



Universidad Nacional Autónoma de México

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Elementos significativos para la permanencia de la
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 (N)
ERIKA FABIOLA GUERRERO MANCERA

Directora: Mtra. Araceli Silverio Cortes

Dictaminadores: Mtra: María de los Angeles Herrera
Romero

Lic. Angel Corchado Vargas



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional; por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

Le doy gracias a mi madre por haberme dado la vida, por ser el pilar más importante ; por demostrarme siempre su apoyo incondicional, por sus enseñanzas y siempre estar en los mejores y malos momentos

A mi padre, que a pesar de nuestra distancia física, siento que estas siempre conmigo, y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí; sé que desde donde quiera que estes estas orgulloso por este meta lograda, gracias porque en vida aprendí muchas cosas de ti y sé que en este momento me cuidas y bendices en cada paso que doy.

A mis hermanos que gracias a ellos adquirí el don de la paciencia y la reflexión, por compartir alegrías y tropiezos de los cuales hemos salido adelante, por su confianza y por permitirme estar en sus vidas, los quiero mucho, Elizabeth, Esmeralda y Marco; siempre estan presentes en mi vida.

A ti Dani ya que tú ayuda ha sido fundamental, estuviste conmigo incluso en los momentos mas difíciles, esta meta no fue facil, pero estuviste motivandome y ayudandome hasta donde tus alcances lo permitian.

A Jerson mi niño hermoso que en muchas ocasiones ha sufrido mi ausencia para poder realizar este logro, porque es la luz que ilumina mi camino y el motor que me motiva a ser mejor como persona y como profesionista.

A mis profesores Araceli Silverio, Angel Corchado y Angeles Herrera por la confianza, apoyo y dedicación de tiempo; por haber compartido sus conocimientos, experiencias. No tengo palabras suficientes para agradecerles por todos los aprendizajes que recibí de ustedes.

A todas aquellas personas que encuentre a lo largo de mi vida que de una u otra manera aportaron un granito de arena para lograr este sueño, a mis amigas, suegros, compañeros, colegas que siempre tuvieron una palabra de aliento.

“ Y por último: deseo dedicar este momento tan importante e inolvidable; a mi misma, por no dejarme vencer, por no rendirme en los momentos difíciles, ya que en ocasiones el principal obstáculo se encuentra dentro de uno”

ÍNDICE

Introducción.....	7
Resumen.....	10
<u>Capítulo 1 “La elección de pareja y su función dentro de la sociedad”</u>	
1.1 Historia de la pareja	11
1.2 definición de pareja	15
1.3 Elección de pareja	19
1.3.1 Comunicación	24
1.3.2 Afecto	27
1.3.3 Intimidad	28
1.3.4 Sexualidad	31
1.3.5 Sexo con amor	34
1.3.6 Sexo sin amor	35
1.3.7 Compromiso	35
1.4 La pareja dentro de la sociedad	37
1.5 La pareja actual	38
<u>Capítulo 2“Amor, valores y creencias en la pareja”</u>	
2.1 Conformación de la pareja	42
2.1.1 Familia de origen	45

2.1.2 Cultura	48
2.1.3 Factores personales	48
2.1.4 Factores psicosociales.....	50
2.2 El amor de pareja	51
2.3 Etapas de la pareja	54
2.4 Tipos de pareja	61
2.4.1 Parejas obsesivas	61
2.4.2 Parejas codependientes	63
2.4.3 Parejas tradicionales	64
2.4.4 Parejas tóxicas	65
2.4.5 Pareja simétrica.....	65
2.4.6 Pareja irrompible	66
2.5 Creencias y valores en la relación de pareja	68
2.6 Matrimonio	73
2.6.1 Matrimonio Civil	74
2.6.2 Matrimonio Religioso	76
2.6.3 Unión libre	77

Capítulo 3 “Elementos para la permanencia de la pareja”

3.1 Apego emocional	80
---------------------------	----

3.2 Mantenimiento de la relación	82
3.3 Sobreadaptación y codependencia	84
3.4 Hijos	86
3.5 Dependencia Económica	87
3.6 Necesidad excesiva de la pareja	89
3.7 Deseos de exclusividad en la relación	90
3.8 Idealización de la pareja	91
3.9 Miedo a la ruptura	92
Conclusiones	93
Bibliografía	95

INTRODUCCIÓN

El crecimiento de la persona y de la sociedad humana está estrechamente ligado a la correcta comprensión de la comunidad familiar, durante siglos se entendieron los valores familiares como algo sólidamente incambiable, es decir eran estáticos e intocables (Roge,2002).

La formación de la pareja ha sido un tema de interés para la cultura y para la psicología. En torno a este se ha construido parte de la producción cultural de las sociedades. Entre los sistemas relacionales que puede formar un individuo, la pareja es uno de los más pequeños, pero, al mismo tiempo, es en él donde se puede generar una de las relaciones más íntimas e intensas que el ser humano puede tener. “De todas las experiencias humanas, la más extraña y también la más gratificante es sin duda el descubrimiento de la díada, el dejar caer las barreras frente a ese otro que ya no forma parte de los otros” (Caillé, 1992, citado en Jara 2005, p. 17). El nacimiento de esta extraña relación ha motivado una importante cantidad de estudios cuyos propósitos se orientan a conocer y comprender diferentes momentos en la trayectoria de la experiencia del emparejamiento humano.

La pareja como origen de la familia, ha de estar compuesta por dos personas completas, viviendo un proceso de madurez y preparación para la misión que van a emprender. Es necesario estar consciente de los retos que preparan el mundo cambiante en que vivimos, así como las dificultades propias de cada etapa de su ciclo familiar, para poder vivir y trabajar juntos en su propio crecimiento como personas y como pareja, en la formación de una familia sana, funcional y con valores.

El promedio de duración del noviazgo entre las personas de 15 a 19 años es de 9 meses a 1 año y medio; aunque hay noviazgos efímeros que concluyen en separación en un periodo breve o se extienden durante muchos años hasta la cohabitación o el casamiento. A los 23 años ya se han casado o unido poco más

de la mitad de las mujeres mexicanas y 79% de las que permanecen solteras han tenido o tienen una relación de pareja.

Las instituciones educativas y los espacios de socialización son los principales sitios para el cortejo. Según datos de la encuesta antes mencionada 90.7% de los jóvenes encuestados afirmó que el primer motivo para relacionarse con su pareja fue que le gustaba mucho, mientras 4.9% aceptó el noviazgo porque le insistieron y 2% por presión social.

Por ello en los últimos años mucho se ha hablado de la importancia de la relación de pareja en la sociedad; tal es su relevancia que ha sido estudiada desde distintas disciplinas como la filosofía, la antropología, la sociología, la psicología entre otras. La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos.

Vista desde la sociedad la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Como ente social la pareja se comporta como una unidad, y es reconocido así por los que los rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja, como el compromiso que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes.

La forma en la que una pareja vive su relación viene determinada tanto por las características particulares de sus miembros (estilo afectivo, historia de aprendizaje, experiencias en relaciones románticas previas, entre otros), como por el contexto cultural y social en el que se inicia y se desarrolla (factores culturales, roles de género, entre otros).

Todos estos aspectos van a ser determinantes en las dinámicas de interacción que se generen en la pareja y, por lo tanto, en el ajuste y la calidad de la misma (Melero, 2008).

Para Garrido, Reyes, Torres & Ortega (2008), formar una pareja implica llevar a la relación lo que se ha vivido y aprendido en la familia de origen. Así, la forma en que el ser humano se desarrollará como pareja se ve influida por los roles que se han asimilado desde la infancia en el contexto familiar, por la cultura en la cual viven y por las propias cogniciones y emociones.

Es por ello que con esta tesis se pretende conocer cuáles son los elementos que existen en la pareja, para que esta se mantenga de acuerdo a las creencias y significaciones que le den a la relación.

Ya que es un tema que se ha investigado en todo el mundo y en todos los tiempos, el tema es extenso por la serie de implicaciones que conlleva el abordaje de los distintos conflictos que se producen al interior de la pareja, de la familia y por consecuencia de la sociedad. De la misma manera se han escrito una serie de trabajos en busca de soluciones para tratar de prevenir dichos conflictos. En torno a la familia y los conflictos que ella generan a la largo de la historia de la sociedad, se han mencionado un sin número de fórmulas para el abordaje de los conflictos de pareja, sin embargo en los últimos tiempos, se ha dado especial énfasis a la comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja como una herramienta de mediación.

RESUMEN

En el primer capítulo se abordan aquellos aspectos que están presentes durante el proceso de la relación en pareja, estos son comunicación, afecto, intimidad, sexualidad, sexo, compromiso y confianza; se analizará cada uno de estos haciendo notar la importancia que tiene dentro del vínculo en pareja y que estos son parte fundamental para un mejor funcionamiento. Así mismo se aborda la relación de pareja desde una perspectiva social, como es que la sociedad considera a la pareja como una unión ideal e indisoluble, sin embargo se observarán los cambios que ha sufrido la relación de pareja a lo largo de los años como la inserción de la mujer al trabajo y el apoyo en las labores domésticas y de la crianza de los hijos por parte de ambos.

En el segundo capítulo se analizan aquellos factores por los que una persona elige a su pareja, dichos factores son, la familia, la cultura, factores personales y psicosociales, cabe mencionar que dichos factores toman gran relevancia al momento de hacer la elección. Una vez conformada la pareja esta pasa por diferentes etapas, durante el proceso de la conformación cada uno tendrá sus propias creencias y valores con respecto a su pareja; esto dará significación a la forma en la que dicha relación funcione o no. Así mismo se tomará como aspecto el matrimonio el cual no necesariamente tiene que ser legal o ante una religión, sino más bien de palabra o basada en las mismas creencias que cada individuo tenga.

Por último en el tercer capítulo se abordan aquellos factores por los que una pareja al no tener los elementos mencionados en los capítulos anteriores, puede que no exista un buen funcionamiento dentro de la pareja, sin embargo existen elementos significativos que la mantienen unida; estos factores pueden ser apego emocional, codependencia, sobreadaptación, dependencia económica, presión social o por los hijos.

LA ELECCIÓN DE PAREJA Y SU FUNCIÓN DENTRO DE LA SOCIEDAD

En la época pre moderna la vida de los seres humanos estaba determinada por gran número de vínculos tradicionales, la economía familiar y la comunidad local, la patria, la religión, la pertenencia a determinado nivel social o género.

Esos vínculos delimitan las posibilidades de elección del individuo y a la vez brindan familiaridad y protección, base para la estabilidad y la identidad. El surgimiento de la modernidad introduce la valoración de la individuación, el desprendimiento de las personas respecto a sus vínculos históricamente desarrollados. Se van estructurando nuevas formas de pensar y actuar a nivel subjetivo (Estéves, 2013).

Hasta principios del siglo XIX, todavía las personas no tenían la posibilidad de hacer una elección, ni de tener una relación de pareja totalmente libre, ya que ambos integrantes eran evaluados y elegidos por los padres con base en sus propios intereses, pues se veía al matrimonio como un negocio donde las familias de los contrayentes se tenían que beneficiar de dicho compromiso. Sucedió entonces que los futuros cónyuges no se conocían sino hasta el momento del matrimonio (Franco, 1995 citado en Martínez, 2000). Empero, con el paso del tiempo y la incursión de una nueva manera de ver las relaciones de pareja, se ha dado mayor libertad a la selección de la persona que se tomará por compañera(o), sobre todo cuando éste(a) es elegido a largo plazo.

1.1 Historia de la pareja

El antecedente de todo grupo humano es la pareja, en el transcurso de su historia y el hecho de convivir en un mismo lugar han creado gradualmente una forma particular de sobrevivir como grupo y construido una manera de crecer y de ser. En la mayor parte de las sociedades se ha protegido a la pareja y a la familia como una forma de asegurar la continuidad de la especie y el progreso de la

civilización; la pareja entonces cubre funciones biológicas, psicológicas y sociales sin las cuales la posibilidad de existencia de la especie humana no sería posible (Eguiluz, 2007).

En la década de los cincuenta, Jessie Bernard (citado en Castro, 2004), realizó un estudio sobre los efectos que ejerce el matrimonio sobre mujeres y varones, considera que el matrimonio es la forma más habitual de pareja y a la vez un hecho vital definitorio en tanto condiciona la forma de vida, marcando un antes y un después, especialmente el de las mujeres ya que implica cambios significativos como roles de esposa y madre, las condiciones de la sexualidad y la dependencia económica.

Los resultados de dicho estudio fueron que las mujeres al estar en matrimonio se creen las responsables de solucionar los conflictos y las tensiones que dan origen a las separaciones, por lo tanto siempre se sienten culpables por no haber evitado dichas separaciones. Así mismo las mujeres soportan el matrimonio a fin de mantenerlo a cualquier costo, las mujeres al contraer matrimonio lo hacen para lograr la felicidad, mientras los hombres lo hacen porque esto les otorga un beneficio social y laboral, además de sostén emocional y el despreocuparse de las tareas domésticas cotidianas.

Sin embargo Cartel y Sokol (2000), mencionan que los varones al igual que las mujeres coinciden que el matrimonio es una situación necesaria impuesta por a cultura, sin embargo para ellas el matrimonio es su proyecto de vida, razón por la cual tratan de conservarlo a cualquier precio, dicho de otra manera ellas consideran diferentes aspectos:

Económicos: ser mantenidas por el marido

Intelectuales: si eran exitosas, ante el marido lo ocultan, tratan de no sobresalir y lo apoyan para que él progrese, los logros del marido serán así los éxitos de la esposa.

Habilidades: dejan de trabajar y de desarrollar sus habilidades en el desempeño de actividades extra domésticas que les aportaría un lugar social propio e ingresos personales, es decir utilizan sus habilidades para hacer aportes solo a la estructura matrimonial y familiar.

Los aportes que las mujeres hacen al matrimonio son esencialmente la organización de las tareas cotidianas para la subsistencia, es decir, las tareas domésticas y los suministros afectivos y sexuales al marido, también aportan el sostén emocional a los hijos. Con el matrimonio pierden la vida social propia, cortan los lazos con las amistades anteriores al casamiento y se pliegan al círculo social del esposo (Estéves, 2103).

Sin embargo tanto hombres como mujeres no solo nacen sino que se hacen, es decir, se encuentran inicialmente predeterminados por las características evolutivas con las que se nace, mismas que, con el paso de los años y los procesos de socialización se adecuan paulatinamente a los estereotipos con los que se ingresa a la vida social o civilizada a partir del contacto con el lenguaje y con las reglas del juego determinadas por los mismos seres humanos, dando así respuesta al cómo y por qué comportarse de cierta manera y no de otra en el seno de una cultura.

El papel que cada sexo debe desempeñar se asume a partir de un conjunto de normas y valores útiles para la convivencia de la sociedad y la cultura respecto de lo que ideológicamente corresponde al comportamiento masculino y femenino (Amuchástegui, 2000), lo cual se constituye como una constelación de características y conductas sancionadas como apropiadas o inapropiadas para los hombres y para las mujeres (Cartel y Sokol, 2000).

Pese al ingreso de México a la modernidad, los roles asignados a hombres y mujeres siguen mostrando los mismos patrones culturales y estereotipos tradicionales de género, que establecen que son los hombres quienes toman las decisiones más importantes acerca de los asuntos familiares, además de ser ellos

quienes tienen más libertad de expresión y de elegir el estilo de vida que quieren vivir (Zaczyk, 2007).

Hasta mediados del siglo XX la posición social de la mujer impregnaba la pareja, considerándola como menor de edad. Hay que recordar anécdotas muy significativas, por ejemplo, en España, en tiempos de Franco, para que una mujer casada abriese una cuenta bancaria tenía que tener permiso escrito del marido. Hay que recordar que cuando uno se casaba era para toda la vida, porque no existía el divorcio. La dependencia económica de la mujer, que no trabajaba, hacía muy costoso socialmente plantearse la separación y en algunos casos imposible.

