compromiso. Nos dice que estos componentes juegan un papel clave en el amor, por encima de otros atributos ya que muchos de los aspectos restantes del amor demuestran al examinarlos detenidamente ser parte o manifestación de éstos componentes.

De su revisión de la literatura sobre parejas en Estados Unidos, así como en otros países, sugiere que mientras algunos de los componentes del amor dependen parcialmente de la época o son específicos de cada cultura, los tres que él propone están más allá de la época y del lugar. Los tres componentes no tienen el mismo peso en todas las culturas pero cada uno tiene al menos algún peso de forma manifiesta en cualquier época o lugar.

A continuación se exponen los tres elementos que conforman el triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso.

La intimidad, entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y principalmente la auto-revelación. La pasión, como estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades. Por último, la decisión o compromiso, éste componente consiste en dos aspectos, uno a corto plazo que es la decisión de amar a otra persona y otro a largo plazo que es el compromiso de mantener ese amor.

Las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de éstos elementos, dependiendo de la combinación se dará un tipo de amor u otro. De acuerdo al autor, una relación basada en un solo elemento es menos

probable que se mantenga que una basada en dos o en los tres, ya que una relación basada en los tres elementos sería una perfecta relación de amor (citado en Diaz-Loving, 2000).

En total pueden surgir 7 combinaciones partiendo de estos tres componentes que pueden representarse en Triángulo del Amor de Sternberg. (Figura 1)



Figura 1

Si no se da ninguno de los tres componentes del triángulo, se daría la *falta de amor*. No es una forma de amor, por lo tanto.

1. *Cariño*: En este caso, no debe tomarse en un sentido trivial. Este es el cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no pasión física ni compromiso a largo plazo. Se produce cuando solamente sentimos intimidad.

2. *Encaprichamiento*: Es lo que comúnmente se siente como «amor a primera vista». Sin intimidad ni compromiso, simplemente pasión. Este amor puede desaparecer en cualquier momento.

3. *Amor vacío*: Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad. En los matrimonios por conveniencia, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío.
4. *Amor romántico*: Las parejas románticas están unidas emocionalmente (como en el caso del cariño) y físicamente, mediante la pasión.
5. *Amor sociable o de compañía*: Se encuentra frecuentemente en matrimonios en los que la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Es más fuerte que el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos, que pasan mucho tiempo juntos en una relación sin deseo sexual.
6. *Amor fatuo o loco*: Se da en relaciones en las que el compromiso es motivado en su mayor parte por la pasión, sin la estabilizante influencia de la intimidad.
7. *Amor consumado*: Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan. Sin embargo, Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aun más difícil que llegar a él. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. “Sin expresión, hasta el amor más grande puede morir”. El amor consumado puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un *amor sociable* (citado en Diaz-Loving, 2000). (Figura 2)

Combinaciones de Intimidad, Pasión y Compromiso

Tipo de Amor	Intimidad	Pasión	Compromiso
Cariño	X		
Encaprichamiento		X	
Amor Vacío			X
Amor Romántico	X	X	
Amor Sociable	X		X
Amor Fatuo		X	X
Amor Consumado	X	X	X

Figura 2

### 2.3.5.- *Estilos de Amor de Lee*

Hablar de los estilos de amor es referirse a las diferentes formas en que los individuos se aproximan, pues hablar simplemente de amor implicaría analizar un sinnúmero de definiciones que existen en la literatura al respecto.

Su expresión puede ir en distintas direcciones: intimidad, cercanía, mostrar interés y apoyo por la pareja, gusto por interactuar, e incluso problemas maritales. En otras palabras, mientras exista la conciencia, ahí está y se puede quedar todo el tiempo. La persona que ama hace un reconocimiento del sentimiento que siente por la otra persona y busca expresárselo, desde un estilo muy personal aunque diferente. Sin dejar de ser la misma manifestación, puede utilizar algunas veces decirlo, expresarlo metafóricamente, darle más énfasis en algún aspecto, otras con una caricia, un beso, una mirada... en fin, se le puede ir subiendo o cambiando de tono. Así, los pensamientos, sentimientos y conductas de búsqueda de acercamiento muestran múltiples facetas y aristas.

En esta lucha por entender la expresión del “verdadero amor” en un ámbito de interacción e intercambio social, teóricos como Lee (1973) comenzaron a hacer observaciones sistematizadas y a describir lo que hacían sus pacientes en sus relaciones

con el ser amado; buscó la manera de organizar dichas observaciones y estructuró su teoría con la finalidad de poder manejar en forma teórica y empírica el concepto de amor mediante una tipología más concreta, la cual, aunque es la pionera en lo que respecta a las ideologías acerca del amor, parece no ser la única. De hecho Lasswell y Laswell (1976), Still (1980, citado en Sternberg et al., 1988) y Sandor (1982, citado en Sternberg, 1988) han intentado crear su propia metodología en la determinación de los estilos de amor. Sin embargo los resultados a los que han llegado concuerdan con las categorización de los seis estilos de amor propuestos por Lee (1973).

Sin lugar a dudas, la teoría de los Estilos de amor de Lee, es el intento por explicar las diversas formas de manifestarse en virtud de buscar vincularse con el ser amado más citado en la literatura. Su categoría elemental es el estilo, es decir, una tendencia conductual consistente a lo largo de diversas situaciones que es impulsado por cogniciones y sentimientos también constantes. Un estilo de amor se define como un constructo que se expresa por medio de un patrón conductual constante en la manera de aproximarse y mantener una relación íntima. Es decir, “una ideología de expresión personal en la cual se manifiesta conductualmente el amor” (Lee, 1973).

Es una ideología transmitida y aprendida por el grupo al que se pertenece, que generalmente es la familia y la cultura de la sociedad en que se vive. Tales ideologías marcan lo que se debe o no hacer o expresar a la pareja. Guían las actitudes que se reflejan, sus conductas y experiencias en torno al amor (Hendrick y Hendrick, 1986; Lee, 1973).

Lee (1976) propone su teoría de los estilos de amor, en la que divide el amor en diferentes tipos, cada uno de los cuáles puede ser llamado amor y hace una analogía de éstos con los colores. Cada quien tiene su estilo favorito, pero ninguno es mejor que otro, del mismo modo que cada quien busca su color favorito, pero no por eso un color es más verdadero que los otros. Desarrolla su teoría a partir de los resultados de un análisis sistemático de las experiencias de amor de 56 hombres y 56 mujeres de 16 a 70 años.

Incluyó en su investigación cualquier persona que creyera que había tenido una experiencia de amor heterosexual u homosexual, de corta o larga duración, feliz o infeliz. Todos los participantes eran blancos y hablaban inglés, residentes de Brighton y London en Inglaterra, Toronto, Montreal y Peterborough en Canadá, Nueva York y San Francisco. Cada participante realizó una entrevista detallada de sus experiencias desde su niñez y la relación de amor con sus padres, hasta sus propias experiencias de amor, esta entrevista fue de 1500 preguntas.

Aunque cada historia fue única, ciertas similitudes emergieron y esto fue a lo que Lee llamó estilos de amor. Define los estilos de amor como una ideología de expresión personal y única de amor y cuyo énfasis teórico da importancia a las características y a la historia de vida que se ha experimentado al paso del tiempo. Por ejemplo, las diferentes experiencias personales generan diferentes intereses hacia distintas personas, pero es difícil encontrar una pareja con todas las cualidades que se desea en ella. Por lo que señala que los estilos de amor son estilos de vida, por lo tanto, pueden cambiar en el transcurso de la vida y pueden ser escogidos, además, algo importante de mencionar es



que no son mutuamente excluyentes, alguien puede tener características de más de un estilo de amor.

Describe tres estilos de amor primarios y considera que todos los demás estilos parecen ser variaciones de estos, del mismo modo que hay 3 colores primarios, rojo, amarillo y azul, y el resto son combinaciones de estos. Esta es la razón por la que hace una analogía de sus estilos de amor con el color. Los tres estilos primarios de amor son Eros, Ludus y Storge, cada uno puede ser combinado con otro de dos maneras para producir un compuesto o para producir una mezcla.

Cuando se hace un compuesto, se producen los estilos de amor secundarios: Manía (derivado de Eros y Ludus), Ágape (derivado de Eros y Storge) y Pragma (derivado de Ludus y Storge). Cuando se hace una mezcla, se combinan dos estilos primarios en cantidades variables y de esto resulta una mezcla secundaria con los estilos antes mencionados. Este autor realiza básicamente una amplia revisión de los tres estilos primarios y de los tres secundarios.

### ***Estilos primarios***

**Eros:** Un poder inmediato de atracción hacia la apariencia física del amado es el síntoma más típico de Eros. Siempre depende de la atracción inicial, seguida de un periodo de emoción, anticipación y tensión; después de un periodo de conocimiento, disfrute y éxtasis que finalmente declina en el desencanto. Suelen disfrutar el contacto de la piel del amado. Es superficial, motivado principalmente por el impulso sexual y rápidamente agotado, es el amor a primera vista. Los individuos con este estilo de amor tienen un ideal de atractivo físico que esperan encontrar en la pareja, incluso pueden

tener más de un ideal; parece que primero se fijan en el físico para después saber si vale la pena conocer a alguien, incluso les es difícil ignorar defectos físicos menores en el otro.

**Ludus:** Tiene la idea de que el amor es un juego, en el que se debe evitar tomar las emociones demasiado en serio, rehúsa hacerse dependiente del amado o permitir que se le hagan demandas e involucrarse demasiado. Suelen ser coquetos, galantes y hacen muchos halagos como parte de su estrategia. Suelen tener numerosas experiencias amorosas simultáneamente. Según Díaz-Loving y Sánchez (2002) refleja una aproximación de espíritu libre.

**Storge:** Es un amor con fiebre o locura, que se desarrolla lentamente. Es un sentimiento de afecto natural, tal como el que se tiene por un hermano o una hermana. En general no tiene intensos sentimientos, solo disfruta el pasar tiempo juntos y compartir actividades. Es muy probable que antes hayan sido amigos cercanos, es mediado por intereses comunes. Es un amor amigable, su meta es el matrimonio, la casa y los hijos. Básicamente está caracterizado por la amistad y el afecto.

### ***Estilos secundarios***

**Manía:** Se fija en la exclusividad, por lo tanto su vida se centra día y noche en el amado. La demanda de manía es “yo quiero todo de ti, física y espiritualmente y si aún hay algo más también lo quiero”. Está intensamente preocupado y obsesionado por el deseo del amor de la pareja y por la pareja. El apetito de atención y afecto por parte del maniaco es prácticamente insaciable. Es extremadamente celoso y espera desesperadamente sentimientos recíprocos del amado, ya que siente una gran necesidad

de ser amado. Díaz-Loving y Sánchez (2002) nos dicen que es un estilo similar al apasionamiento en el que se piensa que el amor necesariamente implica dificultad y dolor.

***Pragma:*** Es el amante que busca una pareja adecuada, le interesa saber si la relación irá bien, que las dos partes sean compatibles y satisfagan las necesidades básicas o prácticas de cada uno. No siente un interés o emoción especial mayor de la usual. La palabra clave de este estilo es “compatibilidad” la cuál no es medida tanto en términos sexuales, sino más bien en cualidades personales y sociales. Tiene un claro ideal de imagen de la pareja (al igual que Eros) pero en general no es definido por la apariencia física, en el lugar de esto, el pragmático tiene en mente cualidades de carácter, vocación, estatus y actitud social.

***Ágape:*** Este concepto de amor implica deber y obligación para el cuidado de la otra persona, es un “regalo de amor”, sin motivos posteriores ni condiciones (desinteresado). Es completamente altruístico y profundamente compasivo. Puede esperar reciprocidad pero nunca actuará por la expectativa de recibir algo a cambio y mucho menos demandará esto. Da al amado lo que necesita. Su motivación fundamental es el compromiso e incluye auto sacrificio.

Lee (1976), como se expuso antes defiende que no existe un tipo de amor que podamos considerar verdadero o auténtico y frente a él otros tipos desviados de la norma universal, sino que existen distintas ideologías o estímulos amorosos, cada uno de los cuales sirve para justificar unas normas sociales vigentes. Además nos dice que los estilos amorosos o las formas de amar socialmente prescritos y proscritos, cambian a

lo largo de distintas civilizaciones, culturas y sociedades. Incluso cambian (como se ha revisado anteriormente) a través de distintas épocas históricas. Se dice que las mujeres son más pragmáticas que los hombres y que los hombres son más propensos a ver el amor como un juego (citado en Miller, 2007).