Desde principios de siglo se fue dando una incorporación de la mujer al trabajo; en Europa fue muy evidente, sobre todo a raíz de la segunda guerra mundial, si los ingresos son también de la mujer, está en mejor situación para reivindicar la participación en plano de igualdad de la toma de decisiones. La influencia que tiene esto en la estructura de poder de la pareja, es evidente, la aparición de los métodos anticonceptivos ha separado sexualidad de maternidad, permitiendo a la mujer plantearse las relaciones en un plano de igualdad total con el hombre.

Díaz-Loving y Rivera (2010) explican que el producto más importante de tener citas con posibles compañeros amorosos es la elección de una relación permanente, este proceso se da por medio de una serie de filtros, el primero en una pareja es el más visible y es que tenga una apariencia que para el otro resulta aceptable y bastante atractiva; si la interacción sigue en la etapa de conocerse mejor entonces podrán ver si son lo suficientemente compatibles tanto en antecedentes, intereses y valores, también tienen que notar si se complementan en las ideas que tiene cada uno acerca de los roles sexuales y otros aspectos de interacción social, a pesar de ello hay personas que siguen una secuencia, algunas parejas se enamoran a pesar de haber tenido fracaso en los filtros mencionados anteriormente y por ello se han puesto reglas en esa fase y algunas de ellas son llamar a la persona por su nombre de pila, respetar la privacidad del otro, mostrar

que existe confianza, no criticar en público, ser puntual y muchos más porque en esta fase son esenciales las muestras de afecto.

Conforme la pareja pasa de tener citas casuales a citas serias, posteriormente sigue el compromiso y es ahí donde se da un aumento en el amor, también se da incremento en la negatividad y el conflicto, cuando esto sucede se nota cómo se eleva la frecuencia del mismo y esto viene acompañado de reglas que son para ayudar a regular el conflicto, sin embargo, las habilidades del cortejo no están completamente cubiertas por las reglas. La relación comienza cuando dos personas deciden unirse y crear un nuevo sistema; el vivir juntos es la organización de un método de aprendizaje para ambos y por medio de intentos y fracasos aprenderán a convivir uno con el otro; cuando se conforma un vínculo entre ambos es muy importante darle atención a las expectativas que tienen entre sí y también al resultado que se tiene de la relación en la comunicación, apoyo, entendimiento sexual y cooperación.

Los retos de este nuevo sistema que ha creado la pareja se refieren a que tendrán que establecer identidades y temas, definir límites claros, mantener el hogar y lograr tener un clima emocional, dichos retos los tendrán que aprender a enfrentar de forma dual; además de la familia de origen de cada uno de los miembros, también intervienen otros factores como lo son la escolaridad, las características personales y la cultura (Yela, 2002).

1.2 Definición de pareja

Durante la época Colonial en la Nueva España, Santo Tomás de Aquino dictó un discurso acerca de la familia y la pareja dirigido a todos los pobladores: ricos y pobres, esclavos y libres. Bajo este discurso, la idea principal era defender la libre elección de pareja de los jóvenes en contraposición a una elección de pareja hecha por los padres. Por ello, la Iglesia promulgaba que el amor dentro del

matrimonio era fundamental, la pareja debía unirse por la amistad y el afecto, garantizando así la unión de dos amores desinteresados (Ortega, 2000 citado en García & Romero, 2012).

La preocupación más grande de la Iglesia era que si dentro de la pareja no existía amor, amistad, afecto y ni siquiera atracción, era muy fácil que los hombres salieran a buscar amantes, sacando a la sexualidad del sagrado vínculo del matrimonio. Además, la probabilidad de que fuesen desdichados dentro del matrimonio y buscaran terminar la relación era muy alta. Esta visualización del matrimonio y de la unión de pareja funcionaba como el paradigma ideal, donde amor, amistad y atracción se unían para cobijar a la pareja, darle sustento y conservarla en el tiempo.

La pareja comienza a justificarse por la necesidad de vínculos carnales y afectivos, por la necesidad de un compañero o compañera y de establecer un proyecto en común, ante lo cual se sobrentiende la posibilidad de unión entre personas del mismo sexo, materializándose de hecho la salida cada vez más al contexto público de las parejas homosexuales, que empezó a ser cambiada por algunos grupos sociales que propiciaban la libertad sexual como la suscripción a un contrato jurídico representante de la relación y convivencia de pareja, basada en el afecto y un proyecto de vida en común, cuando la pareja desea comunicar su realidad ante el resto de los miembros de su comunidad (Yamirka, 2014).

Para Anderson y Sabatelli, 2002 (citado en García, Rivera, Díaz & Reyes, 2010), la pareja deberá desarrollar un esquema de reglas y estrategias para enfrentar los retos, y la manera en que desean representar al mundo exterior, de tal forma que los temas proveen a la pareja un marco de significado que sirve para guiar y orientar su conducta con respecto a la familia extensa, amigos y comunidad, lo que significa que lo anterior es un lineamiento para el establecimiento de sus valores básicos, prioridades y metas.

De esta manera la nueva pareja, establecerá sus temas y también integrará legados y esquemas de sus respectivas familias de origen, legados que deberán ser negociados para tener armonía dentro de la familia. Así mismo el matrimonio trae consigo la adquisición de nuevos roles, el de ser esposo (a) o compañero (a) a largo plazo, razón por la que durante la transición del matrimonio, las parejas deberán de negociar como actuar de acuerdo a su nuevo rol.

Por ello la pareja se consideraba un compromiso, una unión indisoluble entre sus miembros, que debía perpetuarse, aunque se acabara el amor, de ahí la frase: "hasta que la muerte nos separe"; y hablamos de un diseño cerrado de relación, donde el amor es la vía de sujeción hacia otra persona, exaltándose el fervor por la necesidad del otro. Nos referimos a un modelo que es creado por el amor romántico, fusional-dependiente. Un modelo de la media naranja, que basa la relación desde la carencia y no en el enriquecimiento personal (Yamirka, 2014).

Por otra parte Estrada (2003), menciona que el término pareja puede ser descrito como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades, engarzadas entre sí, de la más profunda naturaleza. La relación de una pareja implica algo más que la simple suma de dos personalidades; es, ante todo, una nueva entidad conformada por las características de dos elementos que crean una relación con una identidad propia.

La pareja es una unidad social que actúa como un ente único en la sociedad en muchos aspectos, la base reside en que las decisiones que se toman afectan al conjunto y que tiene que se toman en función de la relación existente entre dos personas. Los elementos fundamentales que unen a la pareja es la exclusividad que se da en el hecho de compartir determinados elementos, como el cuerpo, y bienes materiales, sobre todo aquellos que les defienden de problemas y ataques exteriores.

El concebir a la pareja implica identificarla como una organización cuya totalidad está compuesta de la suma de sus partes, además de ser un sistema abierto y

vivo que está en relación necesaria, para su adaptación y evolución, con el contexto y los otros sistemas que componen su mundo exterior. Una pareja humana no sólo está conformada por dos individuos que deciden pasar su vida juntos, sino que los acompañan sus propios sistemas familiares, los sistemas culturales a los que pertenecen, las ideas que cada uno tiene de lo que es correcto o incorrecto, las fantasías e ilusiones de cada integrante con respecto al amor, a la vida en pareja. Concebir la pareja como un sistema permite comprender sus relaciones circulares que se retroalimentan permanentemente en un circuito interconectado entre ambos individuos, y en donde actúan mecanismos que deben permitir el cambio y a la vez conservar la organización.

Por otra parte Jara (2005), comenta que la pareja es un sistema con mecanismos reguladores propios, con patrones de interacción repetitivos, con comportamientos que dependen uno de otro en forma circular y que como todo sistema tiende hacia la homeostasis. Los comportamientos de una pareja pueden tender hacia la complementariedad, en la que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto al otro; o pueden tender hacia la simetría, en la que ambos miembros pueden tener igual capacidad de asumir responsabilidades y tomar decisiones.

Como menciona Estrada (2003), la pareja puede ser descrito como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades, engarzadas entre sí, de la más profunda naturaleza. La relación de una pareja implica algo más que la simple suma de dos personalidades; es, ante todo, una nueva entidad conformada por las características de dos elementos que crean una relación con una identidad propia, formar una pareja implica llevar a la relación lo que se ha vivido y aprendido en la familia de origen.

Díaz-Loving y Rivera (2010) establecen que las relaciones interpersonales han sido por mucho tiempo, un tema importante en el área de la atracción, por lo que las relaciones se les puede concebir como una asociación característica entre dos

o más personas que involucra una interacción y que puede tener varios fines, como lo sería un encuentro causal, una amistad o una relación amorosa, o bien como una serie de pasos que se dan a través del tiempo, así se determina y define el nivel de intimidad como también el acercamiento que perciben las personas involucradas.

La pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición.

1.3 Elección de pareja

Por elección de pareja se entiende el proceso mediante el cual una persona elige a otra para formar un vínculo estable, (Valdez, Arce y López, 2007), consideran que son tres aspectos que intervienen en la elección de pareja; el primer factor corresponde a una norma de búsqueda de pareja en donde intervienen factores sociales como clase social, religión, etnia, lugar de residencia, edad, nacionalidad, un segundo factor son los valores y creencias relacionados con la forma de concebir la vida y un tercer factor en el cual se busca rasgos complementarios de la propia personalidad, todo lo relacionado en un contexto psico-social-cultural que influye en el contexto de ambos miembros de la pareja.

Al hablar de la elección de la pareja hay que tener en cuenta que como muchos actos humanos, no es del todo una decisión libre. Ya que ésta condicionado por múltiples factores de tipo consciente e inconsciente, tales como el grado de autoestima, autoconocimiento, el mapa amoroso, la familia de origen, las ideas sobre el amor y la sexualidad

Jara (2005), señala que para explicar cabalmente el amor en la modernidad es necesario tomar en cuenta la posibilidad de elección de los sujetos entre múltiples posibilidades. Para él, cada persona no sólo puede elegir el estilo de vida que le convenga, sino que debe hacerlo; en la modernidad la elección se hace sin la ayuda de los caminos impuestos por la tradición, lo que significa que el individuo está situado frente a una amplia gama de opciones, pero no cuenta con gran ayuda en cuanto a qué opción se habrá de escoger. El individuo está solo y las consecuencias de sus acciones y elecciones serán sólo responsabilidad suya.

El conocimiento de estos factores y de la historia previa de nuestras relaciones amorosas, Salgado (2003), menciona que es importante, pues nos orienta en una dirección u otra en la elección de la pareja; aunque el pasado no se pueda cambiar, con base en su conocimiento podemos construir desde el presente relaciones que nos lleven a un resultado acorde a lo que conscientemente queremos que sea nuestra vida afectiva y sexual.

Muchas veces la deficiencia de nuestra autoestima nos lleva a buscar personas ideales o amores perfectos; porque, como no nos valoramos debidamente, queremos validarnos logrando amores inalcanzables. Otro de los factores que nos condicionan a la elección de la pareja es el mapa amoroso; este constituye un patrón mental que desarrollamos a partir de la primera infancia como respuesta a las influencias de la familia, los amigos, las experiencias y las asociaciones que se dan en el contexto sociocultural donde crecemos (Jara, 2005).

El mapa amoroso consiste en un esquema mental, mezcla de ideas creencias, ideales y expectativas que incluso pueden ser contradictorios entre sí, con base en el cual evaluamos a quien ha de ser la pareja ideal, con dicho mapa tenemos presuposiciones automáticas respecto a lo que es la relación con otra persona, a como nos deberíamos de sentir y que deberíamos de obtener.

El conocimiento de los aportes de la familia es importante ya que los hilos que se movieron en la infancia están entretejidos con nuestro presente, los roles que

aprendimos mientras éramos moldeados por las interacciones de nuestros padres, las nociones que derivamos conscientes e inconscientes de estas experiencias, nuestra idea sobre lo que significa ser hombre o mujer y la forma de concebir las relaciones afectivas, es así como se elegirá a la pareja de acuerdo a lo vivido y aprendido a lo largo de nuestra historia (Estéves, 2013)

A lo largo de nuestra vida vamos desarrollando historias de amor, las cuales se van convirtiendo en teorías respecto a cómo tendría que ser el amor para nosotros, cuáles serían las prioridades en una relación amorosa, qué esperamos de la sexualidad. Así estas nos sirven como marco de referencia para crear y recrear nuestras relaciones; es decir, tejemos una, no las creamos y esta a su vez se dirige a nuestra vida amorosa, moldeándola de acuerdo con las expectativas que la encierran.

Sin embargo también existen las historias de sacrificio en el cual una persona considera que hace constantes sacrificios por el otro, o cree que los está haciendo; en general este tipo de persona da mucho sin esperanza o expectativa de tener reciprocidad, y piensa que si el otro le da algo se debe a lo que ella a su vez le dio.

En toda relación de pareja existen una serie de áreas a las que las parejas se enfrentan y que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación. En términos generales, cuando existe acuerdo entre ellas, la relación se ve fortalecida pero, si por el contrario, existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para solucionar o tolerar estas desavenencias, es probable que conduzcan a interacciones disfuncionales que dificulten el correcto funcionamiento de la relación (Feliu y Güell (1992, citado en Cartel y Sokol, 2000).

Así, en el siglo XVIII, se consideraba que la elección y las relaciones de pareja se establecían con el único fin de cumplir con la voluntad de la vida, que era la de aparearse para reproducirse y preservar la especie. Más recientemente Buss (2004, citado en Zaczyk 2007), desde la postura de la psicología evolutiva, ha

propuesto que los humanos efectivamente buscan y eligen pareja, pero desde las perspectivas y necesidades propias de cada sexo, considerando que los hombres prefieren estar con una mujer por su atractivo, apariencia y belleza física, por su estado de salud y por su capacidad de reproducción, en contraste con las mujeres que fundamentalmente optan por un hombre que tenga interés por invertir sus recursos en ella y en los hijos que pudieran tener, es decir, prefieren un buen proveedor.

Sin embargo, como se ha ido constatando con el paso del tiempo y la realización de diversos estudios (Valdez, Arce & López, 2007), la elección de pareja no es única y exclusivamente instintivo, ya que, a pesar de ser absolutamente natural, se ha ido complicando cada vez más con base en los procesos psicológicos y socioculturales que implica esta fase del emparejamiento humano. En este sentido, hay quienes han planteado que en la elección de pareja no sólo intervienen los aspectos biológicos, también es de gran importancia el afecto, el apego, el cuidado, el cariño, la utilidad que representa el uno para el otro, el interés que se tiene para el otro.

De esta manera, la elección de pareja puede ser descrita como un proceso complejo en el que se consideran factores biológicos, personales, psicológicos, sociales y emocionales 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.

Parece que la elección de pareja se ha debatido entre dos variables, por un lado el amor y por el otro la perpetuación de los sistemas económicos y de parentesco; en la actualidad la presencia del amor en la constitución de los vínculos ha cobrado una importancia fundamental. Tal es el énfasis que se ha puesto en el amor que tienden a omitir otros factores de suma importancia; los rasgos del amor romántico son frecuentemente resaltados hasta llegar a idealizarse, de esta

manera el amor como emoción humana ha quedado ensombrecida por múltiples creencias, a veces contradictorias.

La mayoría de las personas tienen en su sistema de creencias indicaciones que les obliga a ignorar y omitir grupos de elementos de gran importancia en sus patrones de selección, por ejemplo dar importancia al físico, no darle importancia al dinero ya que lo más importante son los sentimientos, no importa la profesión lo que importa es que sea ambicioso; así mismo la personalidad ha de ser compatible y de igual manera ha de considerarse el nivel académico, la actitud, la capacidad productiva, las costumbres sexuales y espirituales y por último los atributos familiares.

El proceso de elección de pareja estaría relacionado con las experiencias que la persona ha tenido en la relación con sus padres; es decir, se elige una pareja que pueda corregir un desarrollo familiar defectuoso, de tal forma que las relaciones amorosas ofrecen la posibilidad de corregir experiencias traumáticas de la infancia o de años posteriores. Se espera entonces encontrar una pareja que sea una especie de bálsamo para las heridas y frustraciones sufridas en la familia de origen (Jara, 2005).

Una de las relaciones afectivas más importantes que se establecen dentro de la familia es la de pareja, relación que da la pauta para el desarrollo y evolución de la subsiguiente generación. Sin embargo, la convivencia del ser humano no siempre ha sido a través de las relaciones familiares, y no siempre se ha vivido la pareja como una relación importante para el desarrollo del individuo.