Yela (2000) hace una reflexión de la manera en que esto se ha suscitado. Así, Eros tiene su raíz fundamentalmente en la Antigua Grecia, generalmente mediante relaciones filósofo/ maestro-efebo / discípulo, aunque posteriormente va tornándose progresivamente heterosexual. El Pragma se ha visto en los matrimonios arreglados en casi todas las épocas históricas, desde la propia Grecia hasta muy recientes fechas. Ludus tendría su raíz en el Imperio Romano, en las relaciones descritas entre muchacho y doncella. El Ágape y Storge será loado durante la Era Cristiana como sentimiento normativo entre los esposos, sin connotación pasional, y el tipo amoroso Manía surgirá en la Europa Medieval con una exacerbación trágica de Eros, entre un mancebo y una cortesana casada, por lo tanto rotundamente separado del matrimonio, estilo que se perpetúa con ciertos cambios a lo largo de la Era Moderna.

Este mismo autor comenta que debido a que la unión que actualmente se supone y fomenta en las sociedades occidentales se da entre el amor, la sexualidad y el matrimonio. En la actualidad, los estilos Manía y Eros, es decir el amor pasional posesivo, se puede decir que se tendría al principio de la relación y Ágape – Storge es decir lo que llamamos amor de compañerismo, posteriormente. Estado peculiar en que deriva una relación amorosa que se presupone estable y fundamentada en la pasión, como consecuencia de la reducción progresiva de la misma con el paso del tiempo.

Lee (1997) explica a través de la regla de la proximidad las combinaciones entre los estilos de amor, planteando que generalmente entre más cerca se encuentren dos estilos de amor, es más probable que dos personas, cada uno con uno de esos estilos de amor, armonicen y forman una pareja. Si dos personas tienen el mismo estilo pueden ser compatibles pero sus definiciones de amor son demasiado similares, su relación eventualmente perderá el interés. En general el perfil de amor que cada persona posea resulta de un estilo particular de amar, algunos estilos resultan compatibles o incompatibles con otros, lo cual conlleva a la satisfacción o insatisfacción en las relaciones.

A partir de esta tipología, muchos han intentado medir y cuantificar los diferentes estilos de amor, Hendrik y Hendrik (1986, citado en Zarco, 2005) basándose también en esta teoría, desarrollaron la escala de actitudes amorosas (Love Attitudes Scale) para la medición de los seis estilos, concibiéndolos como diferencias relativamente estables que representan diferentes “conceptos de amor”. La escala estaba formada por seis áreas de siete reactivos cada una (eros, ludus, pragma, mania, storge y ágape). En México, la escala fue desarrollada por Ojeda (1998) llegando a la corroboración de la existencia de los seis estilos en población mexicana.

En la cultura occidental existe la vigencia del amor pasional como forma normativa de relación amorosa durante la adolescencia y juventud, y como forma legítima de relación amorosa para el matrimonio en las etapas adulta y madura (Goode, 1959, citado en Diaz- Loving, 2002) dando lugar a la problemática de basar algo estable en algo inherentemente pasajero.

Algunos estudios han corroborado la prevalencia del estilo pragmático entre los orientales, así como mayor privacidad del fenómeno amoroso en dichas culturas, las expresiones públicas de intimidad y afecto son peor vistas en Oriente. Se ha descubierto también que los hombres resultan ser más eróticos y lúdicos mientras que las mujeres tienden a ser más pragmáticas y maniacas. Ambos sexos muestran características parecidas respecto a la pasión que imprimen en las relaciones (citado en Cheung, et al 2000).

Por su parte Sprecher et al (1994, citado en Ubillos, et al, 2001) encuentran que las mujeres comparadas con los hombres, se inclinan más por el amor amistoso (storge), el lógico (pragma) y el posesivo o manía. Hendrik y Hendrik (1989, citado en Zarco, 2005) posteriormente encuentran que los hombres al ser más permisivos e instrumentales en sus actitudes sexuales suelen puntuar más alto en el estilo lúdico, mientras que las mujeres siendo tradicionalmente más conservadoras y teniendo un papel histórico de dependencia emocional y económica, suelen puntuar más alto en los estilos pragmático, maniaco y storge.

Contrario a esto, Hong (1986, citado en Cheung, et al, 2002) no encontró diferencia alguna entre hombres y mujeres en lo que a la visión pragmática del amor se refiere, aunque las mujeres eran considerablemente menos idealistas que los hombres en cuanto al amor romántico. En cambio, según las aportaciones de Hendrick y Hendrick (1986, citado en Cheung, 2002), a los hombres latinos les gustaban más las actividades lúdicas y eran más fáciles de sorprender que las mujeres latinas así mismo descubrieron que las mujeres eran más eróticas y prácticas, así como menos lúdicas y fáciles de comprender que los hombres.

En un estudio realizado en Reino Unido por Cheung, et al (2002) se encontró que la diferencia en los estilos de amar entre hombres y mujeres fue mínima. El grupo de hombres tendía a adoptar los estilos Eros y Ágape más que lo hacían las mujeres. Por lo demás, las actitudes ante el amor eran parecidas. Aunque estos resultados confirman algunos de los obtenidos en la bibliografía señalan cómo los hombres tienden más al estilo Ágape que las mujeres, en conjunto revelan pocas variaciones en los estilos de amar propios de ambos sexos.

Desde la perspectiva socio-biológica y evolucionista, los hombres tenderán en general a valorar más el amor lúdico y los criterios de elección de pareja como el atractivo físico y la atracción mutua y el amor, coherentemente con su menor inversión parental y su orientación positiva hacia el sexo casual y la obtención del máximo de parejas posibles. Las mujeres, dado la mayor inversión parental y el esfuerzo necesario para sacar adelante unos pocos descendientes, tenderán a valorar más el amor pragmático y amistoso, así como los criterios de poder social y status para elegir a su pareja (citado en Ubillos, 2001).

Ojeda (1988) realiza un estudio en base al Modelo de los Estilos de Amor propuesto por Lee para conocer los estilos de amor en parejas mexicanas y encuentra, que los reactivos que constituyeron el Inventario de los Estilos de Amor para población mexicana, parecen ser conceptualmente consistentes con la teoría en que se fundamentan y con otros intentos de medición de los estilos de amor, pues los seis estilos que reporta en su trabajo manifiestan características muy semejantes a las descritas originalmente.

Para el estilo Storge que de acuerdo con Lee (1976) el individuo con esta ideología de amar se involucra lentamente en una relación de amor, prefiriendo la amistad y el afecto más que el amor y enfatizando la compatibilidad de actividades. Ojeda (1998) encuentra que los individuos con este estilo de amor expresan su amor alimentando día con día una profunda amistad y donde la pareja es considerada como el mejor amigo, buscando siempre el acuerdo mutuo para compartir actividades, formas y lugares donde convivir, jugar y divertirse. La única diferencia que hasta cierto punto podría considerarse un complemento de éste estilo es que la población mexicana también reportó como importante el percibir “química” pues todo esto da la sensación y el gusto de permanecer el resto del tiempo con esa persona como compañero marital y a su vez tanta convivencia conlleva a preocuparse por el bienestar del otro y a proporcionarle ayuda.

En el estilo de amor Ágape, Lee (1973) menciona que es una ideología que ve la relación de pareja como una ocasión más para ayudar a alguien, por lo que se comporta generosamente y altruísticamente con su pareja, además de pensar que el autosacrificio lo hace ser mejor humano. Ojeda (1998) encontró que éste estilo resultó manifestarse bajo la consigna de que el otro es más importante que uno, por lo que primero cubre las necesidades del otro antes que las suyas, viviendo y sufriendo por su pareja, al grado de complacer y tolerar a la pareja en todo e incluso de sacrificarse por ella.

Eros es descrito por Lee (1973) como una ideología que le da mayor importancia y valoración al atractivo físico, pues cree en el amor a primera vista, además siente una enorme pasión y emoción al encontrarse con su pareja, su mayor satisfacción es la consumación sexual. Ojeda (1998) observa en su estudio que al parecer éste estilo se



fundamenta en una ideología donde la atracción física hacia la pareja es primordial, además busca nuevas y constantes formas de coquetear y seducir a la pareja pues lo que desea es llegar al goce y a la consumación sexual, emocionándose y excitándose con facilidad cuando se tiene cerca a la pareja.

Para el estilo Ludus que Lee (1973) refiere como aquel que ve al amor como un juego, le gusta relacionarse y cultivar muchas experiencias de amor, sin estabilizarse con una sola pareja. Ojeda (1998) encuentra resultados consistentes con las características antes mencionadas, pues al parecer la población estudiada lo refiere como una ideología acerca del amor que se manifiesta bajo la consigna de que sólo se vive una vez, por lo que se deben conocer hombres o mujeres (según sea el caso) de todo tipo y buscar nuevas relaciones ya que un compromiso real con la pareja no se puede mantener y por consiguiente hay que ser coqueto con personas del sexo opuesto.

La diferencia más marcada por Ojeda (1998) con respecto a la teoría original, es que éstas personas al parecer, en el fondo les angustia el solo hecho de pensar que pueden quedarse solas y por consiguiente no se estabilizan y mantienen sentimientos muy inestables con respecto a la persona que en determinado momento forma su pareja. Comenta que algo curioso que encontró, es que las características que distinguen a este tipo de amor lúdico, al parecer no se plasman en ninguna de las definiciones de amor que se encuentran en la literatura, quizá porque el amor de juego e inestable no se considera un amor duradero y a largo plazo, con algunas ideas culturales que se tienen acerca del matrimonio “el matrimonio es para toda la vida”, “juntos hasta que la muerte nos separe”. También nos dice que tal vez ésta sea la razón por la que la población que estudió manifestó en mayor grado los estilos Eros y Storge.

Para Lee (1973) Manía es una obsesión por el ser amado, con compartimientos celosos y posesión hacia la pareja, por lo que demanda ser amado con la misma intensidad que ama, incluso llega a percibir ciertas cualidades en su pareja que al paso del tiempo se da cuenta que no son reales. Ojeda (1998) encuentra que éste estilo se manifiesta siendo muy demandante y celoso con la pareja, al grado de querer supervisar todo lo que hace y pidiéndole cuentas constantes acerca de su comportamiento. Una diferencia encontrada es que al parecer los individuos con éste estilo de amor perciben en su pareja inicialmente ciertas virtudes que al paso del tiempo se da cuenta que no son reales.

Pragma es referido por su autor original, como un estilo que cuida mucho la elección que hace de su pareja, evaluando analíticamente una serie de cualidades, pues no solo busca la compatibilidad física, sino de intereses, gustos, aficiones, religión y clase social. Ojeda (1998) corrobora que éste estilo de amor se manifiesta con una planeación cuidadosa de todo lo que implica la elección de pareja, haciendo uso de su inteligencia y un análisis cuidadoso de lo que su pareja estaba planeando en su vida antes de considerarla como tal.

## **CAPITULO III**

### **ELECCION DE PAREJA**

#### **3.1.- Definición**

A lo largo de la civilización, una de las características naturales del ser humano ha sido la tendencia de vivir en sociedad, puesto que nace tan desvalido físicamente que la sobrevivencia es casi imposible sin el cuidado de otros.

Si bien, durante el crecimiento el hombre aprende y desarrolla habilidades que le permiten valerse por sí mismo, el buscar la unión a un grupo va a ir cubriendo necesidades que van más allá de las puramente biológicas, es decir, el hombre va a buscar socializar como medio para cubrir necesidades psíquicas: tales como cariño, seguridad, afecto, compañía y sobre todo amor. Estableciendo así uniones que como se mencionó anteriormente, son parte de los vínculos que se tienen desde niño con los padres y que en la etapa de adultez joven se busca en la pareja (citado en Farré, 2000).

Pearson y Bales (1955, citado en Ojeda, 1998) ven a la pareja como un juego de roles recíprocos, donde el rol primario del esposo aun en la actualidad sigue siendo el sostén económico de la familia como un intercambio de ciertos servicios de la esposa, donde se incluyen por lo general el cuidado de los hijos y el trabajo del hogar.

Tordjman (1981, citado en García, 2001) agrega que la pareja es un grupo original en el que las personas se unen para construir un vínculo propio y funcionar según su propia organización, así la pareja revela una identidad completamente distinta a la de cada uno de sus miembros por separado.

Para Díaz- Loving (2005) es una institución construida en base a un sistema de normas y reglas de la conducta. Las normas son parte de la cultura y la herencia social derivadas del pensamiento común colectivo, religioso y filosófico de un pueblo que lo transmite de generación en generación.

Sánchez (1995) también considera la relación de pareja como una entidad compuesta por dos personas de distinto sexo, unidas por un compromiso emocional, más que legal o religioso y nos dice que el propósito es constituir una institución social (familia) basada en normas culturales específicas. También define una relación como la asociación de características entre dos o más personas que involucra cierta interacción y que puede tener diversos fines, ya sea solo un encuentro casual, una amistad, un matrimonio, etc.