El hecho de poder elegir la persona con la que se desea compartir la vida es un proceso que ha ido ocurriendo a través del desarrollo de las distintas culturas y sociedades. Si antes la pareja se elegía con base en los recursos económicos, étnicos o el interés político de las familias, la relación de pareja, tal como es en la actualidad, es por complementariedad o afinidad, donde se escoge a la pareja con base en los gustos, metas, habilidades u objetivos que se comparten, pudiendo

tanto el varón como la mujer decidir a quién desean como compañero (Zaczyk, 2007).

1.3.1 Comunicación

Una relación de pareja da comienzo cuando entre dos personas desconocidas entre sí surge interés por establecer contacto con el otro, y envían ciertas señales, las que en un principio tienden a ser no verbales (sonrisas, miradas, movimientos del cuerpo y del cabello), para indicar que hay interés por acercarse o conocer a la otra persona.

Al establecer contacto dan inicio a un tipo de comunicación más formal, buscando obtener información de la historia, gustos, creencias y valores.

Las parejas en esta fase de su relación pueden pasar horas enteras hablando de su vida, sus experiencias, sueños y expectativas. (Cartel y Sokol, 2000).

Incluso más importante que el trabajo o la familia, elementos que con el tiempo pueden llegar a ser los mismos que tienden a separar a tantas parejas, cuando se sienten descuidados y perciben que han pasado a un segundo o tercer lugar en la vida de la otra persona.

Cuando una persona decide compartir su vida con otra implica una aceptación de la otra persona y de uno mismo, es decir, las cualidades y los defectos de cada uno. Para aceptar a alguien es necesario conocerlo y, por lo tanto, es indispensable la comunicación en la pareja, que para que sea buena requiere que ambas partes estén dispuestas a ser abiertas, comprenderse, tener una verdadera vida en común y que se comprometan el uno con el otro. Sin olvidar, que el hombre y la mujer son distintos el uno del otro, y no sólo físicamente, sino emocional y psicológicamente también.

El hombre es práctico, racional y competitivo; lo motivan sus logros. En cambio, la mujer es más emocional e intuitiva, le da mucha importancia a sus sentimientos y la relación que lleva con las personas; si la pareja está consciente de que ambos reaccionan de manera muy diferente y que hablan distintos lenguajes, se evitarían muchos malos entendidos y discusiones entre los cónyuges.

De acuerdo con Botero (2010), la pareja es uno de los aspectos centrales de la vida de un ser humano, una vez que el ser humano llega al mundo, la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que va a tener con las personas más cercanas, para posteriormente instrumentarla en relaciones de otro tipo incluyendo una relación en pareja. La comunicación es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos.

Así la comunicación abarca toda una amplia gama de temas y formas en que las personas intercambian información, su importancia reside en el hecho de que es el mecanismo principal a través del cual la pareja expresa sus sentimientos y se transmite información relevante al otro siendo además el vehículo principal utilizado en la resolución de problemas, aspectos esenciales para la calidad de la relación (Rage 2002).

La comunicación entre los miembros de una pareja representa un medio para cumplir la finalidad de la relación, es un puente para ir de la experiencia física a la psicológica, no es un fin en sí misma, es un medio para ensayar la apertura interior. Las resistencias a la comunicación son reclamos para lograr mayor apertura y compenetración, la comunicación da a la pareja la posibilidad de descubrir contenidos profundos existentes que subyacen a su vida física y práctica.

Siendo un componente de suma importancia dentro de las relaciones de pareja, durante la comunicación cada uno de los miembros de la diada impacta en el otro, al compartirle información de índole personal o no personal, lo que crea una nueva

realidad para la pareja, es a través de este tipo de comunicación lo que permite que una persona descubra y logre intercambiar información que se refiere al yo, revelando cómo se siente, qué piensa, sus experiencias pasadas y planes a futuro en tiempo y lugar apropiados (Pearlam, 2000 citado en Estéves, 2013).

Sin embargo la comunicación para Martínez (2000), abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas, que crean una realidad interpersonal característica entre dos personas. Así la comunicación representa el medio idóneo para que la persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación exitosa. La comunicación en la pareja representa no solo el medio idóneo para expresar sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja y situaciones de la historia vital, sino que facilita la forma de organizar la relación y crear una visión conjunta del mundo.

La variable de la comunicación ha sido muy estudiada dentro del ámbito de las relaciones de pareja. Cuando hablamos de comunicación dentro de una relación de pareja, entendemos el concepto como el vehículo a través del cual expresamos sentimientos, deseos y opiniones, se transmite información relevante a la otra parte de la relación, siendo el mecanismo fundamental para la resolución de conflictos.

Mientras algunos estudios confirman la relación existente entre la comunicación, la satisfacción y duración de la relación de pareja, otros concluyen que no es tan directa esta relación. Zaczyk (2007), confirma que las variables de malestar marital y género influían en el efecto que las habilidades de comunicación tenían en la satisfacción de la relación de pareja. En relación a la variable de género, existen diferencias en relación al significado y funcionalidad de la comunicación adquiriendo un papel relevante en la dinámica y funcionamiento interno que se construye en la relación de pareja.

En términos generales Yela (2003), afirma que para el hombre la comunicación significa un medio de transmisión de comunicación, mientras que para la mujer tiene un fin en sí misma y es un símbolo de inquietud y amistad. Las diferencias en cuanto a la forma e intencionalidad pueden provocar malas interpretaciones. La mujer puede sentirse incomprendida e interpretar falta de interés, implicación y compromiso en la relación de pareja, mientras que el hombre puede percibir exigencias, demandas de solución, provocando malestar y rechazo.

1.3.2 Afecto

Las expresiones de afecto, el tipo de cuidado proporcionado por la pareja, el apoyo en los momentos de necesidad afectiva, entre otros, influyen en el nivel de satisfacción percibido y en el ajuste con la relación. Gottman y Silver (2001), mencionan que cuando una pareja mantiene interacciones positivas ingresa puntos positivos en una hipotética cuenta bancaria emocional. Estos ahorros emocionales servirán de ayuda en las situaciones conflictivas por las que pasen, permitiendo que, incluso en momentos de crisis, se mantenga una imagen positiva de la pareja y se toleren situaciones aversivas, manteniendo un saldo positivo en la relación.

Las conductas negativas (enfados, ofensas) de uno de los miembros de la relación generan de forma inmediata y amplificada reacciones negativas en el otro miembro; por el contrario, las conductas positivas (halagos, muestras de afecto), tienen efecto a medio o largo plazo.

El querer, o tener afecto, desde nuestro lenguaje cultural evoca vivencias de cariño, ternura y respeto por el otro, cuidado y estabilidad en la relación. El enamoramiento en cambio, es concebido en nuestro lenguaje como un estado, que implica por tanto, un principio y un fin. Sin embargo, Galdeano (2000) señalan

que lo que se constata en la clínica de pareja, es que a nivel del mundo íntimo, el sentirse enamorado o enamorada es un “motor” de nuestra vida afectiva de pareja.

El área de la afectividad es una de las áreas clave en la relación de pareja sentimental, las expresiones de afecto, el cuidado ofrecido por la pareja, el apoyo en momentos de necesidad afectiva, influyen en el grado de satisfacción y en el ajuste de la relación.

Cuando en una pareja se producen interacciones positivas, se ingresan puntos en este depósito bancario emocional del que se hablaba antes. Se trata de una forma de ahorro que tiene como función salvaguardar la relación en situaciones adversas y momentos de crisis, manteniendo la imagen positiva de la pareja.

Para Jara (2005), el afecto es el secreto de la durabilidad de la pasión en una relación, de este modo, es importante destacar las consecuencias que se dan de las interacciones positivas o negativas en la respuesta de la pareja. En el primer de los casos, los halagos o muestras de afecto producen reacciones positivas que tiene efecto beneficioso a medio o largo plazo.

1.3.3 Intimidad

La intimidad está caracterizada por la habilidad de tener una relación cercana emotivamente y por un profundo amor y cuidado por la otra persona, May (1990 citado en Galdeano 2000), menciona que la intimidad es el poder de compartir no solo su cuerpo, sino también las esperanzas, los temores, las aspiraciones y las ansiedades.

Mientras que Rage (2002), dice que la intimidad en la pareja puede tener diferentes formas, se refiere a las relaciones dentro de un marco matrimonial de pareja, esta se comparte con otras personas puede ser de tipo emocional, intelectual, física, espiritual o combinación de ellas; puede ser inclusiva o

exclusiva, de corta o larga duración. Por lo tanto los contactos de breve duración pueden ser altamente significativos, en cambio no siempre los de larga duración lo son; es más importante la calidad de la relación que la cantidad.

También es posible tener relaciones íntimas importantes con las personas con las que no convivimos frecuentemente. Desde la perspectiva de Corey (1998, citado en Rage 2002), comenta que todos los humanos tienen la capacidad y libertad de escoger las relaciones íntimas que les interesa mantener; sin embargo, en ocasiones se tienen relaciones del tipo “así es como se supone que debe de ser”, casarse porque es lo más natural, presiones sociales, siendo que existen otros tipos de vida.

Para Mancillas (2006), el término intimidad se refiere a la zona reservada e íntima de una persona o de un grupo, especialmente de una familia. De esta manera, intimidad designa un camino de dos vías, el encuentro con uno mismo y el encuentro con el otro. El primer caso, el del encuentro, diálogo o vínculo con uno mismo, lo denominaremos intimidad personal; el segundo caso, el del encuentro, la apertura, el vínculo, el diálogo con el otro lo llamaremos intimidad interpersonal.

La intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales. Este componente tiende a aumentar con tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de auto revelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares, compartidos y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse, (Yela 1997, citado en Maureira 2011).

Las parejas catalogadas como no tradicionales opinan que la relación amorosa debe de ser equilibrada y recíproca, que la unión puede romperse en la medida que alguna de las partes no se sienta satisfecha; reflexionan sobre los vínculos que mantienen unida a la pareja y su fortaleza, suponen que la relación está

fundamentada en un acuerdo y que se deben recompensar los esfuerzos realizados por la pareja, y que existe cierta disposición a mantener la relación por decisión.

Todas estas características son señaladas por Botero (2010), como fundamentales para una relación pura, la satisfacción emocional se relaciona con la intimidad, la privacidad y el desarrollo personal; las parejas no tradicionales señalaron que, independientemente de la vida de pareja, es importante que cada uno conserve un espacio privado para el desarrollo personal, que si bien es deseable que se comente al respecto con la pareja, éste constituye un espacio de satisfacción propia, y que forma parte de la satisfacción emocional asociada a la pareja.

La comunicación y la intimidad son de suma importancia, la primera define la relación debido a que crea conductas además que ayudara a solucionar los conflictos que se vayan dando debido a que es el medio por el cual se transmite la información; otro elemento es la intimidad la cual le facilita a la pareja el manifestar los pensamientos, deseos y sentimientos para tener una relación a largo plazo y esta se da de una forma más sencilla si se tiene una buena comunicación pues estos dos elementos van de la mano.

El conflicto se da por lo general debido a que se tienen problemas con los dos factores mencionados anteriormente y también cuando aparecen problemas en la relación por la incompatibilidad de las actividades de los individuos esto puede ser de padres e hijos, entre hermanos y cónyuges, se dará por la acumulación de tensiones lo cual genera una crisis que conduce a la aparición de ciertos síntomas, otro factor de riesgo es la depresión, esta emoción se da muchas veces a causa de desacuerdos maritales o si una persona tiene depresión una mala relación conyugal puede llegar a precipitar la sintomatología (García y Romero, 2012).

1.3.4 Sexualidad

El sexo es otro de los reforzadores de la pareja, la satisfacción sexual es una respuesta afectiva que surge de la valoración subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas a la relación sexual (Tenorio, 2010).

Por otra parte, la insatisfacción sexual puede deberse al desacuerdo en la frecuencia de las relaciones sexuales, discrepancias en los criterios acerca de algunos comportamientos sexuales o en el nivel de deseo de cada uno de los miembros de la pareja. Así mismo, es importante considerar la influencia de los prejuicios sexuales, las expectativas e ideales sobre la calidad y las inseguridades, que tienen un efecto inhibitorio de la respuesta sexual y que puede generar diferencias y desacuerdo en esta área.

Gottman y Silver (2001), sostienen que el descenso de la pasión sexual dependerá de variables como la comunicación y el grado de intimidad; a medida que aumentan los niveles de intimidad y compromiso, aumenta el deseo y la comunicación sexual.

La sexualidad es un concepto amplio, como amplia es la conducta y la personalidad de los seres humanos. Como ya se menciona en la introducción, la sexualidad no se reduce al conocimiento de los distintos órganos genitales y su funcionamiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), define la sexualidad como: "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual". Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre, la sexualidad está influida por la interacción

de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales,

A diferencia de otros seres vivos, la sexualidad humana no tiene un fin predeterminado, por eso no se trata de un instinto. Este hecho es el que da lugar a que siempre hayan existido normas, reglas y restricciones en las sociedades humanas, a fin de tratar de darle un orden y un sentido a la sexualidad; dichos principios se establecen de acuerdo con la forma en que cada grupo social concibe al ser humano.

Un ejemplo muy general de esto es el de grupos sociales con una vida religiosa muy intensa; en ellos, el cuerpo humano se concibe como una creación de Dios, lo que significa que la sexualidad sólo debe ejercerse para fines reproductivos, en algunas de estas comunidades las mujeres deben cubrirse una parte o todo el cuerpo para no hacer caer en tentación a los hombres.

Por su parte Goettsche (1989, citado en Mantini, 2015), definió la sexualidad como la capacidad individual de responder a las experiencias físicas que un cuerpo es capaz de reproducir cuando se centra en su genitalidad; es decir, la sexualidad surge dentro de cada ser, no proviene de fuentes externas. Sin embargo las culturas construyen reglas, creencias, valores y define cuales son las conductas aceptables haciéndose autoridad en materia de regulación de la sexualidad.

Cuando la influencia social y cultural impone su rigor y sus leyes el cuerpo deja de actuar, ya no responde a su fuente original, y aunque la sexualidad casi siempre es definida por el estímulo genital que la detona y la capacidad orgásmica del cuerpo, sin tener en cuenta las variaciones culturales y las creencias en todos los ámbitos (culturales, sociales, religiosos, culturales) regulan con mayor fuerza las actividades sexuales restringiendo los deseos, castrando la posibilidad de goce.

Una característica importante en la pareja es el papel central que juega la sexualidad en la relación amorosa; el placer sexual recíproco y el desarrollo de las

habilidades sexuales se consideran indispensables para mantener una relación saludable, armónica y plena. De manera contraria, para las parejas de edad alta que oscila entre los 40- 60 años la sexualidad no forma parte de las cuestiones esenciales de una buena relación, mientras que para las parejas de edad media y baja de 18 a 40 años, en diferentes grados según su nivel de escolaridad, resulta muy importante.

Las parejas tradicionales tenderían más a tener cuerpos altamente estructurados, con poca posibilidad de reflexionar y elegir los regímenes corporales, incluida la sexualidad, mientras que las parejas en transición o catalogadas como nuevo tipo de pareja tenderían hacia la alta reflexividad en el diseño y concepción del propio cuerpo, así como de la sexualidad de pareja. Esta distinción es útil para explicar, por ejemplo, el que unas parejas se casen y tengan hijos porque la reproducción es el fin del matrimonio y de la vida en general, y que otras decidan qué tipo de unión desean, si tiene hijos o no, cuándo y cuántos, y qué prácticas sexuales las satisfacen más, entre otras cosas (Campuzano, 2001).

La sexualidad se configura en el nuevo tipo de pareja como un espacio de intimidad en donde se construye la confianza, la intimidad, el conocimiento del otro, y parte fundamental de los temas negociados por las parejas. Por otro lado, las parejas de edad alta consideran que las relaciones sexuales son importantes en la pareja en tanto sirven para la procreación de los hijos, pero no mencionaron que la satisfacción de la pareja fuera esencial para la per durabilidad de la pareja. Las relaciones sexuales son parte de los deberes de la pareja y su regularidad depende en gran medida de lo que el hombre desee.

Una de las características más notorias del nuevo tipo de pareja es el papel central que juega la sexualidad en la relación amorosa. El placer sexual recíproco y el desarrollo de las habilidades sexuales se consideran indispensables para mantener una relación saludable, armónica y plena. De manera contraria, para las parejas de edad alta la sexualidad no forma parte de las cuestiones esenciales de

una buena relación, mientras que para las parejas de edad media y baja, en diferentes grados según su nivel de escolaridad, resulta muy importante (Castro, 2004).

1.3.5 Sexo con amor

La pareja que se va a casar está tratando de vivir una comunión conyugal, la cual hunde sus raíces en el complemento natural que existe entre el hombre y la mujer; esta comunión se alimenta a través de la voluntad personal para así compartir su proyecto de vida, lo que tienen y lo que son. Por otro lado, el conflicto entre la instintividad y la racionalidad hace que resulte frágil la permanencia del amor en la fidelidad; a esta se le puede considerar como un bien en un contexto dinámico, en el cual los obstáculos que se les oponen son a menudo imprevisibles, pero una vez superados enriquecen a la persona.

Las motivaciones que estimulan a la pareja a no faltar a sus promesas, tienen sus raíces en la estructura misma del amor, no se trata de un egoísmo entre dos, sino que está llena de generosidad, ya que requiere que los dos limiten las exigencias del deseo, superen los malentendidos y conflictos producidos por un instinto vital, en otras palabras aprender a dar y recibir como pareja (Gómez, 2004)

Mediante el amor y la fidelidad mutua de la pareja, la sexualidad queda orientada al amor personal, a través de este amor darán testimonios de que no consideran únicamente como un ser sexual, sino que serán valorados como compañeros.

El impulso sexual humano difiere del animal, este se encuentra basado en comportamientos instintivos, dictados por la naturaleza. En el hombre está subordinado a la voluntad y en consecuencia, sometido al dinamismo específico de la libertad. Por el acto del amor, la tendencia sexual trasciende el determinismo del orden biológico (Rage, 2002).

1.3.6 Sexo sin amor

Estamos viviendo en una época menciona Martínez (2000), en la que el placer está demasiado sobrevalorado, tiende a armonizar el yo con el cuerpo. En su disfrute es toda la persona la que tiene la impresión de escapar a las dimensiones limitadas del espacio y del tiempo para vivir un instante de plenitud, raramente igualado. En la medida en que la experiencia del placer se realiza con otro a quien se desea igualmente hacer feliz, cada uno experimenta en el vivir con el otro, una fusión, que es al mismo tiempo profunda y fugaz, fuente de plenitud y felicidad. De allí, que la experiencia del placer sea importante para reforzar la calidad de vida de la pareja.

Sin embargo con frecuencia se confunde el placer con la felicidad y con el amor, desafortunadamente en muchas relaciones lo que se cree amor es simplemente atractivo y placer, el ansia excesiva de placer corre el riesgo de convertirse en un gozo narcisista y por tanto egoísta. Se puede decir que el placer no es un fin en sí mismo, sino que nace de la calidad de una relación, cuando se busca excesivamente en sí mismo, convierte al otro en un medio (Galdeano, 2000)

1.3.7 Compromiso

Otra de las variables importantes en las relaciones de pareja es el compromiso, término frecuentemente usado para describir la probabilidad de que una relación persista en el tiempo, el compromiso se experimenta cuando las personas muestran deseos de querer continuar con la relación, sienten que deben continuar y experimentan el deber de continuar por el compromiso estructural social.

Este componente de la relación romántica hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación. Este elemento tenderá a

crecer a medida que transcurre el tiempo de duración de la relación debido al aumento de la interdependencia personal y material entre ambos miembros (Maureira, 2011).

El compromiso es un componente de naturaleza personal que se genera en un contexto de pareja. Según el significado y la percepción de cada uno de los integrantes sobre el compromiso, podrá sostenerse tal pareja, es un elemento que refleja su construcción y convivencia. Es importante reconocer que el compromiso es un constructo cambiante; es decir, se transforma de acuerdo con el contexto sociohistórico y cultural, en que la pareja está inmersa (Nina, 2008) y evoluciona con ella como consecuencia de los intercambios en su diario vivir.

El compromiso se define de múltiples formas, entre las cuales están las referidas al sentido de pertenencia hacia una pareja, como algo duradero, desde esta perspectiva, se consideran factores de mantenimiento conformados por el amor y por condiciones externas estables que contribuyen a mantener una relación.

Cuando el compromiso en la pareja es mutuo García y Romero (2012), mencionan que se basa en que ambas partes muestran y sostienen sentimientos positivos entre sí, reforzados por sentimientos que se desarrollan de modo estable, también, pueden considerarse otros elementos al definirse el compromiso: 1) la decisión de permanecer en la relación 2) una concepción de la pareja sobre el futuro de la relación, 3) el sentido de la exclusividad en la pareja.

Estos elementos surgen de los sentimientos positivos que se han desplegado sobre la unión, así como de la motivación que les evoca continuar. Para Castells (2006), el compromiso se refiere a la dedicación personal con la relación y los problemas surgidos al darse una ruptura; para los autores, este concepto atañe al grado en que la persona piensa sobre sí misma como pareja y sobre su deseo de continuar.

Estos factores responden a la dedicación personal que le brinden cada uno de los integrantes de la relación, la cual, a su vez, se nutre de elementos de índole moral, económica y de presión social. Una aportación latinoamericana al estudio del compromiso es el trabajo de Diaz-Loving (2010), con su modelo teórico biopsicosocial-cultural de la relación de pareja, según la cual la etapa de compromiso en la pareja son aquellas situaciones en las que los sujetos están de acuerdo en continuar con una unión a un plazo más largo, haciendo hincapié en que en la actualidad el compromiso en el matrimonio es un elemento que contribuye a su funcionalidad.

1.4 La pareja dentro de la sociedad

La sociedad, al convertirse en una compleja red de relaciones entre los individuos, tiene que valerse de una vía segura que facilite que todo aquel individuo que llegue a integrarse a ella pueda hacerlo de modo adecuado, recibiendo todos y cada uno de los elementos que conforman su cultura. Así, es la familia la encargada de transmitir de generación en generación los valores aceptados socialmente.

La sociedad genera un ideal de familia, pues es esta la que norma, regula y prescribe (implícita o explícitamente) los esquemas de valores, pautas de comportamiento y relaciones afectivas que los individuos llevarán a su vida.

Una de las relaciones afectivas más importantes que se establecen dentro de la familia es la de pareja, relación que da la pauta para el desarrollo y evolución de la subsiguiente generación. Sin embargo, la convivencia del ser humano no siempre ha sido a través de las relaciones familiares, y no siempre se ha vivido la pareja como una relación importante para el desarrollo del individuo. El hecho de poder

elegir la persona con la que se desea compartir la vida es un proceso que ha ido ocurriendo a través del desarrollo de las distintas culturas y sociedades.

Si antes la pareja se elegía con base en los recursos económicos, étnicos o el interés político de las familias, la relación de pareja, tal como es en la actualidad, es por complementariedad o afinidad, donde se escoge a la pareja con base en los gustos, metas, habilidades u objetivos que se comparten, pudiendo tanto el varón como la mujer decidir a quién desean como compañero. Aunque esta es la forma más común en la actualidad, como ya se dijo, se siguen manteniendo algunas otras variantes de formación de pareja (Garrido, Reyes, Torres & Ortega, 2008).

Actualmente de acuerdo con Márquez (2005), hay una diversidad de mensajes contradictorios que confunden y frustran a los individuos que intentan formar pareja. Por un lado está la devoción por el individualismo y el no compromiso; por el otro, se sigue fomentando la idea romántica de la pareja perfecta. Otra contradicción social implica el miedo a la intensidad y al riesgo en general, al mismo tiempo que se fomenta esta intensidad.

Lo anterior provoca la formación de parejas inestables e insatisfechas, dentro de las cuales se encuentran los vínculos irrompibles, estas parejas responden a las exigencias sociales y, a la vez, a las necesidades personales de tener un cónyuge, llegando a un punto intermedio en el que se vive una relación parcial sin lograr algo en realidad.

1.5 La pareja actual

En el siglo pasado, hasta la década de los setenta la sociedad mexicana fue muy estable en términos conyugales y en sus relaciones de pareja; los roles de esposo y esposa eran claros y los jóvenes aspiraban a ser como sus padres. La pareja en México ha cambiado de manera acelerada, lo que fue el modelo ideal de la pareja

burguesa, producto del romanticismo del siglo XIX, se ha terminado. La típica escena familiar del hombre que llegaba de trabajar a comer en su casa, y que esperaba que la esposa lo atendiera, que se encargara del cuidado de los hijos y las labores domésticas, hoy en día la mujer trabaja, estudia, y el hombre también se tiene que encargar de los hijos y de las labores domésticas.

La pareja tradicional en México ha cambiado de manera acelerada en las últimas décadas, los inicios del siglo XXI presentan un panorama de la pareja mexicana con una identidad difusa, polarizada, fragmentada por diferentes tendencias que buscan un equilibrio: parejas con nuevos hábitos de convivencia, con cambios en las prácticas sexuales, en la crianza de los hijos, parejas donde la mujer al igual que el hombre trabajan para poder sostener a la familia.

Sin embargo para Campuzano (2001), en las relaciones de pareja las consecuencias de la modernidad son muy claras. Baste mencionar, por ejemplo, la diversificación de los tipos de unión entre las que podemos escoger para formalizar una relación: unión libre, sociedad de convivencia, matrimonio civil o religioso (o ambos), vivir separados pero ser una pareja formal, o ser una pareja informal y salir además con otras personas. En épocas anteriores, las relaciones de pareja estaban marcadas por tres etapas: una de coquetería y galanteo que se realizaba bajo la estricta vigilancia de los padres; otra de noviazgo formal, en la que ya se suponía un compromiso de matrimonio, y el matrimonio.

Algunos cambios que la sociedad ha mostrado es que se ha desarrollado un tipo de intimidad diferente, la cual es más intensa y, como tal, adquiere mayor importancia en la configuración de las relaciones personales. Esta supone no sólo un conocimiento y comprensión mutua en el nivel cognitivo, sino también un grado de empatía o comprensión emocional que implica una mirada profunda con respecto al sí. En algunos círculos pequeños de la población este tipo de intimidad es privilegiada de tal forma que ha desplazado la búsqueda de la familia como ideal y norma de las relaciones personales; en sectores más amplios de la

población que las personas consideran que una buena relación es aquella en donde se da la exposición y apertura de la intimidad, una relación mutua de asociación cercana entre iguales en la que conocer y entender al otro son ejes de la relación más que las formas más prácticas de amor y cuidado.

Así, la forma en que el ser humano se desarrollará como pareja se ve influida por los roles que se han asimilado desde la infancia en el contexto familiar, por la cultura en la cual viven y por las propias cogniciones. En la cultura mexicana, el hombre aprende que es el varón quien debe ganar el sustento y el que tiene el poder de regir en el hogar, en tanto que la mujer desempeña el rol de ama de casa, quien obedece y asume las funciones del quehacer doméstico y la educación y salud de los hijos. Esta forma de relación se conoce como la de roles tradicionales, donde el hombre se vuelve proveedor y la mujer madre.

Sin embargo, en la actualidad el ritmo de vida ha cambiado y las funciones se han tenido que modificar ya que la mujer ha salido del hogar para contribuir económicamente al sostén de la familia, a la vez que el hombre ha tenido que desempeñarse en las actividades del hogar, adaptándose así a nuevos roles y funciones (Jara, 2005).

Eguiluz, (2007), precisa que al final del siglo XIX se perfila una nueva idea de pareja. La mujer es más educada, el hombre menos soberbio. El coitus interruptus abre paso a una nueva sexualidad donde el fin es más de placer, contrario al anterior que era de procreación; el matrimonio no es concebido sin amor, ni el amor sin placer. La sociedades empieza a liberar del peso de la religión, el estado, familia y comunidad, en esta época se ve el fin del matrimonio concertado, el amor es el cemento del buen matrimonio.

En conclusión el afecto es una necesidad básica del ser humano, desde que nace ya que éste forma parte del desarrollo de la persona y ayuda a que tenga una salud mental y emocional sana; son muchos los factores que influyen en la interacción de la pareja y hay elementos que son fundamentales en el

funcionamiento de la misma, como lo es el afecto ya que es importante según los autores porque éste ayuda a mantenerla sana y estable, en la que los dos individuos se hacen responsables de una buena interacción y de satisfacer las necesidades de su pareja ya que se ha comprobado que el amor es esencial y que las muestras de afecto ayudan a que esta se mantenga equilibrada, esto es fundamental para que sea duradera, sana y funcional debido a que en la actualidad el no demostrarle a la pareja con gestos o caricias el amor que se le tiene puede llegar a causar problemas debido a que las muestras de afecto son como un combustible para la interacción de ambos.

AMOR, VALORES Y CREENCIAS EN LA PAREJA

En la actualidad, es frecuente encontrar la opinión popular de que la gente se casa con quien desea; no obstante, las posibilidades de las personas a elegir está circunscrita, por ejemplo, a un espacio delimitado por el ambiente en donde han crecido y se desenvuelven, así como por la educación, la familia, el ambiente sociocultural y las condiciones económicas, geográficas y políticas

Por ello Antaki, 1999 (citado en Martínez, 2000) explica al respecto que en la antigüedad no había forma de elegir a la pareja, ya que la unión de hombres y mujeres ocurría como un negocio que tendía a favorecer los intereses de los padres de los desposados. No fue sino hasta ya entrado el siglo XIX que las parejas comenzaron a formarse con base en la propia elección de sus miembros. Sin embargo, el cómo y el por qué surge la elección de la pareja sigue siendo un motivo de estudio de la ciencia contemporánea. Así, como era de esperarse desde una posición netamente biológica, se encuentra que desde el siglo XIX Schopenhauer ya comentaba que se elegía pareja única y exclusivamente para reproducirse, razón por la cual tal elección dependía de manera importante del aspecto físico o el atractivo de la persona elegida.

Sin embargo, de acuerdo con Díaz-Loving (2010), la elección de la pareja no sólo depende de la similitud, de la complementariedad o de los roles que desempeñan las personas, ya que también han inquietado al ser humano en todas las épocas las características socioeconómicas, políticas, sociológicas, religiosas y psicológicas de aquellos a los que se elige.

2.1 Conformación de la pareja

La historia de la pareja comienza cuando dos personas deciden unirse para conformar un nuevo sistema, lo cual logran mediante cambios en la relación con los demás, a esta situación Alberoni, (1992 citado en García, Rivera, Díaz &

Reyes, 2010), la denomina un estado naciente y consiente en la salida de la vida cotidiana y el ingreso a un estado en el que rigen otras leyes y la lógica es diferente, de tal manera que el vivir juntos comprende la organización de un sistema de aprendizaje, donde a partir de una serie de ensayos y errores la pareja aprenderá como convivir, sin perder de vista que cada uno proviene de un sistema diferente, haciendo que con ello se vaya construyendo un nuevo sistema.

Entre los factores que favorecen a la conformación de la pareja destacan los socio demográficos, educación, proximidad física, raza, religión, etnia, clase social, edad; de manera que es más fácil que se constituya una pareja entre personas próximas, de la misma religión y raza. Otro factor importante a la hora de elegir pareja son cualidades personales, dichas cualidades están influenciadas por los aspectos culturales y en cada sociedad se valoran determinadas características elevándolas a las características de cualidades.

En nuestra cultura la atracción física, el compañerismo, la amistad, el apoyo mutuo, la tolerancia, la comunicación implican expresar las propias opiniones, deseos y la lucha empática lo cual permite satisfacer al otro; ajuste sexual la cual implica la búsqueda de una persona que satisfaga las necesidades sexuales y este depende del valor personal y social que se le otorga a este tipo de factor en la elección de la pareja.

Algunos autores como Insko, Walster, Lasswell y Lobsenz(1980, citados en Zaczyk 2007) hablan de factores positivos y negativos que influyen en la elección de pareja; los negativos son aquellos que reducen el número de personas que podemos seleccionar como pareja y conducen a la homogamia, es decir a elegir como pareja a personas que tienen características semejantes o mejores y no elegir a las personas que son diferentes a uno mismo.