Para Alberoni (1997) la pareja es una unidad dinámica que dura en el tiempo, cuyo principal o tal vez único ingrediente es el amor y que constituye el único vínculo fuerte (además de los que se establecen en la infancia con las figuras parentales) capaz de unir a dos individuos adultos para convertirlos en una pareja amorosa y capaz de resistir conflictos, traumas y decepciones.

Para Fromm (1959) la búsqueda de una relación amorosa es un delirio universal y a su vez, la fuerza que une a la especie humana. Se busca la compañía porque la experiencia de estar aislados o separados de los demás es la fuente principal de sentimientos de angustia, miedo y desamparo. Así la solución para abandonar la prisión de la soledad esta en el logro de la unión personal.

La elección de pareja para Casado (1991) es conocer primeramente como son las dos personas que la compondrán, ya que la complementariedad se establece, en el nivel psicológico entre dos personas que buscan en el otro el complemento. Es una experiencia que pone a los individuos totalmente a prueba, en esta se proyecta tanto su historia como la capacidad que poseen para adaptarse, negociar y escuchar al otro, así como la habilidad de comunicar y conocer sus sentimientos.

Podemos entonces concluir, que la elección de pareja es un proceso complejo en el que se consideran factores biológicos, personales, psicológicos, sociales y emocionales e implica seleccionar o preferir a una persona de entre varias con un fin de unión, el cuál puede ser a corto o largo plazo, que se confronta con el paso del tiempo y que tiene un impacto favorable o desfavorable en la permanencia que puede llegar a tener la pareja.

### **3.2.- Criterios personales en la elección de pareja**

García (2001) comenta que en el momento en que el individuo comienza a involucrarse sentimentalmente con otra persona depende de su desarrollo y madurez bio-socio-emocional, sus rasgos de personalidad, su educación, sus vivencias (formadas en la infancia) y su proyecto de vida, así como la sociocultura y el medio ecológico y geográfico en el que habita. Las aspiraciones educativas y laborales del individuo también juegan un papel fundamental en la decisión de comprometerse formalmente con una pareja.

A pesar de que la selección de pareja ocurre generalmente durante la juventud, las personas pueden reiniciar este proceso tantas veces como lo decidan a lo largo de toda

su vida. Sin embargo esta elección se verá afectada por el estadio del desarrollo en el que se encuentre la persona, siendo distintos factores los que motivarán esta decisión a lo largo de diferentes etapas de la vida. Así en la adolescencia se buscarán ciertos atributos en la pareja, mientras que en la juventud, la adultez y la vejez la atención se orientará hacia otros más, según las necesidades y metas, propios del ciclo vital del individuo (citado en Ojeda, 1998). Los resultados de la ENADID 2012, indican que la población femenina mexicana de 15 años y más se une por primera vez a una edad más temprana que los hombres, con una diferencia de 2.8 años, 23.8 y 26.6 respectivamente (INEGI. Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica, 2012.)

Desde la postura de la psicología evolutiva o socio-biológica, Valdez (2003) explica que en el curso de la evolución, los hombres y las mujeres se han diferenciado por lo que desean, es decir, cada uno busca características distintas en una pareja desde las perspectivas y necesidades de cada sexo. Los hombres valoran primordialmente las características de juventud y atractivo físico, incluyendo una apariencia saludable con cintura angosta, por ser estos indicadores de fertilidad o madurez sexual en las mujeres. Mientras que ellas otorgan más importancia a los recursos económicos, dinero, comida, casa, posición social y emocional, que les pueda brindar un compañero, gracias a que garantiza la seguridad y la protección propia y de la descendencia, es decir, prefieren un buen proveedor.

Al ser las mujeres quienes realizan una inversión parental mucho mayor que la de los hombres, por ser ellas las que aportan más tiempo y energía en gestar, alimentar, proteger y educar a sus hijos, tienden a ser más selectivas al elegir a una pareja tanto

sexual como romántica, ya que una elección pobre o inadecuada puede acarrearles un gran número de problemas (Kenrick y Trost, (2000), citado en García, 2001).

Las mujeres prefieren a hombres mayores mientras que ellos suelen elegir a mujeres menores, observándose una diferencia promedio en la edad de las parejas que va de dos a tres años, esto se explica debido a que con el paso del tiempo los recursos potenciales que puede ofrecer un varón aumentan, mientras que la capacidad reproductiva de las mujeres decrementa. Así mismo los factores de la decisión y las estrategias que utilizan los hombres y las mujeres varían también según el tipo de relación que desean establecer ya sea de corta o larga duración.

Para relaciones de corta duración los hombres consideran señales de capacidad reproductiva, buena apariencia, juventud y salud, en este tipo de relaciones impera que se tenga preferencia por lo fácil de obtener ya que estos mismos pueden tener encuentros sexuales sin importar las circunstancias y sin importar que carezca de los atributos ideales. Mientras que las mujeres prefieren a los hombres amables, considerados, comprensivos, honestos y adaptables, preferentemente profesionistas, con ambiciones, perspectivas laborales, con buen nivel socioeconómico y que gusten de los niños (citado en Kernberg, 1997).

En las relaciones de larga duración los hombres prefieren a mujeres atractivas, jóvenes y sanas por su potencial reproductivo, pero consideran muy importante que sean capaces de comprometerse en una relación a largo plazo, que sean leales y que tengan habilidades materiales. Las mujeres todavía prefieren a hombres que deseen y sean capaces de proteger del daño y de invertir sus recursos en ellas y en sus hijos, que se

comprometan y que tengan habilidades parentales. Así mientras más se considera una relación a largo plazo, tanto hombres como mujeres se vuelven más selectivos al elegir a su pareja (citado en García, 2001).

Por su parte Rage (1996) cita que la mayoría de los individuos comparten una imagen de una pareja ideal y tienen ideas definidas de lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son elegibles o no elegibles. También nos dice que existen diferentes tipos de atractivos, entre los que menciona que para algunas personas será muy importante el atractivo físico, mientras que para otros los elementos psicológicos: ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc. Otros más buscarán un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo. Finalmente habrá personas que se fijen en los valores morales y religiosos de la persona.

Lee y Stone (1980, citado en Yela, 2000) nos hablan de los criterios para la elección de pareja para el matrimonio y señalan que éstos varían en las sociedades de elección libre, en las que el criterio suele ser la atracción interpersonal. Mientras que en las sociedades de elección arreglada, los criterios suelen ser la capacidad de subsistencia, la salud, alianzas familiares, acuerdos económicos, etc.

Yela (2000) nos dice que para asegurar un vínculo de pareja duradero en base a la estabilidad familiar y con ella social, una elección basada en la proximidad, endogamia (emparejamiento con alguien de características similares sociodemográficas), similaridad, complementariedad (amor consensuado) y en el mejor de los casos, además, cariño e intimidad, resultaría socialmente y personalmente funcional. A raíz del logro progresivo de libertad personal en nuestra sociedad, el individuo reclama sentirse



libre en la elección de su pareja, por lo cual al sistema social le conviene dar su visto bueno al amor romántico o pasional, idealizador, dependiente, posesivo, haciéndolo normativo. Quizá por ello nuestra actual civilización sea exclusiva en cuanto al claro predominio normativo del amor romántico y su utilización como justificados del matrimonio.

Así, García y Reyes (2008) indican que el compromiso por el cual la pareja da inicio en la actualidad, es basado en el entendimiento mutuo y por tanto alejado de las normas y compromisos sociales. La elección personal más que las convenciones sociales comienza a ser un punto central en la elección de pareja y de matrimonio, esto ha influenciado las decisiones de con quién y cómo casarse, casarse o no casarse, tener pareja o no, vivir solo o con otros y aceptar o rechazar las posibilidades que trae el tener una familia.

En el caso de los valores es claro que en la actualidad las personas dan más importancia a que sus parejas sean honestas, fieles, responsables e igualitarias. Esto da cuenta de la importancia de las transformaciones en la época moderna. Finalmente en la actualidad las personas deciden llevar sus vidas en base a decisiones personales donde el amor y la atracción juegan papeles fundamentales.

### **3.3.- Criterios sociales en la elección de pareja**

Existen factores sociales y culturales que influyen y hasta cierto punto guían nuestra elección y conducta amorosa en las relaciones de pareja. La literatura especializada ha subrayado la decisiva influencia de las pautas morales de la sociedad, las presiones

sociales para su cumplimiento, los modelos de control social y las sanciones sociales, religiosas, legales, económicas, interpersonales, etc. Ante conductas consideradas como no normativas por ejemplo infidelidad sexual. Entre estas presiones destacan la presión hacia el emparejamiento, plasmada en por ejemplo locuciones populares como solterón (a) (Garaizabal, (1992), Goode (1959), citado en Valdez, 2003).

Yela (2000) comenta que el proceso de socialización es muy importante, ya que a través de él, aprendemos como debemos sentirnos cuando estamos enamorados, cuándo debemos enamorarnos, qué características son deseables en el otro para enamorarnos de él, sexo, edad, clase social, estado civil, atractivo físico, actitudes y opiniones en general, cuáles son las pautas y el ritmo de seducción adecuados, qué se espera de la gente cuando se enamora a corto, medio o largo plazo, cuáles son los lugares apropiados para enamorarse, etc. Así cada sociedad tiene su propio tipo de amor prescrito y sus tipos de amor proscritos.

La unión que actualmente se presupone y fomenta entre el amor, la sexualidad y el matrimonio no es algo natural ni universal, presente en todas las culturas y épocas históricas, sino un producto cultural de los últimos siglos, como consecuencia de los últimos cambios sociales, entre los que destacan la revolución industrial y tecnológica, el fenómeno de la liberación de la mujer y los cambios en los valores sociales y familiares (citado en Casado, 1991).

Lee (1973, citado en Yela, 2000) comenta que también confiere prestigio y reconocimiento social presentarnos en sociedad ya sea en el trabajo, con los amigos o con la familia con una pareja que cause admiración y respeto entre los demás por los

motivos que fuere, personales, físicos o profesionales. Por otro lado, como se había mencionado, el calificativo solterón o solterona relativo a las personas que no han conseguido pareja, tiene aún una inequívoca connotación peyorativa para algunos. Sin embargo esta es una de las razones menos citadas para mantener una relación amorosa, tan solo un 0.7 por 100 de las mujeres y un 1.1 por 100 de los hombres en México, la reconocen explícitamente como uno de los motivos principales. Por tanto quizá éste no sea un motivo principal sino secundario, pero no por ello deja de ser una función que satisface la relación de pareja, al menos potencialmente, es decir, no en todos los casos, claro está (citado en Tapia, 2005).

Finalmente, Ubillos (2001) comenta que los estudios realizados en culturas occidentales, han encontrado que a lo largo de los últimos treinta años, la relación entre matrimonio y amor se ha ido cambiando. Las personas perciben de manera creciente que estar enamorado es la base fundamental para permanecer casado. Parece que en el siglo XX, en las sociedades occidentales, el amor se ha convertido en razón fundamental para mantener relaciones matrimoniales a largo plazo.

### **3.4.- Teoría Bio-psico-socio-cultural**

Diaz-Loving (1999) nos habla de la teoría de la relación de pareja, la cual plantea que la elección y desarrollo de las relaciones de pareja se ve influenciada por una serie de componentes, los cuales son:

- ❖ Biocultural
- ❖ Sociocultural

- ❖ Individual
- ❖ Evaluativo
- ❖ Conductual

Así mismo plantea la influencia de dichos componentes de la siguiente manera:

- a) Enfatiza desde el punto de vista Biocultural el papel fundamental que juega la herencia biológica en el establecimiento y conducción de las relaciones emocionales y sociales tempranas, y la importancia de éstas en el aprendizaje acerca de, y posterior al establecimiento de patrones conductuales y afectivos necesarios para la sobrevivencia del ser humano. El factor biológico representado en el modelo por las teorías que remarcan las necesidades de seguridad, compañía, afecto, amor y poder, permea nuestras vidas, nuestras relaciones tempranas y, posteriormente, la manera como nos acercamos o alejamos de otros seres humanos. Dichas características biológicas incluyen también el potencial de desarrollar cultura y transmitirla a través del uso del lenguaje.
  
- b) Desde la perspectiva del componente sociocultural, el modelo plantea que en todas las culturas existe un intercambio social, lo que cambia es su percepción e interpretación. El saber que un fenómeno o proceso es universal, asegura su relevancia e invita a estudiar su conformación y matices en grupos socioculturales particulares. De tal modo que las características biológicas descritas en el componente anterior, no se dan en un vacío, se desarrollan, evolucionan y se modifican en inter relación constante con pautas socioculturales, donde la manera en que se desarrollan las interacciones íntimas, son reguladas por las normas, reglas, papeles o roles específicos de la interacción

humana e idiosincrasia de cada grupo cultural. Tales normas de interacción humana, son transmitidas a través de los procesos de socialización (reforzamiento y castigo de conductas esperadas), endoculturación (la presencia de modelos que realizan conductas “adecuadas”) o aculturación (presiones de culturas opcionales hacia nuevas conductas esperadas).