En cuanto a los factores negativos estos autores hablan de las descalificaciones interactivas para referirse a la exclusión que hacemos de las personas que no interactúan bien con nosotros, “que no nos caen bien” debido a la falta de empatía;

la falta de acuerdo en la conducta y el interés sexual también pueden ser factor negativo en la elección y el acuerdo una factor positivo. Los factores positivos estimulan el deseo de emparejamiento y ambos pueden cambiar a lo largo del ciclo.

Para la mayoría de los individuos el logro de la intimidad con una persona del otro sexo es una meta principal en la vida, indica en alguna forma, madurez y adultez; así como realización y logro personal. Por ello Rogers, (1981 citado en Rage, 2002), dice que en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que este reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja.

La vida en pareja va en esta línea nadie da lo que no tiene, la persona tiene que ser persona para poder compartir plenamente con el otro; la relación es un proceso, cada día y en cada momento se van realizando sus potencialidades; el individuo es consciente de su auto identidad y, por tanto, no puede ser una copia de un patrón social, sino que es una persona significativa por ser única, singular e irremplazable.

En la relación de pareja intervienen algunos factores para la conformación de una pareja entre los que se encuentran (Boal, 2003):

Vínculos sexuales, donde lo que une, es la relación sexual propiamente dicha. En ella no se establece el deseo de que exista un plan constructivo futuro como pareja, la monogamia no es necesaria, y la interacción emocional no es deseable. El disfrute de la sexualidad sin restricciones ni promesas es eje fundamental para que exista este tipo de enlace.

Vínculos económicos, en él la relación se asienta en el beneficio monetario por parte de uno o ambos miembros del enlace. Las emociones no se ven implicadas en este entronque, pues la expectativa es la tranquilidad y estabilidad en cuanto la

provisión de bienes materiales. Raras veces de este se derivan las uniones emocionales entre sus miembros.

Vínculos emocionales, en esta unión lo que conecta a ambas personas es el intercambio de sentimientos, la idea de asentarse de forma estable al lado de la otra persona, un deseo de monogamia, y la presencia de un plan constructivo referente al futuro mutuo. Se experimenta el deseo de pertenencia sobre la pareja, y una idea de desagrado ante la posibilidad de que ocurra una disolución del enlace.

Vínculo de poder, el enlace se fundamenta en el ejercicio de la dominancia de una parte de la pareja sobre su contraparte. La desigualdad es fundamental en esta relación, así como el abuso y la agresión son la constante en la concreción del vínculo.

Vínculos culturales, en ellos los participantes de la unión, buscan y mantienen un enlace de acuerdo a la afinidad que logren obtener con su contraparte en ámbitos diversos, como lo pueden ser la religión, origen geográfico, la raza, cultura de procedencia, la nacionalidad, y valores morales, por citar algunos. Ninguna de estas relaciones vinculares establece un problema o una patología como tal, es cuestión de elección personal. Lo que plantea un conflicto en el sujeto es la incongruencia ya sea individual, o de pareja, en cuanto al establecimiento del vínculo que les va a unir.

2.1.1 Familia de origen

Al analizar el efecto de las raíces familiares sobre la nueva pareja, García, Rivera, Díaz, Reyes (2010), comentan que si la familia es inadecuada o con necesidad de reparación, las parejas jóvenes tienden a separarse de ella y rechazar sus temas básicos y cuando la pareja percibe a sus familias de origen como exitosas entonces incorporan elementos que ellos consideran como positivos, es decir el y

ella toman legados de la familia de origen los cuales afectaran a la pareja en dos importantes aspectos:

- 1) Las experiencias de la familia de origen ayudan a moldear las expectativas y valores que se tienen en la relación, proveen un apoyo para la comparación entre lo que cada uno demanda del otro y lo que se esta dispuesto a otorgar.
- 2) La historia de vida de las personas, de manera particular, la forma en que se han independizando de sus familias de origen, es una influencia a la cual son atraídos y los predispone para aceptar las responsabilidades que acompañan las relaciones íntimas.

En la pareja habrá diferentes ensayos y errores a partir de los cuales se construye el nuevo sistema, es decir, este no surge de la nada, sino que tiene que ver con el sistema del cual provienen ambos integrantes. Es común que cada conyugue desee un sistema de funcionamiento que le sea satisfactorio, sin tener que modificar sus modalidades de conducta ya adquiridas, por lo que cada uno trata de influir en el comportamiento del otro en el supuesto de que es el otro el que tiene que cambiar, parten de la creencia de que hay una sola realidad, la suya, lo que conlleva a creer que el conyugue es malintencionado cuando ve las cosas de manera distinta situando que puede generar distanciamiento emocional y conflicto.

La selección de pareja conyugal, muy al contrario de lo que el comúnmente se entiende, no es sólo una decisión promovida por los elementos de estímulo de orden físico y sensorial de base endógena, sino por el extenso cortejo de notificaciones entre las que el componente instintivo no tiene una prevalencia exclusiva tal y como ocurre en el mundo animal (Montoya, 2000).

Para Rage (2002), la mayoría de los individuos comparten una imagen de la pareja ideal; tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en ella, así como las categorías de personas que son elegibles o no. Para el autor, existen diferentes tipos de atractivos: para algunos será muy importante el aspecto físico;

para otros, los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, etcétera); otros más buscarán un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo y; finalmente, habrá personas que se fijen en los valores morales y religiosos de las personas.

Por su parte, Montoya (2000), en lo que respecta a la especie humana, la selección de pareja no es un hecho circunstancial y azaroso sino una decisión inconsciente pero sutilmente reflexionada, independientemente que se realice con elementos insuficientes, parciales, erróneos o intencionalmente falseados. Lo único que hay de azaroso y circunstancial en ella es el primer encuentro y, cuando inicia el contraste de las condiciones que se ofrecen y que se exigen al otro miembro de la futura pareja tras, no habrá nada que no se mida y pese con admirable precisión.

La familia de origen, juega un papel muy importante, debido a que si los individuos creen que su grupo primario es funcional y en realidad no lo es entonces ellos empiezan a incorporar en la relación ciertos elementos de su familia de origen lo cual puede llegar a dañar la relación; un segundo factor que influye en la pareja es la escolaridad porque cuando el nivel de los dos es similar suelen tener menos conflicto; el tercer factor es la cultura, interviene de forma directa en la conformación de la pareja, ya que es la que media en el establecimiento de los primeros contratos en los que se juegan una serie de hechos y experiencias que distinguirán y marcarán la relación, la cultura marca mucho como se les ha enseñado a construir las relaciones íntimas a hombre y mujeres; otro factor son las características personales, donde es importante resaltar que el apego que tenga la persona será esencial; la conceptualización de la relación es la idea que se tiene de la misma viéndola desde diferentes puntos de vista y culturas que con el pasar del tiempo han cambiado (Castro, 2004).

2.1.2 Cultura

Otro factor que interviene en la conformación de la pareja es la cultura que media en el establecimiento de los primeros contratos implícitos o explícitos, en los que se pone en juego una serie de hechos que distinguirán su relación. La cultura contribuye en la forma en que se enseña, en la familia, la construcción de las relaciones íntimas entre hombres y mujeres.

Las distinciones sociales y culturales en lo referente a los masculino y femenino tienden a modificarse, de tal manera que hay una disposición a romper la complementariedad rígida, situación que facilita una variedad de conductas simétricas en la relación (Díaz, 2010).

Cada cultura determina a través de su historia, sus normas, creencias y valores, de lo que es el hombre, la mujer y la relación de los dos. La cultura determina concretamente las expectativas de lo que debe ser la relación de pareja.

También juega un papel muy importante la sociedad y la cultura ya que estas crean normas y fijan reglas las cuales incluyen los roles a desempeñar y que aspectos debe cumplir la relación y dentro de los componentes socioculturales se encuentran las reglas para la iniciación apropiada, interacción, mantenimiento y posible ruptura de la relación, a esas normas las llaman premisas socioculturales de la conducta.

2.1.3 Factores personales

Como parte de las características personales, en la conformación de la pareja, se encuentra la intimidad como un continuo que involucra apego e indiferenciación, independencia, individuación y diferenciación, atravesado por diversos puntos, entre los que se encuentra la expresión de afectos positivos y sentimientos negativos, las contribuciones y beneficios que están asociados con el compromiso,

la intensidad del afecto y la etapa en la que se encuentre la relación, esto a partir de que en esta intervienen las percepciones individuales subjetivas de sus integrantes, que la favorecen o la deterioran (García, Rivera, Díaz y Reyes, 2010).

Así la reproducción es un mecanismo psicológico de selección y continuidad de genes, a través del cual las personas seleccionan a la pareja idónea que pueda proveer las dos condiciones apropiadas para lograr este objetivo y asegurar la satisfacción, dentro de esta búsqueda uno de los miembros de la pareja busca rasgos físicos similares, juventud, buen aspecto físico, fidelidad y buena salud son atractivos y llevan a experimentar emociones intensas que ayudan a la concreción de las metas evolutivas.

Cada persona tiene algo distintivo, una forma de asimilación propia y específica de influjos externos y de interpretación propia que le da a cada persona un sello peculiar específico de su identidad. En cada uno se plasma de forma concreta los valores y expectativas con respecto al valor propio y a la relación de pareja ideal o esperada. En cierto sentido cada uno comparte con las demás personas algo en común como ser humano, en común dentro de una cultura, miembros de familia distinguiéndole de los otros que no lo son y algo muy propio que le diferencia también de los miembros de su familia (Rage, 2002).

Se incluye dentro de este factor la valía de cada individuo, habilidad en encuentro de las personas con otro sexo, la apreciación de los tiempos y de las oportunidades, alternativas y las formas de enfrentarse a éstas, los gustos, preferencias, ilusiones, y la decisión de avanzar en la relación.

Por otro lado se toman las características personales de los miembros de la pareja que son de suma importancia en la interacción de los mismos; las características individuales serían la personalidad, valores, patrones de atribución, actitudes y capacidades; los rasgos importantes en la relación son el control, la autoestima, la autorrealización y la defensividad. Otro componente esencial en cualquier relación es la comunicación y se da en varios niveles, se puede dar de forma verbal y no

verbal; hay varios estilos de comunicación, los positivos son cuando se expresan de manera sincera, clara y directa, un estilo constructivo donde la persona trata de entender al otro de forma educada y accesible y un estilo romántico que es cuando la persona es amable, afectiva y cariñosa.

2.1.4 Factores psicosociales

Las principales explicaciones teóricas de acuerdo con García, Rivera, Díaz y Reyes (2010), sobre la conformación de la pareja desde una perspectiva psicosocial, pueden resumirse como se indican a continuación:

- 1) La búsqueda de consistencia cognitiva: las personas buscamos lograr cierta coherencia en nuestras actitudes y comportamientos, por ello, desde estas perspectivas los sujetos intentan tener las mismas ideas y concepciones que su pareja. Ante situaciones de desequilibrio se modifican las creencias o se plantean el fin de la relación vincular.
- 2) Las consecuencias de procesos asociativos y del refuerzo, las personas se sienten atraídas hacia quienes aparecen asociados a experiencias personales vividas como positivas y rechazan a quienes se relacionen con las negativas.
- 3) El intercambio y la interdependencia, una persona resulta atractiva si se cree que las recompensas que se derivan de esta relación son mayores que los costos o pérdidas que podrían ocasionar.
- 4) El atractivo físico, cuando nos asociamos con alguien que lo tiene, nuestra imagen pública sale favorecida. Es importante el peso que los valores culturales asignan, en determinados momentos históricos referidos a la estética corporal.
- 5) Las características de la personalidad, la lealtad, la comprensión, la capacidad para captar los sentimientos de los demás, la sinceridad, la alegría. Atributos relacionados con el poder, el prestigio o la posición social

de la persona con quien nos vinculamos son altamente importantes para calificarla de atractiva.

2. 2 El amor de pareja

En épocas anteriores, el mundo emocional y las cuestiones sentimentales de la relación estaban menos priorizados que en la actualidad, donde son considerados aspectos centrales en la comprensión de las relaciones, por ello Melero (2008), menciona que la vida en pareja ya no tiene como objetivo principal ni el logro de una estabilidad económica, ni la crianza de los hijos, ni la regulación o permisividad de la sexualidad. Hoy en día, para comprender el complejo mundo de las relaciones debemos centrarnos, principalmente, en aspectos relacionados con el mundo de lo emocional. De hecho, la mayoría de los problemas afectivos y sexuales que presentan las parejas tienen su origen en estos estándares.

La gran importancia del amor para Rage (2002), es que se relaciona con todas las dimensiones de la persona, las diversas vivencias, como el gozo y la frustración, la entrega y el desaliento, coraje y la ternura son aspectos del amor. La comunidad íntima de una persona con otra persona es el área en el que los valores experienciales son realizables, por ello el amor hace que comprendamos a la otra persona en toda su esencia como el ser único y distinto que es.

De acuerdo con Mancillas (2006), existe un amor real, en el que se muestra una sana preocupación por el propio crecimiento y el de la otra persona, cuyos elementos más importantes son:

- Conocimiento y bienestar del otro
- Responsabilidad y respeto por la dignidad de la persona amada
- Crear, confiar, compartir, experimentar un verdadero compromiso por la persona amada

- Dar libremente sin demanda, significa que se vive una actitud expansiva, en el sentido de permitir al otro buscar otras relaciones sanas, en otras palabras esto representa querer a la persona y no necesitarla para ser alguien .

Así mismo también existe un amor inauténtico, en el que desafortunadamente el individuo se degrada a sí mismo y a la otra persona, los signos más sobresalientes son:

- La necesidad de controlar al otro
- Decirle como debe de ser para que pueda amarlo, esto es condicionar el amor con amenazas
- No permitir que la otra persona cambie, por temor a no saber cómo controlarlo. Tratar al ser amado como una posesión , desconfiar de la otra persona y no permitirle que confíe en él, tener expectativas irreales , más aun pedirle cosas que el mismo no hace.
- Esperar que a otra persona llene su vacío y la soledad, sin hacer nada por llenarlo el mismo
- Rehusar compromisos para sentirse libre, pero mantener a la otra persona en la incertidumbre acerca de sus intenciones
- No compartir pensamientos y sentimientos con la otra persona, pero esperar a que ella sea como un libro abierto, mientras el permanece cerrado.

La idealización del amor imperante para Stenberg (1988, citado en Salgado 2003), en nuestra sociedad es en parte responsable de que el sentimiento de amor romántico resulte un prerequisite imprescindible para la consolidación y mantenimiento de la relación de pareja y de la búsqueda constante de la sensación fisiológica de estar enamorado.

Con esta idea de partida, cuando la fase pasional decae cediendo espacio al desarrollo de otros aspectos de la relación aumenta la posibilidad de que se desarrolle un sentimiento de pérdida, que puede conllevar cierto desamor e infravaloración de otras áreas de la relación, ligado a este aspecto, encontramos la sobrevalorización de lo novedoso y lo joven, donde se da un valor añadido a todo lo que suponga novedad y cambio. La rutina es vista con valencia negativa, olvidando que es una faceta psicológica necesaria tanto para la estabilidad personal como para generar un sentimiento de seguridad. Una relación necesita de cierta rutina para estabilizarse en el tiempo y proporcionar seguridad.

El amor está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas (Fisher, 2002, citado en Maureira 2011). La relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza humana y en donde el amor es un elemento de la relación, pero no el único que lo conforma.

El amor en efecto requiere conocimiento, respeto, y cuidado del otro, es un intercambio entre dos personas que previamente se conocen, se respetan y cuidan a sí mismas, no una fusión simbiótica que termina por destruirles. Desde un punto de vista psicológico se valora la relación de amor recíproco entre personas adultas como la capacidad de construir con el tiempo una relación profunda permitiendo conservar la integridad y la individualidad propia; este concepto de amor maduro niega la teoría de la media naranja en el cual el amor por la otra persona no puede sustituir nunca la propia identidad e individualidad personal.

Sin embargo Martínez (2000), menciona el amor es el más profundo y posiblemente complejo de todos los sentimientos, en éste existe aceptación, admiración, respeto, confianza e intimidad. El amor es el sentimiento que más une a las personas como parejas.

Existen facetas en el amor, como el amor romántico, caracterizado por el sentimiento idealizado de lo que creemos debe ser el amor, aspecto que se corresponde con la primera fase del noviazgo.

Del amor romántico pasamos al amor apasionado, muy propio de la segunda parte del noviazgo y primeros meses del matrimonio, el amor maduro, se encuentra anclado en la realidad, surge a partir del primer año de matrimonio debiendo crecer poco, siempre y cuando se encuentre basado en el desarrollo de sus potencialidades, en el respeto mutuo, en la aceptación de las deficiencias y en la complementación de sus rasgos de personalidad.

Pues bien, Maturana (2002) ha señalado a lo largo de su obra el lugar esencial que ocupa el amor en la existencia humana, en su especie y su historia evolutiva, así como le atribuye el lugar central a lo que podemos llamar sociedad, siendo lo que caracteriza “lo social”. Él plantea que el amor tiene un carácter especial para los seres humanos, porque ha hecho posible la convivencia en la que surgió el lenguaje que, como modo de relación con los otros, configuró nuestro ser humano.

En otras palabras, los seres humanos pertenecemos a una historia evolutiva en la que la emoción fundamental es el amor y no la agresión o la indiferencia. Tanto es así que, cuando se interfiere con el amor, con la relación de convivencia en la que surgimos como seres legítimos en el mutuo respeto, nos enfermamos, y surgen todo tipo de enfermedades que nos acompañan socialmente.

2.3 Etapas de la pareja

Para Eguiluz (2007), las relaciones amorosas se pueden dividir en tres fases fundamentales el enamoramiento (intensa pasión y deseo de intimidad), el amor romántico pasional (estabilización de la elevada pasión, desarrollo de la intimidad

y comienzo del desarrollo de compromiso) y amor compañero (descenso natural de la pasión y máxima intimidad y compromiso). Una vez que la persona ha caído en el estado de enamoramiento, el paso fundamental para que se inicie una relación amorosa (no será el caso de una relación puntual o meramente sexual) es necesario que exista reciprocidad de enamoramiento, pues en otro caso el proceso quedaría en un estado de enamoramiento unilateral por la persona no correspondida (el cual es vivido de forma bastante traumática).

Si existe este enamoramiento mutuo (los dos sienten una fuerte pasión y un intenso deseo de estar juntos), y se establece una relación amorosa, lo primero que va a acontecer es el desarrollo de un fuerte vínculo entre ambos miembros de la pareja (intimidad). Sobre el desarrollo de este vínculo, son de especial importancia la reciprocidad de autorrevelaciones (es decir, de confesiones sobre aspectos importantes de nuestra intimidad, lo que provoca atracción y colabora a la intimidad de la pareja) y la complementariedad de necesidades. Durante la fase inicial del amor se habla de amor romántico-pasional.

En el caso de que no sean recíprocas o excesivamente prematuras y numerosas conducen al rechazo y deterioro de la relación. Caracterizado por la pasión y la intimidad; no obstante, pronto aparece el desarrollo progresivo de un cierto compromiso de pareja, donde se toma la decisión de mantener la relación por encima de los problemas que surjan, dando lugar al amor compañero.

El paso del tiempo conlleva asimismo una disminución progresiva de la pasión (se apunta que aparece una notable disminución de la pasión alrededor del cuarto año de forma universal, debido a los efectos de habituación a un estímulo sexual repetido (la pareja) entre otros. También implica una disminución en la idealización del otro y la frecuencia de las relaciones sexuales.

En contraposición, existen otros factores que tienden a aumentar con el paso del tiempo, como la interdependencia entre ambos miembros de la pareja, el cuidado mutuo, la ayuda mutua, el apoyo emocional, la comunicación abierta, el

sentimiento de pareja, el conocimiento del otro, entre otros. Finalmente, los factores que contribuyen al mantenimiento de la relación amorosa serán todos aquellos que tiendan a incrementar la satisfacción amorosa y las barreras ante la separación (hijos, dependencia económica, presión social, miedo a la soledad, entre otras).

Al inicio de la relación y más específicamente en el período del enamoramiento, cada uno se siente necesitado por el otro y se reconocen mutuamente en su manera diferente de ser. Con el correr del tiempo, el conflicto surge cuando cada uno se empeña en satisfacer los deseos propios, y la pareja no responde a ellos. Incluso intenta impedir la autonomía del otro miembro de la pareja. Así sobreviene la ambivalencia y la desilusión y aparecen los sentimientos negativos y hostiles respecto a la pareja.

Muchas veces el integrante de la pareja no ha cambiado “objetivamente” su actitud, sin embargo es vivido en forma insatisfactoria con respecto a la expectativa del otro miembro de la pareja (Valdivia, 2005).

Las parejas en su evolución o involución van atravesando por distintas etapas, que llamaremos ciclo vital de las parejas, ya que se relaciona con el transcurrir mismo de las relaciones, este puede detenerse en algún momento particular, saltar fases o repetir siempre la misma secuencia de etapas, todo depende de cada persona y de cada pareja.

Las parejas en su evolución o involución van atravesando por distintas etapas, que llamaremos ciclo vital de las parejas, ya que se relaciona con el transcurrir mismo de las relaciones. Este puede detenerse en algún momento particular, saltar fases o repetir siempre la misma secuencia de etapas, todo depende de cada persona y de cada pareja (Jara, 2005).

Cabe señalar que las etapas del ciclo vital de la pareja no son rígidas ni están ligadas obligatoriamente a las edades de la pareja; enseguida se analizarán las etapas más importantes de la pareja que nos menciona Maturana (2002):

Extraños/Conocidos, es la etapa en donde la persona tiene idea nula de la posibilidad y riqueza que puede ganar en la relación social significativa que inicia. Desde el estudio de Sánchez (2000) esta etapa fue definida como el inicio de la relación, pero dónde todavía no existe una relación como tal, hay desconocimiento de la persona, se es más objetivo, se evalúa al otro a partir del físico, lo que puede o no despertar la atracción posterior, hay curiosidad e interés por conocer al otro, no hay sentimientos ni emociones positivas, predomina la desconfianza, pena, timidez, temor, incomodidad e inseguridad.

Ante la presencia de ese extraño, es común responder con indiferencia, precaución o cautela, el acercamiento es paulatino a través de pláticas triviales y se establece inconscientemente un juego de aceptación – rechazo, que va desde manifestar conductas de coqueteo, como pasivas.

Conocidos, es la etapa en la que se categoriza a la persona como alguien que podría convertirse en un conocido, se caracteriza por cierto grado de familiaridad y por conductas de reconocimiento, por ejemplo: sonrisas, saludos, a nivel superficial, manteniendo un bajo grado de cercanía e intimidad.

Sánchez (2000) la describe como la etapa en la que se incrementa el interés por conocer a la persona y buscar posibles afinidades, no se perciben defectos y se pretende establecer una relación, en principio de amistad, se empiezan a sentir algunas emociones como confianza limitada, agrado o simpatía, tranquilidad, alegría, seguridad, atracción, aunque también puede haber incomodidad y nerviosismo.

Se busca acercamiento aunque limitado, se responde con conductas más abiertas, se es más sincero, respetuosos, amable, si la persona no es agradable, se es indiferente y el ciclo de interrumpe.

Amistad, es la etapa en la que se inicia el convivio, compartimiento, el gusto por interactuar y pasar tiempo al lado de la persona significativa.

Sánchez (2000) la refiere como la etapa de mayor valor para todo ser humano, es una etapa que necesariamente se debe cultivar, es el inicio de un paso más firme, es caracterizado por el deseo de conocer más a fondo a la persona y a su vida, se es solidario, leal, incondicional, recíproco, se acepta al otro y se es empático.

En esta etapa la búsqueda de afinidades, es indispensable, e incluso, pueden llegar a formar complicidades, surgen emociones y sentimientos al ver a la persona que van desde el cariño, la confianza, el agrado, la felicidad, hasta la seguridad, la tranquilidad y el amor.

En ella se busca mayor acercamiento, pláticas con mayor intimidad, se es sincero, abierto, respetuosos, comprensivo, el contacto físico se traza bajo el ser amable y honesto.

Atracción/Admiración, es el ciclo dónde se empieza a descubrir el lado claro de la otra persona, se le admira en algo y se reconoce sus enseñanzas.

Para Sánchez (2000) es la primera etapa de amor, en la cual hay interés de la persona, pues hay gusto físico e intelectual de una hacia la otra, se fijan los sentidos en alguien y se tiene el deseo de forjar una relación más que de pura amistad, se piensa continuamente en la otra persona y/o en la relación.

En esta etapa se es común idealizar y admirar al otro, con un trasfondo sexual, se despiertan emociones intensas bajo los estigmas de: agrado por estar con la

persona, la necesidad de acercarse físicamente a ella, nerviosismo, pena, locura pasional y placer.

Existe cariño, afecto, alegrías y cercanía emocional, durante la interacción, se hace todo por llamar la atención de la persona, se puede ser coqueto/a, seductor/a. En este tenor la comunicación avanza un nivel, es más profunda, hay respeto, atención, cordialidad, se comparten actividades y se cuida a la persona.

Pasión, es la etapa en la que se responde al amor de manera fisiológica y hay una interpretación cognoscitiva de intensidad que define la relación como más cercana, con cualidades como romántica y pasional.

Sánchez (2000) la describe como una etapa plena y vital, de enamoramiento que incluye romance, es caracterizada por la irracionalidad dónde lo más importante es la persona pues ocupa todos los pensamientos, hay un gusto desmedido que se ve plasmado en el interés por el bienestar del otro, se le idealiza y se buscan afinidades.

Esta etapa es sinónimo de un desbordamiento de emociones basado fundamentalmente en el deseo sexual intenso por la pareja, necesidad de estar cerca del otro constantemente. En esta etapa se siente amor, alegría, ímpetu, desesperación, placer, goce, cariño y seguridad a su lado, por lo que la entrega total o sexo, son las conductas más usuales que reflejan que es ésta la etapa de pasión, dónde el erotismo y sensualidad acompañan a ese acercamiento físico.

Romance, es el periodo en la que se hace lo que sea por mantener la relación viva, llena de color, energía, se es cuidadoso con los detalles y es un patrón tratar de nutrir todo el tiempo la relación.

Sánchez (2000) lo refiere como la etapa de enamoramiento profundo, pues se le ha definido como el “ideal vivido”, caracterizada por una indescriptible mezcla de irracionalidad, solidez, compromiso y amistad, lo que produce que todo se vea color de rosa. Además, existe deseo, interés y pensamiento constante por la persona, lo que hace creer que se vive para ella, el romance incluye estabilidad, entendimiento, comprensión, compatibilidad, conocimiento, fidelidad; pero es de corta duración.

Se mantiene el gusto constante por convivir todo el tiempo al lado de la persona, la cercanía ayuda a mejorar la comunicación, y ésta, crea un clima de momentos agradables, en los que se comparten besos, abrazos, caricias, los detalles y el juego son elementos centrales en esta etapa, junto con el gusto por buscar complacer a la pareja.

Durante esta etapa, la pareja negocia poco a poco las pautas de relación, la intimidad, las formas de comunicación, los límites entre ellos y sus respectivas familias de origen o la forma de resolver las diferencias que surgen; así cada uno de los integrantes de la pareja tiene que aceptar y negociar la separación de su respectiva familia.

Compromiso, es la fase en la que existen acuerdos, obligaciones y responsabilidades hacia la relación, pero el objetivo principal es querer permanecer al lado de la pareja y construir proyectos de forma conjunta.

Sánchez (2000) la delinea como el periodo en el que se inicia con la decisión de formar una relación sólida, en donde se toman las cosas con más formalidad, se piensa más en el futuro, en el deseo de formar una familia.

Se caracteriza por la unión de la pareja, fidelidad, constancia, entendimiento, responsabilidad y las obligaciones adquiridas con limitación de la libertad, la relación de nutre de promesas hacia esperar la relación en un mundo de “amor

eterno” y en ella, se comparte todo, se buscan acuerdos y se realizan sacrificios en nombre del compromiso.

En esta etapa, cada uno se siente necesitado por el otro y se reconocen mutuamente en su manera diferente de ser. Con el correr del tiempo, el conflicto surge cuando cada uno se empeña en satisfacer los deseos propios, y la pareja no responde a ellos. Incluso intenta impedir la autonomía del otro miembro de la pareja. Así sobreviene la ambivalencia y la desilusión y aparecen los sentimientos negativos y hostiles respecto a la pareja. Muchas veces el integrante de la pareja no ha cambiado “objetivamente” su actitud, sin embargo es vivido en forma insatisfactoria con respecto a la expectativa del otro miembro de la pareja.

La relación de pareja es formalizada mediante el compromiso, es aquí cuando surgen crisis de pareja, generada por la diferencia entre la expectativa que ambos tenían durante el noviazgo y la realidad que conlleva la convivencia, esta diferencia obedece a los procesos de idealización presentes durante el noviazgo (Eguiluz, 2003).

2.4 Tipos de pareja

Los tipos de relación de parejas van a depender de las formas de elegir una pareja que tienen las personas, la elección de pareja se puede basar en los modelos familiares con los cuales la persona se ha criado y en función de éste y otros aspectos como su historia, su cultura y valores sociales así como lo situacional o presente, va a resultar en un tipo de elección de pareja.

2.4.1 Parejas obsesivas

Una pareja obsesiva está formada por una persona que vive una obsesión y otra que es el objeto de esa obsesión, llamada también blanco. La persona obsesiva

dice tener una pasión extrema por su pareja, quien de inicio se siente halagado por despertar estos sentimientos tan intensos en el otro, pero con el tiempo puede llegar a sentirse sofocado, confuso emocionalmente y ansioso (Martínez, 2000).

La persona obsesionada está convencida de que está muy enamorada y de que vive su amor de una manera muy intensa, pero su sentimiento más que de amor, es de anhelo por querer lo que no tiene; nunca tendrá suficiente de lo que desea, por lo que siempre anhelará más y más amor, más sexo, más atención y cuidados, así como todo aquello que pueda esperarse de una pareja, a quien seguramente terminará culpando de su infelicidad y dolor.

Esta insaciable necesidad de la persona obsesionada provocará con el tiempo que su pareja se aleje más emocional y físicamente, aunque le resulte difícil poner fin a la relación; el obsesivo se encuentra dominado por el temor, la posesividad, los celos, hasta la violencia o el acoso cuando se siente rechazado, trata de llamar la atención apareciéndose inesperadamente, haciendo regalos costosos, llamando por teléfono a horas inusuales y/o hablando muchas veces al día. El obsesivo descuida su persona, trabajo y familia, centra toda su atención en el objeto amado y si no es correspondido en la misma medida sufre terriblemente (Gomez,2004).

La diferencia entre una persona sana y un obsesivo, aparece con el primer rechazo de la pareja, la persona sana se retira ante el rechazo y sigue adelante aunque le duela mucho, pero el obsesivo por el contrario incrementará su inseguridad, temor y dolor, que manifiesta acosando a su víctima. Puede llegar a atentarse contra la integridad o la vida de su víctima o contra su propia vida, como una manera de castigar al otro al sufrir por su amor. Cuando es rechazado cree que nunca volverá a amar a otra persona o que nunca podrá ser feliz sin ella.

A la pareja del obsesivo se le llama coobsesivo, este llega a sentir que no puede vivir con su pareja y al mismo tiempo tampoco puede vivir sin él, debido a que le

atrae la intensidad del romance, aunque también se sienta inseguro por la inestabilidad de su pareja.

2.4.2 Parejas codependientes

La persona codependiente se siente responsable de los sentimientos, pensamientos y acciones de su pareja, así como de sus necesidades y destino, también se siente obligado a resolverle sus problemas y hacer cosas que no desea hacer, suelen venir de familias disfuncionales, sienten culpa, juegan el papel de víctimas y temen mucho al rechazo, tiene un problema con el amor porque no sintió aprobación de parte de sus padres y por lo que tampoco se ama a sí mismo, además ha aprendido a relacionar el amor con el dolor.