- c) Desde el componente individual, el modelo plantea una interacción dinámica entre las características biológicas esenciales en todos los seres humanos (representadas por necesidades biopsíquicas), y las pautas marcadas por el marco ecosistémico sociocultural (representadas por las premisas socioculturales de la familia, escuela, los medios de difusión y los amigos), que desemboca en el desarrollo de rasgos, valores, creencias actitudes y capacidades que los individuos utilizan en sus relaciones interpersonales. Dicho componente enfatiza las teorías que resaltan las experiencias de la vida temprana como moldeadores del desarrollo de la personalidad, que a su vez, contribuye en la manera en que los individuos experimentan sus relaciones amorosas, influyendo también dichas características individuales en el estilo de afrontar las relaciones. De acuerdo con el estilo individual preferido para cada persona, ésta demostrará su interés y amor por la pareja de diferente manera.
- d) Desde el componente evaluativo, el modelo plantea que cuando se funden el componente individual y cultural, el sujeto evalúa su relación y a su compañero tanto a nivel cognoscitivo como afectivo, influenciado por las características que lo anteceden (personales y socio culturales), tales como, su historial de apego y estilo de amar, la internalización que ha hecho de normas socioculturales, etc.

Dicha evaluación determinará entonces la calidad y disposición eventual de la relación establecida.

- e) Desde el componente conductual el modelo sugiere que en base a los componentes anteriores (bio y sociocultural, individual y evaluativo) la persona recorre y escudriña su mente para encontrar la mejor estrategia de responder al estímulo, emitiendo la conducta elegida; siendo que dicha conducta afecta indirectamente a la pareja, al contexto social y a la misma persona. En otras palabras, la conducta tiene un impacto y una interpretación social de alejamiento o acercamiento del sujeto hacia la pareja.

En la actualidad, a este vínculo entre dos personas se le atribuyen ciertos sentimientos y emociones, los cuales colaboran en gran medida al funcionamiento de la relación; estos sentimientos y emociones relacionados de manera franca con la atracción y el amor logran generalmente que los miembros de la relación estén involucrados en ella misma y que procuren una inter relación a diversos niveles con la otra persona.

### **3.5.- El ciclo vital de la Relación de Pareja**

El ciclo vital de la pareja es un proceso que consiste en una serie de etapas complejas, en ocasiones progresivas y en otras regresivas, estáticas, dinámicas, estables, cambiantes, con oscilación entre periodos de cercanía y distancia, caracterizado por estadios de continuidad y discontinuidad.

Con la finalidad de establecer un método sistemático, riguroso, estructural y funcional que permita definir, categorizar, diagnosticar y por lo tanto indicar la relación y temporalidad de una serie de variables vinculadas a las relaciones de pareja, se propone establecer una estructura teórico y explicativa basada en una perspectiva histórico-bio-psico-socio-cultural (citado en Díaz Guerrero, 1972), que dé orden al accidentalmente delineado territorio de las relaciones de pareja.

La perspectiva bio-psico-socio-cultural reconoce, obviamente, que la realidad humana es dinámica y cambiante, haciendo necesario contemplar aspectos longitudinales de evolución y desarrollo en las culturas, en los individuos y en las parejas.

### ***El ciclo de acercamiento-alejamiento***

Es importante concebir a la relación como una serie de pasos entrelazados, que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados. Cabe señalar que la percepción individual sobre el nivel de cercanía o lejanía de la pareja es subjetiva y no necesariamente concuerda entre sus miembros, así mismo, otro aspecto a considerar es que el paso del tiempo afecta directamente los procesos de acercamiento y alejamiento. (Figura 1)

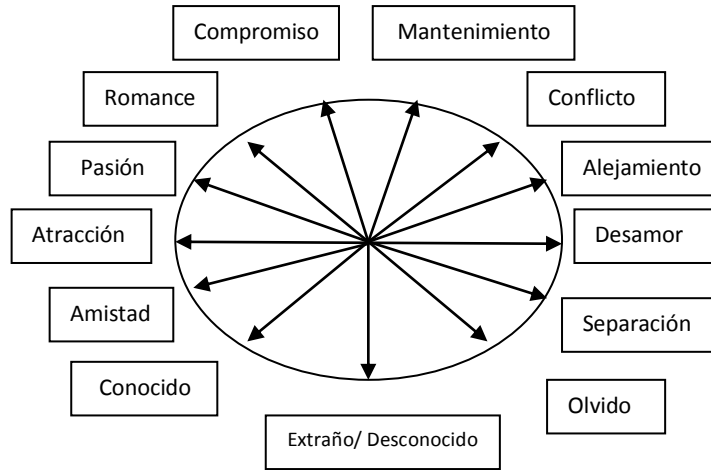


Figura 1

*Etapa extraño/desconocido*

Es cuando uno de los sujetos percibe al otro como un extraño. En este contexto se percibe y reconoce al otro, pero no se realizan conductas o cogniciones dirigidas al fomento de algún tipo de relación o acercamiento.

*Etapa de conocido*

Evalúa al estímulo, y con base a él, categoriza a esta persona como alguien que podría convertirse en un conocido o mantenerse como extraño. Esta etapa se caracteriza por un cierto grado de familiaridad y por conductas de reconocimiento (por ejemplo sonrisas, saludos) a nivel superficial. El sujeto pesa las ventajas o desventajas de intimar y decide si quiere continuar y hacer de ésta, una relación más cercana, alejarse de ella, o simplemente mantenerla en el nivel de conocidos.

*Etapa de amistad*

Al decidir la persona adentrarse más en la relación, pasa a una siguiente etapa, en la cual el simple interés de querer acercarse más a la relación implica una motivación afectiva común a la amistad, en la que la persona piensa que la interacción llevará a la



solución de una serie de necesidades propias. Se da una constante reevaluación que lleva al mantenimiento o incremento de la amistad, así como una definición de las normas y alcances de la relación. Puede incluir sentimientos de intimidad y cercanía profundos. Sin embargo, excluye aspectos románticos, pasionales o sexuales.

#### *Etapa de atracción*

Esta etapa es cuando las parejas inician la construcción de cogniciones unidas a intereses románticos, y se cataloga como atracción. Se acentúa un interés por conocer e interactuar con el otro (a), aunado a la búsqueda de formas y momentos de hacerse más independientes.

#### *Etapa de pasión y romance*

En la etapa pasional existe una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad que define a la relación como una relación más cercana. La etapa de romance ha sido descrita por hombres y mujeres mexicanos como: comprensión, amor, agradable, poesía, detalles, etc., mientras que la etapa pasional incluye: arrebatos, sexo, deseo, ternura y amor (citado en Díaz-Loving, Canales y Gamboa, 1988).

De esta manera, la etapa rebosante de afecto e ilusión está vinculada a lo que los teóricos llaman romanticismo y devoción; mientras que la etapa de pasión se conjuga de aspectos que tienen que ver con un involucramiento fisiológico que implica deseo, entrega y desesperación.

### *Etapa de compromiso*

Esta etapa se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo. Históricamente, el compromiso de establecer una relación familiar a largo plazo era decidido por los padres o familia de la pareja, con base en una evaluación y justificación económica o de funcionalidad. Durante el siglo XX, se ha hecho cada vez más común que la pareja tome la decisión de compromiso con base en antecedentes de romance y/o pasión. Así, la pareja decide si es adecuado comprometerse a una relación más íntima y a largo plazo.

### *Etapa de mantenimiento*

Cuando el compromiso se consolida requiere de fundamentos y procesos dirigidos al mantenimiento. Esta etapa consta de convivir a diario con la pareja con la finalidad de tener una relación a largo plazo. A su vez, es la base de la estabilidad y evaluación de la familia.

### *Etapa de conflicto*

Aunado a lo placentero, la vida de la pareja está llena de cambios, presiones y obligaciones. En aquellas situaciones en que la funcionalidad y el diario compromiso de las relaciones evocan tensiones, las personas pueden sentirse frustradas, enojadas, irritadas o temerosas. Al no resolverse a corto plazo la problemática, pueden crear una relación en la cual el mantenimiento está teñido de conflicto. Cuando el conflicto es recurrente y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno o los dos miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto.

### *Etapas de alejamiento y desamor*

Poco a poco, conforme la gente se lastima en la relación desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja y se va optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto de pareja. Al mismo tiempo, aparecen mayores sentimientos de frustración y temor al interactuar (citado en Díaz-Loving y Andrade, P, 1996). En esta etapa, todo aquello que un día parecía unir y acercar a la pareja, ahora parece alejar.

### *Etapas de separación y olvido*

En el momento en que la relación se torna insoportable, inmediatamente se vuelven más atractivas otras opciones (dejar la relación o tener otra pareja) y el descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado es separarse. En esta etapa, el compromiso ya no es con la relación, ahora el compromiso individual es lograr la separación. Una relación en la cual se ha decidido no continuar más produce un rompimiento legal (divorcio). Con el paso del tiempo y con las nuevas actividades, se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación y del acercamiento-alejamiento, el olvido.

Debe mencionarse que cada miembro de la pareja puede pasar con un orden distinto a través de las diferentes partes de este círculo. Los componentes y constructos en el ciclo de acercamiento-alejamiento, así como sus interrelaciones, conforman una parte medular de la teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja.

## CAPITULO IV

### AUTOESTIMA Y ESTILOS DE AMOR

#### **Estudios previos**

La autoestima es posiblemente el rasgo de personalidad más estudiado, en lo que a su vinculación con el comportamiento amoroso se refiere. Varias investigaciones nos dicen que la alta autoestima debería facilitar el experimentar atracción romántica. Autores como Fromm (1939), Maslow (1970), y Rogers (1959, citado en Dion y Dion, 1975), sostienen que los individuos que se aceptan y no son defensivos son más capaces de amar a otros y experimentar relaciones interpersonales satisfactorias. Así mismo responden más favorablemente a una pareja romántica brindándole afecto que quienes tienen baja autoestima.

Rogers (1951, citado en Berscheid y Hatfield, 1969) también menciona que las personas que se aceptan a sí mismas tendrán mejores relaciones interpersonales con otros. Ve al amor como una capacidad, ve el amor de sí mismo y el amor de otros como positivamente relacionados.

Ditters (1959, citado en Castilla del Pino, 2000) hipotetiza que la aprobación de otros debería ser especialmente recompensante para los individuos con baja autoestima. Asume que mientras menor sea el nivel de autoestima, más grande es la necesidad de mantener la autoestima, por ejemplo con la aceptación en el grupo. Por lo tanto, cuando una persona es aceptada, esto satisface mayormente las necesidades de las personas con baja autoestima que las de las personas con alta autoestima.

Walster (1965, citado en Berscheid y Hatfield, 1969) propone que una persona debería sentir más afecto por alguien cuando su propia autoestima ha sido recientemente disminuida que cuando ha sido momentáneamente elevada. Da dos razones para esta predicción: Primero una persona con alta autoestima suele creer que tiene mucho que ofrecer a los otros y por lo tanto merece un amigo más atractivo y agradable a diferencia de lo que cree una persona con menor autoestima que se considera con menos que ofrecer a los demás. Así mismo sugiere que mientras más alta sea la evaluación que un hombre tiene de sí y de sus propios atributos sociales, más perfección creará que una mujer debe poseer para merecerlo.

Si lo propuesto por Walster es verdad entonces una mujer debe parecer más aceptable y deseable para un hombre cuando la autoestima y requerimientos sean altos. Segundo, la disminución del concepto de sí mismo produce un incremento en la necesidad de afecto y estima de otros, por lo tanto, una persona cariñosa debe ser más atractiva para alguien cuando su autoestima ha sido destrozada que cuando ha sido aumentada.

Walster (1969, citado en Branden, 1994) hizo un experimento para probar el efecto de los cambios en la autoestima sobre la receptividad para un gusto romántico, realizó lo siguiente: Las mujeres del colegio fueron invitadas a participar en un proyecto de investigación sobre procesos de personalidad. Como parte de este proyecto, se les aplicó el Inventario de Personalidad de California durante una sesión inicial. Poco tiempo después en la sesión subsecuente de prueba, las mujeres encontraban un hombre, aparentemente por accidente, que indicaba que estaba muy interesado en ellas, lo cual sucedía de la siguiente manera: se encontraban en la entrada donde ambos

presumiblemente estaban buscando al experimentador. El hombre comenzaba a especular de una manera amigable con la chica acerca de que las entrevistas eran parecidas y que el experimentador tardaba. Luego le decía algo de sí mismo. Por 15 minutos conversaba con la mujer con la intención de dejarle ver que estaba interesado en ella y preguntarle si podían comer y concertar una cita posterior.

Tan pronto como la cita se hacía, el experimentador aparecía y los llevaba a otra habitación. Allí la autoestima de algunas mujeres fue aumentada dándoles información autoritaria positiva acerca de sí mismas y la autoestima de otras chicas fue disminuida dándoles información autoritaria negativa acerca de sí mismas. Después de esto se les pidió a las mujeres que valoraran a los hombres bajo condiciones en las que deberían ser honestas y francas. Se encontró que las mujeres a las que se les había elevado temporalmente la autoestima fueron más receptivas al afecto de los “confederados” que las mujeres cuya autoestima había sido temporalmente disminuida.

Posteriormente realiza otro estudio para conocer si la deseabilidad propia percibida influye sobre la deseabilidad de la pareja que elegimos, suponiendo que las personas con alta autoestima preferirán a alguien de mayor deseabilidad social que los individuos con baja autoestima quienes preferirán a alguien con menor deseabilidad social. Encontraron que las personas con alta y baja autoestima, no difieren en la preferencia por una cita, todos prefieren la persona más socialmente deseable (en atractivo físico y conociendo una autobiografía del otro).

Dion y Dion (1975) encontraron que los individuos altos en autoestima reportaron más experiencias de amor romántico, frente a las personas con baja autoestima, pero

manifestaban una menor intensidad en los sentimientos amorosos. Posiblemente, debido entre otras cosas a que presentan mayores habilidades sociales para entablar relaciones y conseguir la pareja deseada, no son tan dependientes como las personas con baja autoestima de la intensidad de sus lazos emocionales.

Lester et. Al (1984, citado en Yela, 2000) hallaron que una alta autoestima estaba asociada con lo que los propios autores definen como “una actitud amorosa saludable”. En este mismo sentido, Helm y Zenthoefler (1985, citado en Yela, 2000) han obtenido una relación entre autoestima y satisfacción amorosa.

En relación a los estilos amorosos, diversos autores han estudiado la relación entre éstos y la autoestima, obteniendo correlaciones positivas tanto con Eros como con Ludus y una correlación negativa con el estilo maníaco. Los sujetos con alta autoestima pueden permitirse el lujo de tantear distintas relaciones con distintas parejas (Ludus), mientras que las personas con baja autoestima tratan de aferrarse a una relación a toda costa (Manía). La relación entre autoestima y Eros quizá no se deba tanto a que las personas con alta autoestima tiendan a enamorarse con mayor intensidad, como al hecho de que el estado de enamoramiento intenso provoca un aumento de la propia autoestima, como comprueban Hendrick y Hendrick (1986, citado en Yela, 2000). Por su parte Ojeda (1998) encuentra que las personas con estilo Lúdico al parecer, en el fondo les angustia el solo hecho de pensar que pueden quedarse solas y por consiguiente no se estabilizan y mantienen sentimientos muy inestables con respecto a la persona que en determinado momento forma su pareja.

También hay estudios que demuestran que cuando la gente es hábil para satisfacer sus necesidades de autoestima juntos, la dinámica de la relación puede ser armoniosa y satisfactoria, pero si las tendencias en la regulación de la autoestima no van bien, esto puede ser fuente de conflicto (MacDonald, Zanna y Holmes, 2000 citado en Kernis, 2006).

Una relación de la autoestima con la pareja la encontraron Rudich y Vallacher (1999, citado en Kernis, 2006) quienes vieron que las personas frecuentemente tienden a asociarse con aquellos que les ayudan a satisfacer sus necesidades específicas con respecto a la autoestima. Varios estudios han mostrado que los individuos con baja autoestima tienden a buscar a otros que los acepten por ser “agradables”. Mientras que las personas con alta autoestima parecen buscar a alguien que los respete y les refuerce sus opiniones.

Otras investigaciones encuentran una correlación moderada y significativa entre la autoestima de las personas y la calidad, naturaleza y estabilidad de sus relaciones, sea con la familia, con los amigos, con los padres o con parejas románticas (Hendrick 1988, citado en Kernis, 2006).

Actualmente existen investigaciones que postulan una relación entre la autoestima y los estilos de amor de Lee. Por ejemplo Diaz-Loving y Sánchez (2002) reportan que los amantes pragmáticos basan su concepción en sentirse a gusto consigo mismos (autoestima) y con los demás. En el amor amistoso encontraron personas poseedoras de una alta autoestima. También comentan que un signo indudable de los seres capaces de cercanía, intimidad, confianza, gusto por conocer e interactuar con la pareja es la



autoaceptación y la nula defensividad. En el amor maniaco habita una excesiva búsqueda de control tanto externo como interno, para atrapar y sujetar a la pareja y ésta desesperación se acrecienta en quienes tienen una baja autoestima, haciendo más necesario involucrarse en relaciones amorosas y a estimarlas como más recompensantes que las personas con alta autoestima. El estilo ágape observaron que correlacionó con una alta autoestima, pues al percibir las necesidades del amado, emana de los propios recursos vinculados a la autoestima. En el amor lúdico se encontró que en la medida que éstas personas presentan ésta ideología revelan que necesitan de la evaluación de los otros que no los conozcan bien para enfrentar su baja estimación por sí mismas. El estilo de amor erótico pasa por un patrón de acercamiento a objetos altamente atractivos y esto requiere de altos índices de autoestima.

Muchos autores aseguran que hay una relación entre autoestima y estilos de amor como se mencionó anteriormente, lo cuál ha sido comprobado con estudios realizados a diferentes poblaciones, incluyendo la mexicana, los cuáles sostienen que los individuos que se aceptan a sí mismos son más capaces de amar a otros y experimentar relaciones interpersonales satisfactorias. Así, los individuos con alta autoestima responden más favorablemente a una pareja romántica brindándole afecto que quienes tienen baja autoestima.

## **II METODOLOGÍA**

### **CAPITULO V.- MÉTODO**

#### **5. 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Uno de los fenómenos más importantes en el ámbito social, es el “amor”, Maturana (1995) ha señalado que gracias al amor el ser humano ha sido capaz de convertirse en la especie dominante del planeta.

Por otro lado, la autoestima es un componente que funciona como un regulador de la conducta y como un factor determinante para la adaptación personal y social, es un tema que despierta a cada día un gran interés y una preocupación constante, ya que algunos autores afirman que en la actualidad las personas que poseen una baja autoestima se encuentran con una serie de conflictos que los llevan a tener relaciones interpersonales inadecuadas, en donde existen dificultades de ajuste y satisfacción, así mismo, mientras mayores son las diferencias y en un mayor número de áreas, se observan más problemas en la relación de pareja.

- ¿Existe relación entre la autoestima y los estilos de amor que tienen hombres y mujeres dentro de una relación de pareja?

#### **5.2.- OBJETIVO GENERAL:**

Analizar si se relaciona la autoestima y los estilos de amor en hombres y mujeres dentro de una relación de pareja.

### **5. 2.1- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Conocer el nivel de autoestima en hombres y mujeres mediante la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg.
- Conocer los estilos de amor en hombres y mujeres mediante la aplicación del Inventario de Estilos de amor de Ojeda.
- Conocer si existe relación entre la autoestima y los estilos de amor en hombres y mujeres dentro de una relación de pareja.

### **5.3.- HIPÓTESIS**

H<sub>1</sub>: Si se relacionan la autoestima y los estilos de amor entre hombres y mujeres dentro de una relación de pareja.

H<sub>0</sub>: No se relaciona la autoestima y los estilos de amor entre hombres y mujeres dentro de una relación de pareja.

### **5.4.- DEFINICIÓN DE VARIABLES**

*Variable independiente: Sexo*

*Definición conceptual:* Características anatómicas y fisiológicas de un individuo que los determina como masculino o femenino (citado en La rosa, 1986)

*Definición operacional:* Hombres y mujeres por autoinforme

*Variables dependientes:*

*Variable 1: Autoestima*

*Definición conceptual:* La autoestima es la evaluación que efectúa y mantiene el individuo en referencia a sí mismo; por lo que la autoestima no es solo un sentimiento,

implica también factores perceptuales y cognitivos, ésta expresa una actitud de aprobación o desaprobación (citado en Mruk, 1999).

**Definición operacional:** Escala de Autoestima de Rosenberg: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de aprecio personal y de respeto a sí mismo (Anexo 1).

Los rangos para determinar el nivel de autoestima son: de 30 a 40 puntos: Autoestima elevada; de 29 a 26 puntos: Autoestima media y menos de 25 puntos: Autoestima baja.

Propiedades psicométricas: la escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80.

### ***Variable 2: Estilos de amor***

**Definición conceptual:** Los estilos de amor son una ideología de expresión personal y única de amor, cuyo énfasis teórico da importancia a las características y a la historia de vida que se han experimentado individualmente al paso del tiempo; un estilo de amor es una ideología aprendida por el grupo al que se pertenece, que marca las pautas acerca de lo que se debe o no hacer, guía las actitudes y conductas que se expresan en torno al amor (citado en Lee, 1977).

**Definición operacional:** Inventario de Estilos de Amor de Ojeda (2001) El instrumento evalúa los estilos de amor que prevalecen en la población mexicana, basado en el Modelo de Estilos de Amor de Lee (Anexo 2).

Consta de 82 reactivos, los cuáles fueron escritos en una escala de cinco puntos Likert, en términos totalmente en desacuerdo (1) a Totalmente de acuerdo (5).

Para obtener la calificación es necesario:

- a) Seleccionar los reactivos que pertenecen a cada factor.
- b) Sumar la calificación de los puntajes (1, 2, 3, 4 o 5) dados por el sujeto.
- c) El puntaje obtenido es la calificación para ese factor.
- d) Comparar el puntaje con el punto de corte.

Este punto de corte se obtiene multiplicando el número total de reactivos de cada factor por 3, que en la escala Likert es el punto medio. Al tener todos los resultados, obtenemos el porcentaje de cada uno de los factores y así es posible comparar en cuál de los estilos de amor la persona puntúa más alto.

### **Factores que integran el Inventario de Estilos de amor**

#### **Factor 1: Estilo de amor Storge**

Reactivos:

16	En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad
18	Mi pareja y yo somos compatibles
19	Supe elegir a mi pareja
23	Mi pareja es mi mejor amigo (a)
24	En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos es compartir actividades
25	Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja
28	Nuestro amor es realmente una amistad profunda
33	El amor que existe en la relación es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo
35	Mi pareja y yo nos entendemos
38	Siento un gran afecto por mi pareja
42	Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos

43	Mi pareja es compatible conmigo
46	Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible
47	Creo que mi pareja es el amor de mi vida
49	Me siento seguro (a) de la pareja que elegí
55	Mi pareja y yo nos llevamos bien
56	Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro
57	Siento seguridad con mi pareja
59	Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad
61	Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades
62	Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por mutuo acuerdo
64	Me gusta jugar con mi pareja
66	Quiero permanecer al lado de mi pareja el mayor tiempo posible
67	Mi relación de pareja es muy divertida
71	Me conmueve ver a mi pareja preocupada (o)
72	Mi pareja y yo tenemos "química"
73	Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja
75	Pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo
79	En todo momento, muestro atención por el bienestar de mi pareja
80	Estoy dispuesto (a) a apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca
82	Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja

## **Factor 2: Estilo de amor Ágape**

Reactivos:

9	Haría cualquier cosa por complacer a mi pareja
29	Antes que yo, está mi pareja
30	Mi pareja es más importante que yo
34	Me sacrifico por mi pareja
36	Usualmente estoy dispuesto (a) a sacrificarme para no obstaculizar las metas que se propone mi pareja
48	Toleraría todo por el bien de mi pareja
53	Preferiría sufrir yo, antes que ver sufrir a mi pareja
58	Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías

63	Sólo vivo para mi pareja
77	Todo lo mío es de mi pareja

### **Factor 3: Estilo de amor Eros**

Reactivos:

2	Siento un gran deseo sexual
3	Busco la manera de seducir a mi pareja
4	Mi pareja me despierta mucha pasión
8	Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente
10	Me gusta acariciar a mi pareja
14	Mi pareja me atrae sexualmente
21	Me encanta el juego del amor
26	Siento un gran deseo sexual por mi pareja
40	Cuando tengo cerca de mí a mi pareja, me emociono
41	Pienso continuamente en formas de coquetear con mi pareja
50	Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja
54	El simple hecho de ver a mi pareja me excita
57	Siento seguridad con mi pareja
68	En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual

### **Factor 4: Estilo de amor Ludus**

Reactivos:

1	Disfruto tener varias parejas
7	Soy muy coqueto (a) con personas del sexo opuesto
22	Me mantengo al lado de mi pareja por temor a quedarme solo
32	Pienso que debería tener muchas parejas
44	Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables
52	Trato de mantener a mi pareja un tanto incierta (o) de mi compromiso con ella (él)
60	Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso, constantemente busco nuevas relaciones
65	Me gusta tener muchas parejas
70	Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo

76	Considero que no hay mujer/hombre que se me resista
81	Considero que debemos tener varias parejas, pues sólo vivimos una vez

### **Factor 5: Estilo de amor Manía**

Reactivos:

11	Busco la manera de controlar a mi pareja
12	Soy desconfiado (a) ante lo que me dice mi pareja
15	Celo mucho a mi pareja
20	Constantemente superviso lo que hace mi pareja
37	Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento
39	Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace
45	Desconfío de mi pareja
69	Siento celos por todo lo que hace mi pareja
74	Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión

### **Factor 6: Estilo de amor Pragma**

Reactivos:

5	Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente
6	Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja
13	Planeé cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja
17	Para elegir a mi pareja, eché mano de mi inteligencia
27	Antes de comprometerme con mi pareja, consideré lo que ella (él) estaba planeando en su vida
31	Elegir a una pareja requiere una conducta planeada
51	Pienso que en una relación de pareja, debe ser uno muy analítico

## **5. 5.- POBLACIÓN**

Jóvenes estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México, de ambos sexos.