En su sexualidad, aceptan tener relaciones sexuales cuando no lo desean o las practican cuando se sienten enojados o heridos, les resulta difícil pedir lo que desean y necesitan. Creen que no merecen ser felices, se conforman con sentir que su pareja los necesita por lo que buscan su aprobación, creen que el amor y la magia se encuentra en su pareja y no en sí mismo; Pero tratan de controlar a su pareja a través de la culpa, la manipulación, los consejos y el enojo (Mancillas, 2006).

Niegan los problemas y creen que su relación no es tan mala como los demás la perciben, la dependencia es lo opuesto a autosuficiencia. Las personas dependientes se casan para obtener de su pareja la satisfacción de sus necesidades y en su mayoría tienden a responsabilizarle de su felicidad o infelicidad.

2.4.3 Parejas tradicionales

Las parejas llamadas tradicionales son las que deben durar aunque las personas no estén del todo satisfechas con lo que obtienen de ésta; la satisfacción emocional en la pareja no es un punto esencial; cada uno tiene un papel específico, bien delimitado y estricto en la pareja y éste depende primeramente del género; los roles o papeles en la pareja son adquiridos por tradición cultural o familiar; los factores institucionales como la religión, el matrimonio y los hijos se consideran muy importantes; los familiares y amigos tienen gran peso en la formación y perdurabilidad de las parejas; la sexualidad es accesoria a la unión, pues no se considera la satisfacción como primordial y de hecho no son temas muy discutidos en la pareja (Cartel y Sokol, 2000).

Las parejas que denominamos como de un nuevo tipo son aquellas que la satisfacción personal es muy importante para que perdure la pareja; la satisfacción sexual tiene un papel central; existe la idea de que debe haber equidad en la pareja, al menos en el discurso; el componente afectivo es muy importante; es menos importante estar casado por la iglesia o por el civil, es más importante tener un vínculo emocional fuerte con la pareja; la relación no se concibe como “para siempre desde un inicio”; el papel que desempeña cada uno en la relación puede ser negociado y flexible; las tareas no se distribuyen sólo por género; la unión es independiente de las instituciones como la familia, los hijos, el matrimonio.

Sin embargo Gottman y Silver (2001), mencionan que las parejas llamadas tradicionales son las que deben durar aunque las personas no estén del todo satisfechas con lo que obtienen de ésta; la satisfacción emocional en la pareja no es un punto esencial; cada uno tiene un papel específico, bien delimitado y estricto en la pareja y éste depende primeramente del género; los roles o papeles en la pareja son adquiridos por tradición cultural o familiar; los factores institucionales como la religión, el matrimonio y los hijos se consideran muy importantes; los

familiares y amigos tienen gran peso en la formación y perdurabilidad de las parejas; la sexualidad es accesoria a la unión, pues no se considera la satisfacción como primordial y de hecho no son temas muy discutidos en la pareja

2.4.4 Pareja tóxica

Es identificada por estar vinculada a relaciones tormentosas que son tomadas como pasionales, una pareja de este tipo busca la posesión absoluta no sólo del cuerpo, sino de la mente de la otra persona; esta pasión devoradora alcanza la expresión en la forma asimétrica de la relación, hay quien devora y hay quien es devorado. Se hacen desaparecer mutuamente en el torbellino de los escándalos, los celos, las investigaciones detectivescas.

Estas parejas se caracterizan por no estar bien juntas ni separadas; existen reproches constantes, insultos, desbordes de todo tipo y al final reconciliación momentánea y pasajera, el grado de celos se diferencia del normal y adaptativo en el grado de obsesión. Se adoptan como roles de perseguidor y perseguido que por lo general tienden a mantenerse en el transcurso del tiempo (Mantini, 2015).

2.4.5 Pareja simétrica

Estas parejas al inicio de la relación mantienen un cierto equilibrio entre los deseos de dependencia y las aspiraciones de autonomía. Aparecen como personas más bien independientes, exigentes consigo mismas, algo desconfiadas y muy preocupadas de la reciprocidad y la justicia; más profundamente son personas dependientes, que temen la autonomía y el ser abandonadas por otro. En los casos más disfuncionales, cada uno siente temor a ser abusado por el otro, para lo cual tiende a exagerar su postura de dominación (Martínez, 2006).

El conflicto aparece cuando un miembro de la pareja necesita desarrollar su autonomía y se encuentra con la resistencia del otro miembro, apareciendo la crítica, la rabia y la desvalorización. Así se desarrolla la lucha por el poder en la que cada uno siente que si acepta lo que dice el otro, perderá su puesto y será sometido. Muchas veces compiten por el afecto de los hijos y en las discusiones no están interesados en el motivo de ésta, sino en la victoria o en impedir una derrota. Establecen una relación competitiva en la cual cada uno aplica su energía y creatividad a fin de establecer indiscutibles pruebas de que el otro está equivocado.

En una relación simétrica sana cada miembro acepta y respeta la igualdad del otro, sin embargo, cuando surge un conflicto de pareja los cónyuges se atacan mutuamente y se enredan en una escalada de frustración hasta que se agotan física y emocionalmente, dándose una tregua para recuperarse y después reiniciar la batalla.

Así mismo Bouldin (citado en Salgado, 2003), habla de un punto de equilibrio en este tipo de relación ya que hay una lucha constante de poder, lo que significa que hay una intersección en la que la agresión es cancelada por algún factor como podría ser la fatiga, es por ello que ninguna relación se puede considerar simétrica sino responden ambos cónyuges manera igualitaria, es así como ambos actúan competitivamente, con lucha por el poder, para catalogar su relación como conflictiva.

2.4.6 Pareja irrompible

La pareja irrompible mantiene una fuerte dependencia emocional, ya que presentan conflictos emocionales (expresados en fragilidad y frustración, ansiedad, enojo y tristeza), daños y heridas (reflejadas en baja autoestima, sentimientos de vacío, abandono y necesidad de reconocimiento externo), así

como dificultades en las relaciones interpersonales (por la dificultad en marcar límites, la aceptación de conductas destructivas, de rechazo y maltrato físico o psicológico, y por ser aferradas, celosas y controladoras).

Hablamos de los irrompibles como vínculo de pareja en donde ambos están inmersos en esta dinámica, y no donde un solo miembro de la pareja quiere regresar o separarse. Hay que recalcar que, en muchas ocasiones, siendo irrompible la pareja, uno es el que manifiesta los síntomas de la irrompibilidad, aparentando ser el único interesado, o en este caso, irrompible (Campuzano, 2001).

Alberoni (1997, citado en Márquez 2005), menciona que la pareja amorosa es la comunidad más pequeña en la que se forma un yo, un nosotros solidario. Los irrompibles pueden ser novios, esposos o amantes, y aunque algunas veces, cuando rompen, creen que ya no son pareja, lo siguen siendo por la presencia de afectos intensos positivos y negativos que impiden romper el vínculo. Aunque en toda relación entre dos personas pueden existir afectos intensos, en una relación de pareja amorosa generalmente existe el factor de romanticismo erótico y de contacto físico sexual.

Jara (2005), realiza una descripción de las características generales, sin perder de vista que cada pareja irrompible tendrá sus particularidades en su dinámica vincular:

- Se encuentran en un círculo vicioso que fluctúa entre dos polos: unión y separación, por lo que se encuentran en un punto intermedio de indefinición que les trae incertidumbre y sensación de inestabilidad constante en su relación.
- Este tipo de pareja quiere separarse cuando está unida y, cuando está distante, se añora y quiere regresar, provocando una constante insatisfacción en uno o en ambos miembros de la pareja.

– La pareja irrompible tiene un funcionamiento patológico, principalmente por la rigidez que les impide funcionar de un modo distinto a esta dinámica.

– Las características principales que se han encontrado hasta el momento son: dependencia emocional, inestabilidad, incertidumbre y ambivalencia entre el miedo a la fusión (reflejado en un temor al compromiso) y al abandono (reflejado en un miedo a la soledad).

– La pareja irrompible tiene dificultades para integrar (a sí mismos y a sus objetos), para atravesar los procesos de duelo que implican la desidealización, la separación y el manejo de conflictos.

El miedo a perderse en el otro les hace alejarse, y la necesidad de cercanía afectiva y el temor a la separación hacen que alguno de los miembros de la pareja inicie el acercamiento, manteniendo un círculo repetitivo (Salgado, 2003).

2.5 Creencias y valores en la relación de pareja

Existen muchas creencias en cuanto al cómo elegimos pareja, algunas como la suerte o el destino, pero verdaderamente las personas se involucran en cierto tipo de relaciones de pareja por lo que tienen o les falta emocionalmente.

Atraemos a nuestras vidas por ley de afinidad a un cierto tipo de personas, es por ello que hay personas que atraen a sus vidas a verdaderos perdedores, mientras que otros atraen ganadores. Así también hay quienes atraen personas sanas, mientras que otros atraen personas enfermas.

Los valores y creencias son procesos que se dan no solo a nivel global de la sociedad, sino también a nivel de grupos, como puede ser la escuela, comunidad, amigos y la familia. La familia instituye, oficializa y convierte en normas ciertos valores, regulan las relaciones intrafamiliares y proyectan una determinada actitud hacia el mundo extra-familiar (Cartel y Sokol, 2000)

Los valores que la familia instituye tienen diferentes fuentes, muchas de ellas no son originarias del propio seno familiar, sino procedentes de otros ámbitos. Debido precisamente a la gran influencia que tiene la familia en la formación de los sistemas subjetivos de valores en las primeras etapas de la formación de la personalidad, se constituye en uno de los mediadores fundamentales de todas las influencias valorativas.

En este sentido Maureira (2011), comenta que la familia actúa como especie de intermediario en relación con los factores de naturaleza valorativa que trasladan su influencia a cada uno de los miembros desde la vida, la comunidad, instancias educativas, medios de comunicación, las leyes, la sociedad y también de las tradiciones de las generaciones precedentes; es así como en la familia se determinan la mayoría de los valores y creencias que la pareja tendrá y aplicará a lo largo de su relación.

La palabra creencia implica varios aspectos importantes, en primer lugar es una afirmación acerca de la visión que un individuo tiene de su mundo, también conlleva un componente emocional, es decir la persona lo considera deseable o le satisface y por último desde una perspectiva conductual, es cuando la persona está dispuesta hacer algo para que esto sea y siga siendo así (Mantini, 2015).

Las creencias constituyen la base de nuestra vida, el terreno sobre que acontece, toda nuestra conducta depende de cuál sea el sistema de nuestras creencias auténticas; en ellas vivimos, nos movemos y somos. Por lo mismo no solemos tener conciencia expresa de ellas, no las pensamos, sino que actúan latentes, como implicaciones de cuanto expresamente hacemos o pensamos.

Las creencias pueden ser definidas como los sistemas de conceptos e ideas de las personas que les sirven para organizar la percepción de partes del mundo o de su totalidad, estas son grupales y socializadas, en el sentido en que han de ser validadas por los grupos de referencia y la sociedad en la que viven; por ello, Rudi (1996, citado en Galdeano, 2000), dice al respecto:

“una creencia es una afirmación categórica acerca de algunos aspectos o sucesos del entorno en el que se desenvuelve una persona o un grupo de ellas. En las creencias se mezclan ideas que a la persona le resultan valiosas emocionalmente y le proporcionan un fuerte sentimiento de certeza, sin este sentimiento de certeza, la idea es solo una opinión, una opinión no ofrece resistencia al cambio, lo cual si ocurre son las creencias” (pág. 10)

Las expectativas hacen referencia a las creencias idiosincráticas sobre lo que significa una relación de pareja o sobre los comportamientos que se esperan de ella, y definen lo que una persona considera como importante y satisfactorio dentro de una relación. Cuando la diferencia entre expectativa y realidad es elevada, se incrementan las posibilidades de que surjan desavenencias. De esta forma, niveles bajos de expectativas han sido asociados a relaciones satisfactorias debido a la mayor probabilidad de que sean satisfechas mientras que las expectativas irreales sobre la vida matrimonial hacen que las parejas se desilusionen y aflijan.

Alguna de las ideas típicas en el marco de la relación de pareja, descritas por Ellis (citado en Rage, 2002), son las siguientes:

- *Debo de ser el compañero ideal
- *Decepcionar al otro sería horrible y perdería validez personal
- * Mis intereses y necesidades deben girar alrededor de mi pareja y/o las suyas alrededor de mi persona
- *Si algo me desagrade es preferible callar a romper nuestra armonía
- *Debemos de estar de acuerdo, sobre todo en aquellos temas que son importantes o significativos para mí, los desacuerdos son destructivos; no se puede vivir feliz con puntos de vista muy diferentes sobre algunos temas
- *El otro me va a proporcionar la felicidad o satisfacción que necesito
- *Tenemos que compartir todo
- *Con el otro seré tan feliz que podré abandonar otros intereses o relaciones

- *Tengo que estar totalmente volcado en lograr la felicidad del otro
- . *No deberíamos discutir nunca
- *Como mi pareja me quiere, tiene que conocer mis pensamientos y deseos sin que yo se los tenga que comunicar
- *Mi pareja no puede cambiar, es como es
- *Las relaciones sexuales tienen que ser plenas y felices
- *Los hombres y mujeres son diferentes en cuanto a las necesidades que esperan que su pareja puede cubrir
- *Si no me presta atención es porque ya no le intereso nada
- *Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no amo de verdad a esa persona
- *Contarnos todo y sincerarnos es necesario para que la relación funcione
- *El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal
- *Si estás enamorado, no puede gustarte ni sentirte atraído por otras personas

Todas estas creencias mantenidas de modo absolutista suponen un riesgo en la felicidad de la pareja por cuanto su lejanía con la realidad implica una elevada probabilidad de que no sean satisfechas. Así, por ejemplo, si alguien cree que los problemas son destructivos, vivirá las dificultades inherentes a toda relación con más frustración e ira que otra persona para quien los problemas forman parte de la relación. Las expectativas no realistas o mitos sobre las relaciones y la pareja derivan de experiencias personales tales como los modelos familiares y/o sociales y las relaciones anteriores. Beck (citado en Cartel y Sokol, 2000) plantea que son las desilusiones posteriores a la fase de idealización del enamoramiento las responsables de la activación de los esquemas previos y puesta en marcha de las distorsiones cognitivas.

Sin embargo, es Yela (2002) quien profundiza y habla de las características que se derivan del amor romántico, las cuales ejercen una gran influencia desde la

infancia y a lo largo de todo el ciclo vital. Éstas son las que a continuación se presentan:

- El mito de la media naranja. Hace referencia a la “creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección potencialmente posible” (p. 71).
- El mito de la fidelidad. Se refiere a la “creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona: la propia pareja” (p. 71).
- El mito de la exclusividad. Hace referencia a la “creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo)” (p. 71).
- El mito de la omnipotencia. Hace referencia a la “creencia de que el amor lo puede todo, y debe permanecer ante todo y sobre todo (y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja)” (p. 71).
- El mito del libre albedrío. Se refiere a la “creencia de que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por factores socio-biológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y, generalmente, a nuestra consciencia” (p. 71).
- El mito del matrimonio o convivencia. Hace referencia a la “creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la (única) base del matrimonio (o de la convivencia en pareja)” (p. 71).
- El mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad. Se refiere a la “creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días (y noches) de convivencia” (p. 71).
- El mito de la equivalencia. Se refiere a la “creencia de que los conceptos de amor y enamoramiento son equivalentes, y por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja” (p. 72).

- El mito de los celos. Hace referencia a la “creencia de que los celos son un indicador de verdadero amor” (p. 72).
- El mito del emparejamiento. Se refiere a la “creencia de que la pareja (un hombre y una mujer o en su caso dos personas del mismo sexo-) es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse” (p. 72).

2.6 Matrimonio

En tiempos antiguos, eran los padres quienes escogían las parejas para sus hijos, llevados por intereses económicos principalmente, de abolengo y posición social, sin importar si había consentimiento mutuo de la pareja, simpatía o simplemente deseo de hacerlo; estas uniones muchas veces atinadas, representarían todo un cambio familiar de haber acertado o no en la elección. En aquel tiempo no podíamos hablar de compatibilidad de caracteres, de noviazgos prolongados, de amarse el uno al otro, simplemente eran casados por sus padres y solo entonces, conocerían a su pareja (Boal, 2003).