## **5.6.- MUESTRA**

La muestra quedó conformada por 200 sujetos: 100 mujeres y 100 hombres, de edades entre los 20 y 25 años de edad, todos con pareja, con nivel de estudios universitarios entre el 4° y 8° semestre.

## **5.7.- MUESTREO**

No probabilístico por conveniencia

## **5.8.- DISEÑO**

Es un estudio de tipo cuantitativo no experimental de corte transversal.

## **5.9.- TIPO DE ESTUDIO**

Exploratorio: Examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos (citado en Sampieri, 2006).

Correlacional: Medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables (en un contexto en particular) y ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos (citado en Sampieri, 2006).

## **5.10.- MATERIALES Y/O INSTRUMENTOS**

- Inventario de estilos de amor (IEAA): El instrumento evalúa los estilos de amor que prevalecen en la población mexicana, basado en el Modelo de Estilos de Amor de Lee (1976), mide los 6 Estilos de Amor en parejas mexicanas, Eros, Ludus, Storge, Manía, Pragma y Ágape. Consta de 82 reactivos, los cuáles fueron escritos en

una escala de cinco puntos tipo Likert, en términos de totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5). La fiabilidad va de 0.81 a 0.94.

- Escala de Autoestima de Rosenberg: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de aprecio personal y de respeto a sí mismo, consta de 10 reactivos, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa. De los ítems 1 a 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4. Los rangos para determinar el nivel de autoestima son:  
**30-40 puntos.-** Autoestima elevada, considerado un nivel de autoestima normal  
**29-26 puntos.-** Autoestima media, este nivel indica que no se presentan problemas de autoestima graves, sin embargo sería conveniente mejorarla  
**Menos de 25 puntos.-** Autoestima baja, en este rango existen problemas de autoestima significativos. Ha sido traducida y validada en castellano, la consistencia interna de la escala se encuentra entre 0.76 y 0.87. La fiabilidad es de 0.80
- Paquete de estadístico SPSS en su versión 19.

### **5.11.- ESCENARIO**

El estudio se realizó en la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria.

### **5.12.- PROCEDIMIENTO**

1. Se pidió permiso a los profesores para acceder a las aulas de diversas facultades de la Universidad Nacional Autónoma de México, aulas libres de ruido y con buena iluminación.

2. Se aplicó el instrumento de Estilos de Amor.
3. Se aplicó la escala de Autoestima de Rosenberg y se les pidió que contestaran con la mayor sinceridad posible ya que la selección y el análisis de datos fue de manera anónima.
4. Se realizó una base de datos con los resultados obtenidos.
5. Se realizó el análisis de dichos datos

### **5.13.- ANÁLISIS DE DATOS**

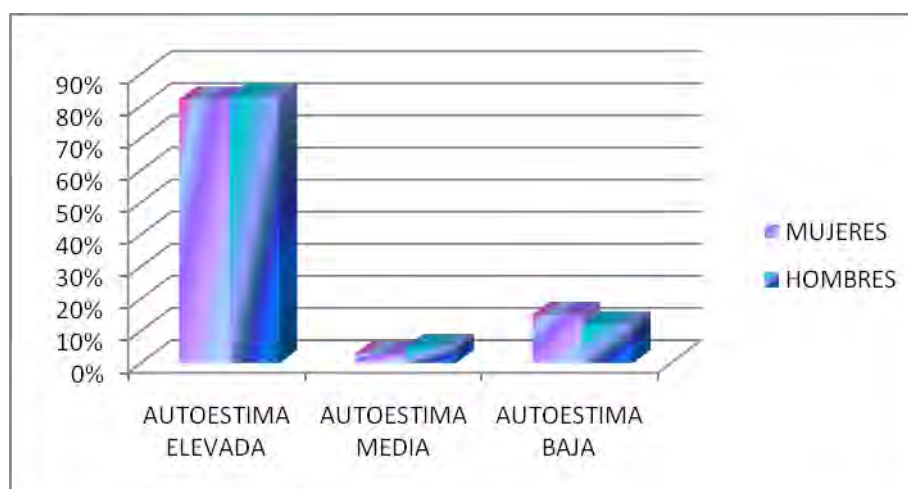
Se calificó el Test de Autoestima de Rosenberg que consta de 10 ítems, los cuales son frases que se encuentran divididas en cinco enunciadas de forma positiva y cinco enunciadas en forma negativa, una vez realizado esto, se dió paso a la calificación del Inventario de Estilos de Amor de acuerdo a cada uno de los seis factores para así obtener los resultados de cada uno de los estilos de amor que se presentan en hombres y mujeres. Posteriormente se realizó el vaciado en la base de datos del SPSS para poder hacer las correlaciones necesarias y así obtener los presentes resultados en base a las características de la muestra la cuál está conformada por 100 hombres y 100 mujeres entre los 20 y 25 años de edad, de 4º y 8º semestre de la licenciatura

## CAPITULO VI

### RESULTADOS

#### *Diferencias en la Autoestima de hombres y mujeres*

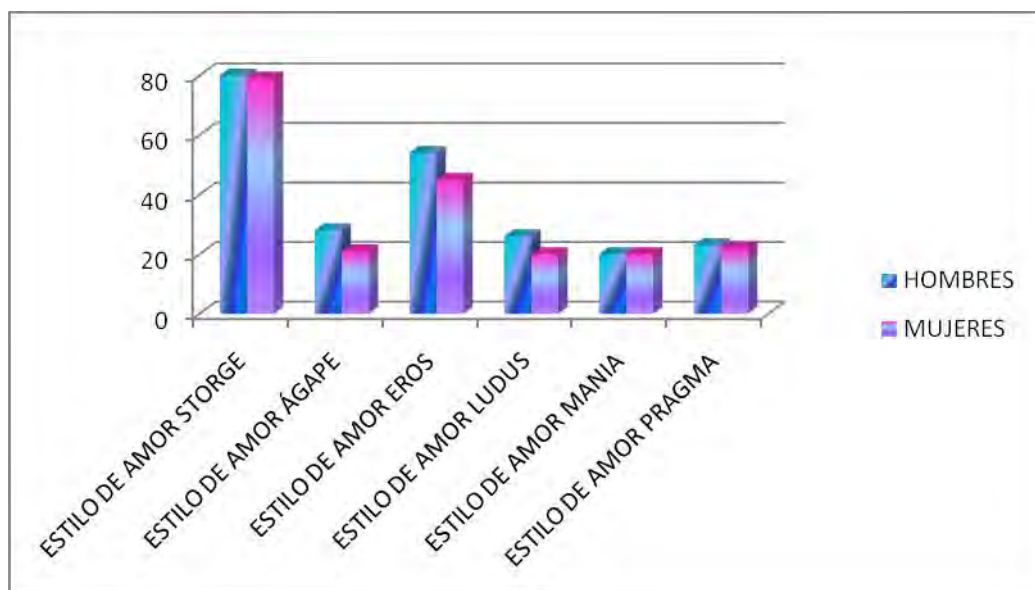
Se llevó a cabo una prueba t de student para conocer si existían diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de autoestima, el resultado para los hombres fue  $t = 198$  sig. (.859) y el resultado de las mujeres fue  $t = 196.728$  sig. (.859), es decir, el 83% de los hombres tuvo autoestima elevada, el 5% autoestima media y el 12% autoestima baja, mientras que en las mujeres el 81% presentó autoestima elevada, el 4% autoestima media y el 15% autoestima baja, lo cual indica que no hay diferencias significativas, es decir, que hombres y mujeres no difieren en su nivel de autoestima. (Gráfica 1)



Gráfica 1

### *Diferencias en el estilo de amor de hombres y mujeres*

Se llevó a cabo una prueba t de student para conocer si existían diferencias significativas entre el estilo de amor que tienen hombres y mujeres, lo que nos arrojó que solo existen diferencias en los estilos de amor Ágape t 198 sig. (.000), Eros t 198 sig. (.000) y Ludus t 198 sig. (.043) en donde los hombres puntúan significativamente más alto, es decir, manejan más estos estilos de amor que las mujeres. (Gráfica 2)



Gráfica 2

### *Relación entre Autoestima y Estilos de Amor en hombres y mujeres*

Se realizó una correlación de Pearson entre los 6 factores de estilos de amor y el factor de autoestima para conocer la relación que existe entre estas 2 variables (Tabla 3)

SEXO			AUTOESTIMA
1 Hombre	F1STORGE F1 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	.300**
		Significancia	.002
	F2AGAPE F2 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	-.001
		Significancia	.995
	F3EROS F3 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	.205†
		Significancia	.040
	F4LUDUS F4 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	-.138
		Significancia	.172
	F5MANIA F5 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	-.135
		Significancia	.181
	F6PRAGMA F6 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	.199†
		Significancia	.047
2 Mujer	F1STORGE F1 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	.070
		Significancia	.488
	F2AGAPE F2 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	-.132
		Significancia	.189
	F3EROS F3 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	.030
		Significancia	.771
	F4LUDUS F4 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	-.093
		Significancia	.360
	F5MANIA F5 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	-.215†
		Significancia	.031
	F6PRAGMA F6 ESTILOS DE AMOR	Correlación de Pearson	-.054
		Significancia	.593

\*La Correlación es significativa al nivel 0.05

\*\* La correlación es significativa al nivel 0.01

Tabla 1

El estilo de amor Storge correlacionó con el factor de autoestima alta para los hombres (.300)

El estilo de amor Eros correlacionó con el factor de autoestima alta también para los hombres (.205)

El estilo de amor Pragma correlacionó con el factor de autoestima alta para los hombres (.199)

No hubo correlaciones en los estilos de amor con autoestima media y autoestima baja para los hombres.

En el estilo de amor Manía hubo una correlación negativa con el factor de autoestima baja para las mujeres (-.215)

No hubo correlaciones en los estilos de amor con autoestima elevada y autoestima media para las mujeres.

## CAPITULO VII

### DISCUSIÓN

De acuerdo a los estudios realizados no se encontraron diferencias significativas en el nivel de autoestima en hombres (83%) y mujeres (81%), lo que nos hace pensar que parece ser que esta variable no está relacionada al sexo, esto se entiende ya que la educación de las personas que fueron encuestadas es similar y obviamente el tipo de pensamiento, acción y realización de hechos conjuntado con creencias y tradiciones son las mismas.

Dicho lo anterior en cuanto a los estilos de amor referente a hombres y mujeres, se encontraron diferencias significativas en los resultados siendo estos, un poco opuestos a postulados anteriores.

La literatura apunta que existen diferencias en los estilos de amor en la comparación entre hombres y mujeres, en donde los hombres conceden más importancia al amor pasional (Eros) y al lúdico o de entretenimiento (Ludus) y adoptan mas el estilo ágape, mientras que las mujeres se inclinan más por el amor amistoso (Storge), el lógico (Pragma) y el posesivo o Manía (Hendrick & Hendrick, 1986, citado en Ubillos et al., 2001).

De acuerdo a la historia y dando énfasis a los estudios de Hendrick y Hendrick (1989 citado en Zarco, 2005), los hombres al ser más permisivos e instrumentales en sus actitudes sexuales suelen puntuar más alto en el estilo Lúdico, mientras que las mujeres siendo tradicionalmente más conservadoras y teniendo un papel histórico de



dependencia emocional y económica puntúan más alto en los estilos Pragmático, Maniaco y Storge.

Hong (1986, citado en Cheung et al., 2002) por su parte, no encontró diferencia alguna entre hombres y mujeres en lo que a la visión pragmática del amor se refiere. Mientras que en un estudio realizado en Reino Unido por Cheung et al. (2002) encontraron una diferencia mínima en los estilos de amar entre hombres y mujeres.

Ahora bien, los resultados que se obtuvieron en la presente investigación, coincidieron con la literatura en que los hombres presentaron más un estilo de amor Erótico diferenciado al de las mujeres, contrario a los anteriores postulados no se obtuvieron resultados significativos que me indicaran que las mujeres presentan algún estilo de amor directo, pues fueron los hombres quienes resultaron más eróticos, amistosos y pragmáticos, estilos que tradicionalmente se consideran más propios de una mujer.

Esto puede deberse a que la diferencia en los estilos presentados en hombres y mujeres son producto de la socialización que han tenido en diferentes culturas, probablemente las mujeres que antes puntuaban en los estilos Pragma y Storge se encontraban en un mundo de dependencia con respecto al hombre en aspectos como el económico y cultural y probablemente una de las metas fundamentales era la familia aunado a un rol de esposa y madre. Situaciones que van de acuerdo a los estilos Pragma y Storge.

En este momento pudiera ser que las tendencias diferenciales en los estilos de amor entre ambas partes ya estén cambiando, ya que la mujer está alcanzando la igualdad de géneros con una mayor expansión tanto laboral como en estatus salarial con respecto a los hombres, es por esto que se puede decir que ya existe una diferencia entre los sexos con la importancia que se le asigna a las mujeres en aspectos de alcanzar metas fundamentales como poder acceder a un mundo de independencia y no solamente a tener el rol de esposa y madre, situación que va de acuerdo con los estilos Pragma y Storge.

Ahora bien, la muestra estuvo constituida por estudiantes los cuales han tenido parejas que probablemente estén en el mismo rol debido al contacto en la escuela. Así es posible decir, que los hombres de esta muestra quizá hayan pensado en términos de una pareja con igualdad social y debido a esto hayan manifestado además de los estilos de amor propios de su sexo (según la literatura Eros) otros estilos que se consideraban propios en las mujeres (Pragma y Storge), por otro lado no manifestaron el estilo de amor Ludus y esto probablemente se deba a que las normas sociales comienzan a ser más permisivas también con la mujer.

Es importante mencionar que cada una de las distintas ideologías o estilos de amor sirve para justificar normas sociales vigentes y cambian a lo largo de distintas civilizaciones, culturas y sociedades, es por esto que los hombres presentan más ideologías amorosas que las propias mujeres en esta muestra, aunque también puede ser que las mujeres hayan contestado de una manera más conservadora a diferencia de los hombres y esto se deba a que la sociedad ha marcado límites esenciales en la educación de la mujer con el paso del tiempo, de la cultura y porque no mencionar la religión, en

las cuales el rol de pareja y el peso de la familia lo tiene que cargar ella, es así que puede ser que las mujeres sigan teniendo sobre sus hombros la acumulación de años de sumisión y que hasta este momento en pleno 2013 todavía inconscientemente se manifieste la aceptación del machismo. Muchas conductas que presenta la mujer, pueden ser vistas mal socialmente, en cambio al hombre muchas veces se las aplauden (por ejemplo la infidelidad y los celos). Es importante señalar que al contestar los cuestionarios, las mujeres tardaron más en responder a las preguntas, mientras que los hombres contestaron de una manera muy rápida, esto hace suponer que por parte de ellas hubo un razonamiento en la forma de responder, mientras que ellos se reían y contestaban con la certeza de que era anónima.

### **Relación entre autoestima y estilos de amor**

En el presente estudio se encontraron algunas relaciones en los factores de autoestima y estilos de amor aceptando la hipótesis que afirma que estas dos variables tienen una relación significativa.

Al realizar el análisis por sexo en relación a dichos temas, se encontró que hay una relación entre autoestima alta y los estilos Storge, Eros y Pragma en los hombres y al mismo tiempo la misma situación pero en autoestima baja con el estilo de amor Manía en las mujeres.

Concordando con Lee (1976), el individuo con esta ideología de amar (Storge) se involucra lentamente en una relación de amor prefiriendo amistad y afecto más que el mismo amor y enfatizando la compatibilidad de actividades. Se encuentra también que

los individuos con este estilo de amor expresan su amor alimentando continuamente su profunda amistad y la pareja es considerada como el mejor amigo, buscando siempre el acuerdo de voluntades para compartir actividades, formas y lugares donde poder convivir, jugar y divertirse, haciendo hincapié de que Ojeda (1998) también manifiesta este punto.

De acuerdo a esto, Díaz Loving y Sánchez (2002) encontraron en el amor amistoso personas con una alta autoestima cuyos resultados coinciden con el presente estudio e investigación.

En estudios previos sobre la relación entre autoestima y estilos de amor, se han obtenido correlaciones positivas con Eros (Hendrick y Hendrick, 1986, citado en Yela, 2000) argumentando que los sujetos con autoestima alta tienen más características de amor erótico y se interesan más en iniciar una relación ya sea con un hombre o mujer físicamente atractivo (a), este tipo de amor es una evidencia de que el amor no es ciego, pues le otorga mayor peso a su ideal de atractivo físico.

Según Díaz- Loving & Sánchez (2002) el estilo de amor erótico pasa por un patrón de acercamiento a objetos altamente atractivos y esto requiere de un alto índice de autoestima.

Según Walster (1965, citado en Berscheid y Hatfield, 1969) una persona con autoestima alta suele creer que puede ofrecer más a otros y por lo tanto merece un entorno más atractivo y agradable a diferencia del que tiene una autoestima baja y considera que ofrece menos a los demás, esto hace sugerir que mientras más alta sea la

evaluación que un hombre tiene de sí mismo y de sus atributos sociales, mas perfección creará que una mujer debe poseer para merecerlo, esto quiere decir que una mujer debe parecer más aceptable y deseable para un hombre cuando la autoestima y requerimientos sean altos.

Se puede decir entonces, que es posible que las personas con alta autoestima al tener la percepción de ser deseables socialmente, quieran que su pareja posea la misma deseabilidad, esto a diferencia de las personas con baja autoestima que se perciben con menos deseabilidad social.

Desde una visión sociobiológica, Symons (1979, citado en Hatfiel & Rapson, 1996) ha observado que los hombres valoran primordialmente las características de juventud y atractivo físico (incluyendo una apariencia saludable con cintura angosta) por ser éstas indicadores de fertilidad o madurez sexual en las mujeres. La investigación transcultural de Buss et al. (1990, citado en Ubillos et al., 1997) confirmó en 37 países distintos que los atributos evaluados positivamente para los hombres al elegir una pareja son: la salud, la belleza y la juventud y elegirán a las que tengan mayores signos de capacidad reproductiva.

En base a los datos antes expuestos, es lógico pensar que los hombres y en particular aquellos que presentan un estilo de amor erótico, les impacte enormemente el atractivo físico de la pareja, pues a las personas eróticas les atrae fuertemente la apariencia física del otro y valoran la belleza en la pareja (Lee, 1976, citado en Ojeda, 1998) por lo tanto, buscan parejas que sean atractivas y semejantes a su ideal.

En la actualidad la importancia del atractivo físico está ganando fuerza en la sociedad pues debido a que la elección de la pareja, en la cultura occidental, se presenta de una manera libre tanto en hombres como en mujeres y se incrementa el valor al atractivo físico, en este caso se observa que la mayoría de los impactos de publicidad sobre elementos que resaltan la belleza y el físico de una mujer están dirigidos especialmente para que la mujer al saber que el hombre la juzga por como se ve los utilice y así tenga mayor oportunidad de tener una pareja con los elementos que importan en cuanto al atractivo físico.

Díaz-Loving y Sánchez (2002) indican que los amantes pragmáticos basan su concepción en sentirse a gusto con ellos mismos (autoestima) y con el medio que lo rodea, también se puede enfatizar que un signo indudable de los seres capaces de lograr la cercanía, intimidad, confianza, gusto por conocer e interactuar con la pareja es el aceptarse a sí mismo y el sentirse bien consigo mismo, ya que este es un estilo de amor que cuida mucho la elección que hace de su pareja evaluando una serie de cualidades analíticamente, pues no solo buscan la compatibilidad física sino también de intereses afines, los gustos, las aficiones, la clase social y posiblemente también la religión, esto en un sentido estricto de que la pareja sea aceptada por el medio en que lo rodea.

La muestra estuvo constituida por estudiantes universitarios, lo que nos hace pensar en que posiblemente para los hombres sea importante el hecho de que su pareja tenga los mismo intereses y gustos.

En la presente investigación el estilo Manía se relacionó directamente con una baja autoestima, coincidiendo con la postulación de Lee (1976) al referir que las personas

con un estilo de amor maniaco sufren por sentirse solos en conjunto con una baja autoestima. Hendrick et al. (1988, citado en Yela, 2000) también encuentran una correlación entre autoestima baja y el estilo maniaco pues las personas con baja autoestima tratan de aferrarse a una relación a toda costa.

Beltran et. al (2002) comentan que tristemente las personas con un estilo maniaco y con baja autoestima están encasillados en la necesidad de controlar a su pareja, en este caso existe el temor de quedarse solos o no encontrar un reemplazo y esto hace que se aferren a un objeto que no es el que más quisieran pero si el que tienen.

Branden (1995) también hace mención a que la autoestima poco adecuada se puede revelar en un hambre insaciable de amor lo cual es característica de las personas maniacas. Cabe recordar que la mayoría (62%) de las mujeres de esta investigación coincidieron en el estilo de amor maniaco y esto es un signo de lo que se menciona anteriormente, fruto de la educación, las costumbres y las tradiciones de la sociedad en la que se vive.

Como conclusión se puede decir que en las sociedades colectivistas (que son aquellas en las que el físico, la imagen y el estatus basado en una buena posición económica son de suma importancia) valoran más los aspectos pragmáticos y amistosos del amor y las relaciones íntimas se realizan a través de la intervención de todo el entorno en el que se vive. A diferencia de las sociedades colectivistas, las culturas individualistas no necesitan una orientación desde afuera para poder actuar de forma conjunta, así la educación que los padres otorgan a sus hijos principalmente en los

aspectos de independencia individual hace que se valore más el componente pasional romántico del amor.

La muestra estudiada en esta investigación perteneció a una cultura colectivista y es probable que éste haya sido el factor más importante que influyó en la preferencia de los participantes por los estilos Pragma y Storage ya que estos estilos están más en relación con la compatibilidad y el efecto que puede tener esto al querer un matrimonio duradero, lo cual puede ir de la mano al colectivo ya que tener una familia tradicional en las sociedades colectivistas juega un papel mucho más importante que en las sociedades orientadas al individualismo.



## **CAPITULO VIII**

### **CONCLUSIÓN Y SUGERENCIAS**

En el presente trabajo se encontró que la autoestima y el estilo de amor en hombres y mujeres son variables que si se relacionan entre sí. Los resultados nos muestran una perspectiva actual de la forma en la que se presentan en los jóvenes estudiantes.

Lo que resulta atractivo en el otro y la manera en que nos desenvolvemos en una relación, depende del momento histórico, geográfico y sociocultural en el que nos situemos, además de la cultura y las tradiciones, así como de las características personales que posea cada individuo. Por lo tanto, lo que nos atrae de alguien sufre cambios a lo largo del tiempo, del mismo modo que la autoestima y los estilos de amor que se manejen en la relación de pareja, es por esto, la importancia de conocer más estos temas ya que esto puede mejorar las relaciones interpersonales y la satisfacción con las mismas.

Es cierto que nuestra cultura, nuestra religión y nuestra educación va dirigida siempre a lo que vamos a ser en un futuro, es por eso que en esta investigación se trató de enfatizar que somos dueños de nosotros mismos y que nuestro estilo de amar y de sentirnos queridos y también de cómo nos quieran y como nos valoren, depende única y exclusivamente de nosotros mismos, debemos de darnos cuenta que nuestra autoestima depende de nosotros y de nuestra educación, depende de cómo nos sintamos y depende de cómo poder darnos cuenta de que tenemos autoestima baja o autoestima alta.

Una vez conociendo ésto, sería relevante dar a conocer la importancia del poder pedir la ayuda correspondiente a un profesionalista, en este caso dirigido a la materia de psicología ya que esto sería fundamental, así se podrían evitar movimientos sociales, particularmente olas de divorcios, embarazos no deseados, violencia en la pareja, o depresiones que llegan al suicidio por el simple motivo de no saber cómo lograr y cómo entender la autoestima de cada persona y el tipo de amor que ésta desencadena al relacionarnos con la pareja.

Se considera importante seguir estudiando estos constructos porque aunque exista una amplia literatura en referencia a ellos, son variables que cambian a través de las épocas y de los individuos.

También es relevante señalar que se podría estudiar a otro tipo de población, es decir, jóvenes y adolescentes que estén estudiando en escuelas públicas y escuelas privadas, esto marcaría una pauta de la forma que tienen de pensar y relacionarse de acuerdo a cada uno de los ambientes en los que se encuentran. Así mismo el estudiar la satisfacción marital, nos arrojaría resultados de la importancia que tiene el manejar un estilo de amor adecuado en cada una de las relaciones o las consecuencias de no saber cómo sobrellevar la relación.

Si bien es cierto, sería muy interesante realizar un estudio que vaya dirigido a las mujeres en el que se vea asistido de una evolución a situaciones de autoestima y a los estilos de amor que existen, ya que la autoestima es la base de sentimientos y formas de cómo vamos a manejarnos socialmente, ,

Esta investigación también pretende que se sepa que el fomentar una autoestima elevada es indispensable en la educación desde que una persona empieza a formarse, ya que es la escuela un factor clave en donde se puede ayudar a que la autoestima suba, se mantenga y se conserve sana, es de suma importancia el que se implementen cursos o talleres en relación a este tema, ya que desgraciadamente nuestra educación carece de este tipo de enseñanzas.

No hay que olvidar que primeramente para que una persona sea sana y que la sociedad sea sana, la mente de la persona tiene que serlo.

## REFERENCIAS

1. Alberoni, A. (1997) Te amo. España. Editorial Gedisa.
2. Aguilera, M. (2007). Comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja. Herramientas de mediación. México. Ed. COPHAC.
3. Avelarde, B.P., Rivera, A.S. y Díaz-Loving, R. (1997) Expectativas ideales vs reales de la pareja. Revista de Psicología Social y Personalidad.
4. Berscheid, E. y Hatfield Walster, E. (1969) Interpersonal Attraction. USA. Editorial Addison-Wesley Publishing Company.
5. Branden, N. (1994) El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico. México. Editorial Paidós.
6. Branden, N. (1995) Los seis pilares de la autoestima. México. Editorial Paidós.
7. Casado, L. (1991) La nueva pareja. España. Editorial Kairós.
8. Cheung, M., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., (2002) Diferencias entre los estilos de amar que tienen hombres y mujeres y sus reacciones de Estrés Postraumático tras la ruptura de su relación. European Journal of Psychiatry.
9. Cooper, V. y Pinto, B. (2008). Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg: Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18- 25 años de edad. Revista de Psicología. México.
10. Díaz-Guerrero, R. (1994). Psicología del mexicano. México. Editorial Trillas.
11. Díaz-Loving, R. (1999a). Anatomía del amor. Revista Conducta
12. Díaz-Loving, R. (1999b). Antología psicosocial de la pareja. México. Editorial Porrúa.

13. Díaz-Loving, R. (2005). Conferencia Magistral El papel de la pasión y la ternura en el amor y en la conducta sexual. III Congreso Mexicano de Relaciones Personales, 28, 29 y 30 de septiembre de 2005, Acapulco Guerrero.
14. Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2002). Psicología del Amor, una visión integral de la relación de pareja. México. Facultad de Psicología. UNAM.
15. Dion, K. y Dion, K. (1975) Amor romántico. Journal of Personality
16. Espeland, P., Kaufman, G. y Raphael, L. (2005). Cómo enseñar autoestima. México. Editorial Pax.
17. Farré, M. (2000) El amor y los amores. Barcelona. Editorial Océano.
18. Feldman, R. S. (2001) Psicología con aplicaciones en países de habla hispana (4ta. Ed) México. Editorial McGraw Hill.
19. Gaja, R. (1995). El síndrome del amor. Barcelona, Editorial Planeta.
20. García, G. (2001) La construcción subjetiva del amor. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM
21. García, M y Reyes, I. (2008). Construcción y validación de un instrumento de elección de pareja. La Psicología social en México. AMEPSO. XII
22. Horrocks, J. (1987). Psicología de la adolescencia. México. Editorial Trillas.
23. Kernis, M. (2006) Self-Esteem. Issues and answers. New York. Psychology Press.
24. Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R. y Zárate, M. (2002). Psicología Social de las Américas. México. Editorial Prentice Hall.
25. Lee, J. A. (1976a) The colors of love. USA. Editorial Prentice Hall.
26. Lemaire, J. (1986). La pareja humana: su vida, su muerte. México. Editorial Fondo de Cultura Económica.

27. Melendo G., T. (2002). Ocho lecciones sobre el amor humano (4ª ed.). México. Instituto de Ciencias para la Familia, A.C.
28. Miller, R. S., Perlman, D. y Brehm, S. S. (2007). Intimate Relationships. New York. Editorial MacGraw Hill Higer Education.
29. Moyano, J. (2001) Propuesta de un instrumento que evalúa la autoestima en la adolescencia. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. UNAM.
30. Mruk., C. (1999). Autoestima. Investigación teórica y práctica. España. Biblioteca de Psicología
31. Ojeda, A. (1998) La pareja, apego y amor. Tesis de Maestría. México. Facultad de Psicología. UNAM.
32. Ojeda G., A. (2001). Pasado y presente de los estilos de amor: un análisis psicosocial en la relación de pareja. México. Editorial Porrúa.
33. Oñate, M. P. (1989) El autoconcepto, formación, medida e implicaciones en la personalidad. Madrid. Editorial Narcea.
34. Papalia, D.E. y Wendkos Olds, S. (2001). Desarrollo humano. Bogotá. Ed. McGraw-Hill.
35. Peck, M.S. (1997). La nueva psicología del amor. Barcelona. Emecé Editores.
36. Rage, E. (1996). La pareja. Elección, problemática y desarrollo. México. Plaza y Valdes Editores.
37. Ramos, M. (2004) Valores y autoestima, conociéndose a sí mismo en un mundo de otros. Revista Educación en Valores.
38. Reyes, I., Castillo, T. y Anguas, A. (1996). La Satisfacción Marital en una Subcultura tradicional. Psicología Contemporánea.

39. Rivera, S. (1992) Atracción interpersonal y su relación con satisfacción marital y la reacción ante la interacción de pareja. Tesis de Maestría. México. Facultad de Psicología. UNAM
40. Rivera, S. y Díaz-Loving, R. (2005). El amor, el poder y la conducta como predictores de la satisfacción marital. Enseñanza e Investigación en Psicología, México.
41. Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación (4ta ed.). México. Editorial Mc Graw-Hill.
42. Sánchez, A. (2000). Estilos de comunicación, habilidades sociales y su vinculación con la autoestima. Tesis de Maestría. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. UNAM
43. Sánchez, R y Díaz-Loving, R. (2002). Autoestima y Defensividad. Revista de Psicología de la Universidad de Chile.
44. Sternberg, R. (1989) El triángulo del amor. Intimidad, pasión y compromiso. España. Editorial Paidós.
45. Tapia, M. (2005). Entre mejores amigos ¿personalidades diferentes?. Tesis de Licenciatura. México. Facultad de Psicología.
46. Trejo, I. (2005) Apego, autoestima y celos en la definición de amor desesperado. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
47. Ubillos, S., Zubieta, E., Páez, E. (2001) Amor, cultura y sexo. Revista de Motivación y Emoción. México.
48. Valdez, J., González, N., Arce, J. y López, M. (2007) La elección real e ideal de pareja: un estudio con parejas establecidas. Revista Interamericana de Psicología.

49. Valladares, S. (1999). Psicofísica del amor en hombres y mujeres. La Psicología Social en México. México.
50. Velasco, M.L. (2006). Instrumentos de evaluación en terapia familiar y de pareja (1ª ed.). México.
51. Yela, C. (2000). Placer, amor y diferencias de género. México. Editorial McGraw-Hill.



## ANEXO 1

### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Hombre ( ) Mujer ( ) Edad \_\_\_\_\_ Escolaridad \_\_\_\_\_

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

**ANEXO 2**

<b>INVENTARIO DE ESTILOS DE AMOR PARA ADULTOS (IEAA)</b>					
	Hombre ( ) Mujer ( ) Escolaridad _____	Edad _____			
	Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja(s). Por favor, dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.				
	Totalmente de acuerdo (5) De acuerdo (4) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3) En desacuerdo (2) Totalmente en desacuerdo (1)				
1	Disfruto tener varias parejas	1	2	3	4 5
2	Siento un gran deseo sexual	1	2	3	4 5
3	Busco la manera de seducir a mi pareja	1	2	3	4 5
4	Mi pareja me despierta mucha pasión	1	2	3	4 5
5	Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1	2	3	4 5
6	Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1	2	3	4 5
7	Soy muy coqueto (a) con personas del sexo opuesto	1	2	3	4 5
8	Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	2	3	4 5
9	Haría cualquier cosa por complacer a mi pareja	1	2	3	4 5
10	Me gusta acariciar a mi pareja	1	2	3	4 5
11	Busco la manera de controlar a mi pareja	1	2	3	4 5
12	Soy desconfiado (a) ante lo que me dice mi pareja	1	2	3	4 5
13	Planeé cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1	2	3	4 5
14	Mi pareja me atrae sexualmente	1	2	3	4 5
15	Celo mucho a mi pareja	1	2	3	4 5
16	En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1	2	3	4 5
17	Para elegir a mi pareja, eché mano de mi inteligencia	1	2	3	4 5
18	Mi pareja y yo somos compatibles	1	2	3	4 5
19	Supe elegir a mi pareja	1	2	3	4 5
20	Constantemente superviso lo que hace mi pareja	1	2	3	4 5
21	Me encanta el juego del amor	1	2	3	4 5
22	Me mantengo al lado de mi pareja por temor a quedarme solo	1	2	3	4 5
23	Mi pareja es mi mejor amigo (a)	1	2	3	4 5

24	En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos es compartir actividades	1	2	3	4	5
25	Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4	5
26	Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4	5
27	Antes de comprometerme con mi pareja, consideré lo que ella (él) estaba planeando en su vida	1	2	3	4	5
28	Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	3	4	5
29	Antes que yo, está mi pareja	1	2	3	4	5
30	Mi pareja es más importante que yo	1	2	3	4	5
31	Elegir a una pareja requiere una conducta planeada	1	2	3	4	5
32	Pienso que debería tener muchas parejas	1	2	3	4	5
33	El amor que existe en la relación es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3	4	5
34	Me sacrifico por mi pareja	1	2	3	4	5
35	Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3	4	5
36	Usualmente estoy dispuesto (a) a sacrificarme para no obstaculizar las metas que se propone mi pareja	1	2	3	4	5
37	Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	3	4	5
38	Siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4	5
39	Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1	2	3	4	5
40	Cuando tengo cerca de mí a mi pareja, me emociono	1	2	3	4	5
41	Pienso continuamente en formas de coquetear con mi pareja	1	2	3	4	5
42	Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	4	5
43	Mi pareja es compatible conmigo	1	2	3	4	5
44	Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	1	2	3	4	5
45	Desconfío de mi pareja	1	2	3	4	5
46	Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
47	Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	4	5
48	Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2	3	4	5
49	Me siento seguro (a) de la pareja que elegí	1	2	3	4	5
50	Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4	5
51	Pienso que en una relación de pareja, debe ser uno muy analítico	1	2	3	4	5
52	Trato de mantener a mi pareja un tanto incierta (o) de mi compromiso con ella (él)	1	2	3	4	5
53	Preferiría sufrir yo, antes que ver sufrir a mi pareja	1	2	3	4	5
54	El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3	4	5
55	Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3	4	5
56	Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4	5
57	Siento seguridad con mi pareja	1	2	3	4	5
58	Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	3	4	5

59	Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3	4	5
60	Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso, constantemente busco nuevas relaciones	1	2	3	4	5
61	Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4	5
62	Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por mutuo acuerdo	1	2	3	4	5
63	Sólo vivo para mi pareja	1	2	3	4	5
64	Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3	4	5
65	Me gusta tener muchas parejas	1	2	3	4	5
66	Quiero permanecer al lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
67	Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3	4	5
68	En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3	4	5
69	Siento celos por todo lo que hace mi pareja	1	2	3	4	5
70	Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	2	3	4	5
71	Me conmueve ver a mi pareja preocupada (o)	1	2	3	4	5
72	Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	4	5
73	Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	5
74	Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3	4	5
75	Pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3	4	5
76	Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1	2	3	4	5
77	Todo lo mío es de mi pareja	1	2	3	4	5
78	Hago lo que sea necesario por proteger a mi pareja	1	2	3	4	5
79	En todo momento, muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	4	5
80	Estoy dispuesto (a) a apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	4	5
81	Considero que debemos tener varias parejas, pues sólo vivimos una vez	1	2	3	4	5
82	Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	4	5