En el tiempo actual si bien es cierto que las parejas escogen a su cónyuge, se casan por amor, también es cierto que a pretexto de vivir en una sociedad cambiante, abierta, sin prejuicios de ninguna índole , en que es permitido todo, vemos que también se casan por el bienestar económico, la posición social, sin importar en sí, la institución del matrimonio y sus leyes; (Helmut Levy 1987 citado en Castro, 2004)

El matrimonio es una flexibilización del institucional, en el cual disminuye la importancia del factor económico, que se compensa con la que en él gana la noción de felicidad. La gente no se casa ya solamente para establecer una familia, engendrar hijos y transmitirles un patronímico y un patrimonio, sino también para ser personalmente feliz. La carga institucional, sin embargo, subsiste en el hecho

de que la desaparición del amor no justifica la ruptura del vínculo, pues en este modelo matrimonial pesan tanto el afecto como el deber.

En la mayoría de las ocasiones se limita a una serie de ceremonias y ritos externos, que sirven de mero recordatorio de lo que un día fue el matrimonio institucional y de poco más. El matrimonio y los hijos constituyen la familia nuclear y los cónyuges la forman por sentirse fuertemente atraídos el uno hacia el otro, bien porque sus características personales son similares o por estimarlas complementarias, que esto es una cuestión diferente (Tenorio, 2010).

El matrimonio es la unión voluntaria libre de vicios de un hombre y una mujer para realizar la comunidad de vida, en la que ambos se procuran respeto, igualdad, asistencia y ayuda mutua, pudiendo o no procrear hijos de manera libre e informada sobre la base de la paternidad y maternidad responsables. Para que este tenga el reconocimiento y efectos legales, se requiere que se celebre ante la autoridad administrativa correspondiente, los fines del matrimonio son:

- Estabilizar las relaciones sexuales
- Crear una familia y libre procreación
- Generar en ella condiciones de óptimo desarrollo e igualdad
- Cohabitación y fidelidad
- Ayuda mutua
- La generación de deberes, derechos y obligaciones

2.6.1 Matrimonio civil

El matrimonio civil posiblemente tiene su origen en los esponsales, que es la promesa de matrimonio que se hacía (y hace) por escrito de un novio al otro y es aceptado por este último. Dicho acontecimiento dio pie a que en el Derecho Romano el matrimonio pasara a considerarse como un acto jurídico”.

Siendo presidente de la República, Benito Juárez introdujo e integró en México el matrimonio civil como un contrato de institución de interés público, a través de la ley sobre el matrimonio civil del 23 de julio de 1859 y del código civil de 1870.

Algunos de los aspectos más sobresalientes de la primera legislación civil son: Artículo 1: El matrimonio es contrato civil que se contrae lícita y válidamente ante la autoridad. Para su validez, bastará que los contrayentes, previas las formalidades que no establece esta ley, se presenten ante aquella (autoridad civil competente) y expresen libremente la voluntad que tienen de unirse en matrimonio. Se buscaba a través de los lineamientos de esta legislación, la indisolubilidad del vínculo y la recíproca transmisión de los derechos sobre el cuerpo de los contrayentes, en función de la procreación.

En el artículo 130 de la Constitución de 1917 declaró al matrimonio como un contrato civil y por lo tanto se regula exclusivamente por las leyes del Estado. Como todo acto jurídico, el matrimonio tiene, por un lado, elementos esenciales, esto es, aquellos sin los cuales el acto jurídico no puede existir, (manifestación de la voluntad de la pareja y del oficial del registro civil y dos testigos) y por otro, elementos de validez, (licitud en el objeto, motivo, fin y condición del acto) es decir aquellos que no son necesarios para la existencia del acto jurídico pero cuya inobservancia trae consigo la nulidad relativa o absoluta, según lo disponga la ley.

Siendo el matrimonio un acto jurídico está constituido por la voluntad de los miembros de la pareja y del oficial del registro civil para consumar el acto, contrayendo derechos y obligaciones cada una de las partes, por ejemplo, hacer vida en común, ayudarse, ser fieles recíprocamente. La índole civil que aparece en el matrimonio marca una reacción al carácter religioso que tenía en la antigüedad esta institución.

2.6.2 Matrimonio religioso

Generalmente la población mexicana se caracteriza por pertenecer a la Religión Católica, en éste apartado se presenta desde la perspectiva de la Iglesia Católica. A través de la Biblia esta religión predica que Dios creó al hombre a su imagen y semejanza. Dios pensó que no era bueno que el hombre estuviera sólo para lo cual creó a la mujer.

Así, de ésta manera, la Religión Católica considera que se propicia la unión hombre-mujer, la cual como se observa existió desde los orígenes de la humanidad. Dicha unión adquiere un sentido profundo puesto que manifiesta la unidad indisoluble de dos personas a las que Dios llamó para que se ayudaran recíprocamente, más para que la unión del hombre y la mujer haya seriedad en el compromiso Dios instituyó el matrimonio, de tal manera el amor se hace un sacramento.

El vínculo es creado por la voluntad de los esposos, ya que es un libre consentimiento el que genera la relación matrimonial, pero su consagración ante la Iglesia lo eleva a sacramento, siendo este indisoluble, excepto por la misma muerte. Siendo la función principal del matrimonio la procreación, cuidado y educación de los hijos.

El Matrimonio fue instituido por Dios cuando creó al hombre y a la mujer. Para los cristianos, Jesucristo lo elevó a la dignidad de sacramento; un sacramento que da a los esposos una gracia especial para ser fieles una al otro y santificarse en la vida matrimonial y familiar, ya que el matrimonio cristiano es una auténtica vocación sobrenatural, este se establece con el consentimiento libre de cada uno de los dos contrayentes manifestado ante el representante de la Iglesia y por su naturaleza está ordenado a la generación y la educación de los hijos, al amor y ayuda entre los esposos y a su santificación personal (Catanneo, 2004).

2.6.3 Unión libre

No siempre para que un hombre y una mujer decidan unirse como pareja y vivir plenamente como tal, tienen que hacerlo mediante una aprobación legal o moral, como es el caso del Matrimonio Civil y Religioso. Una nueva alternativa es la Unión Libre, entendida esta como la convivencia de un hombre y una mujer sin estar casados. Las parejas empiezan a vivir juntas por que le resulta inconveniente vivir separadas, esta decisión la mayoría de las veces se toma sin intención de que esa unión esté o no orientada al matrimonio futuro.

Socialmente el matrimonio como tal es altamente estimado mientras que el vivir juntos sin casarse rara vez es enaltecido. En ese sentido la cohabitación carece del apoyo social que recibe el matrimonio, ya que no está institucionalizada. La estabilidad del vínculo depende de la interacción y de una serie de factores de cada uno de los miembros de la pareja (Martinez, 2006).

Cada integrante de la pareja asume inconscientemente, roles diferenciados, pero complementarios; dichos roles pueden intercambiarse según el tipo de proyección que pueda hacerse. Cuando existe una relación satisfactoria una pareja funciona y se mantiene. Es una relación recíproca de proteger y sentirse protegido esto les proporciona gratificación y los motiva para formar dicho vínculo.

Aunque existen diversas formas de vida en pareja se pueden observar diferencias, es decir el matrimonio civil es permanente, el matrimonio religioso es indisoluble y la unión libre es indefinida. Sin embargo, únicamente el Estado y la Iglesia, consideran al matrimonio y a la familia como instituciones fundamentales para la sociedad (Villegas, 2009).

ELEMENTOS PARA LA PERMANENCIA DE LA PAREJA

De acuerdo con Brehm, Miler, Perlman y Campbell (2002 citado en García y Romero, 2012), una relación de mantenimiento es menos excitante que un nuevo amor, y menos dramática que la separación, pero el mantener una relación es la forma efectiva de alcanzar el éxito en una relación cercana. Las conductas de mantenimiento son un fuerte indicador de la calidad de la relación, junto con aspectos como el compromiso, el control mutuo, la vinculación y el respeto predicen la manifestación de conductas de mantenimiento negativas tales como la evitación, infidelidad, búsqueda del control, espionaje, conflicto destructivo y los celos.

Las conductas de mantenimiento ocurren en los niveles individual, diádico y sociedad; a nivel individual incluye las cogniciones de cada individuo para mantener la relación, a nivel diádico, incluye las estrategias y rutinas que la pareja planea con el objetivo de mantener la calidad de la relación, mientras que a nivel sociedad, se incluye la red social que cultiva la pareja, así como las normas indicadas por la propia cultura para el desarrollo de una relación, dentro de los factores que influyen en el mantenimiento de la relación podemos encontrar apego emocional, dependencia económica, sobre-adaptación, hijos y presión social.

El separarse entre parejas, (Radd 1998, citado en Tenorio, 2010) conlleva un proceso en que sufren mucho las parejas, se atormentan antes de dar ese paso, luego se siguen atormentando hasta que consiguen digerirlo, por consiguiente las parejas son inestables, no por la irresponsabilidad de las personas sino a una serie de circunstancias sociales, económicas, políticas y culturales que nos afectan a todos y se nos hace más difícil mantener la relación.

Hay tres circunstancias importantes:

a) La calidad de la relación: Antaño, la mayoría de las personas, les resultaba casi imposible romper la relación con su pareja por motivos de supervivencia

económica, se mantienen unidos por motivos económicos cuando hace tiempo que su relación sentimental estaba muerta. Pero hoy la supervivencia material ya no es por sí sola, motivo suficiente para la convivencia en términos generales como era antes. Hay muchas más mujeres que están en condiciones, por formación y profesión, de prescindir de la persona que lo aporta.

b) Antes no había una distribución de roles, para la lucha por la vida fuera del hogar era asunto del marido, cuidar a la familia y mantener vivos los sentimientos era asunto de la mujer; sin el marido la familia quedaba desprotegida, y sin la esposa, la familia estaba condenada a la penuria emocional, es decir que la pareja se necesitaban para sobrevivir. Hoy en día aunque aún permanece vigente este esquema, este factor de estabilidad cada vez tiene menos fuerza puesto que hay más mujeres que como sus maridos, tienen un trabajo profesional y un puesto en la sociedad, con ello, aumenta aún más la independencia recíproca.

c) Antes la comunidad matrimonial quedaba asegurada por la visión general de la vida y la religión. La doctrina social de la Iglesia acerca de la indisolubilidad del matrimonio era cerrada y estricta, y a quien la trasgredía se veía marginado incluso de la vida social. Hoy en día tales sanciones ya no están vinculadas a la separación de la pareja y es interpretada de otra manera.

La norma cimentada sobre la visión general de la realidad, los roles de género sólidamente establecidos, y el imperativo económico, son en su totalidad, factores que mantenía la pareja unida casi inevitablemente, con total independencia de la situación interna de los cónyuges. Hoy en día, la estabilidad de la relación de pareja depende casi exclusivamente de sus capacidades y limitaciones personales para entenderse con sus respectivos conyugues, manteniendo estable la relación única y exclusivamente la calidad interpersonal de la relación de pareja.

3.1 Apego emocional

Si hablamos de apego hay que retomar a Bowlby (1980, citado en Zaczyk, 2007) quien define *“la teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida”* (p. 91).

Inicialmente la teoría del apego se focalizó de manera prioritaria en las relaciones tempranas, surgió con posterioridad una serie de estudios que aplicaron los principios del apego a la edad adulta. Fueron pioneras en este campo las investigaciones iniciadas por (Hazan y Shaver 1987, citado en Guzmán y Contreras, 2012) aplicadas al amor de pareja, quienes sostuvieron que el comportamiento del adulto en relaciones cercanas está moldeado por representaciones mentales, cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios.

Si bien se sostiene que las necesidades de apego son universales, las conductas de apego presentan claras diferencias individuales que pueden ser explicadas en términos de los modelos operativos internos, formados sobre la base de experiencias repetidas con las figuras significativas (Salgado, 2003). Los modelos operativos internos pueden ser definidos como representaciones o esquemas que un individuo tiene de sí mismo y los otros, que guían la manera en que se funciona en diversos contextos interpersonales, especialmente aquellos que propician la intimidad.

La imagen de sí mismo está relacionada con el grado en el cual se experimenta ansiedad acerca de ser rechazado o abandonado, de modo tal que las personas que poseen una visión positiva de sí mismas tenderían a experimentar baja ansiedad respecto de esta posibilidad, dado que se consideran dignas de ser amadas y cuidadas. Por el contrario, aquellas personas que poseen una visión

negativa de sí mismas tenderían a manifestar preocupación y temor frente al abandono de quien es la figura de apego.

Las experiencias emocionales y las conductas asociadas a enamorarse, a mantener el lazo y a la separación pérdida del compañero son compatibles con la concepción del apego; en los adultos la relación es recíproca, ambos buscan la seguridad en el otro y ambos reciben y proveen cuidado y afecto, en la relación adulta la sexualidad se integra en el sistema de apego, cabe destacar que la separación y la pérdida generan angustia.

Para Hazan, Shaver y Bradshaw (1990 citado en Zaczyk, 2007), esta teoría explica cómo las múltiples formas de desarrollo del amor y las dinámicas comunes a la mayoría de la gente pueden producir relaciones únicas, explicados por los tres estilos de apego, además explica como las diferentes formas de amor se originan como adaptaciones a circunstancias sociales específicas y por último vincula al amor adulto a procesos socioemocionales en la niñez considerándolo un proceso de desarrollo, los tipos de apego que explican dichos autores son:

Apego seguro: Existe seguridad, puesto que existe el acceso al objeto de apego a través de varias experiencias. Personas libres de miedo y ansiedad aunque su objeto de apego no sea visible. Sienten confianza en que si necesitaran ese objeto podrían tenerlo. Las características de las personas con éste tipo de apego son: Confianza en el amor, relaciones confortables, alta satisfacción e intimidad, confianza en los demás y baja frustración y ansiedad.

Apego ansioso-ambivalente: Caracterizado por una ansiedad crónica relativa al objeto de apego. No tiene confianza al objeto de apego puesto que éste no prevé seguridad. Las personas con éste tipo de apego, tienen experiencias y creencias negativas del amor, autodesconfianza estresante, baja satisfacción, alta preocupación, altos niveles de miedo, ansiedad y angustia, variadas experiencias de amor.

Apego de evitación: Reacción defensiva al rechazo del objeto de apego. Se percibe rechazado por el objeto de apego y para protegerse a sí mismo rechaza o evita a dicho objeto. Las personas con éste tipo de apego, desconfían de la pareja, son distantes, rompen e inician diversas relaciones, tienen baja satisfacción, se sienten dañados durante un conflicto, tienen emociones negativas y evitan compromisos.

3.2 Mantenimiento de la relación.

Una relación de mantenimiento es aquella en la que se dan conductas designadas para continuar la relación, para prevenir su declive o para repararla y restablecerla. Las conductas de mantenimiento son un fuerte indicador de la calidad de la relación, junto con aspectos como el compromiso, el control mutuo, la vinculación y el respeto predicen la manifestación de conductas de mantenimiento negativas tales como la evitación, infidelidad, búsqueda del control, espionaje, conflicto destructivo y los celos (Estéves, 2013).

Dichas conductas a nivel individual incluye las cogniciones de cada individuo para mantener la relación, a nivel diádico, incluye las estrategias y rutinas que la pareja planea con el objetivo de mantener la calidad de la relación, mientras que a nivel sociedad, se incluye la red social que cultiva la pareja, así como las normas indicadas por la propia cultura para el desarrollo de una relación

Canary & Dainton (2009, citado en García & Romero, 2012), concuerdan en que existen al menos cinco formas de definir el mantenimiento dentro de una relación.

- La primera definición hace referencia a que el mantenimiento implica la estabilidad y cuidado de la relación, es decir, el mantenimiento se refiere a las conductas que ayudan a que una relación se mantenga a través del tiempo.
- La segunda definición envuelve el deseo de las características que debe tener una relación. Esta definición implica que no es suficiente tener una relación

estable sino que implica mantener una alta calidad en la relación, por ejemplo el hecho de que la relación está caracterizada por la satisfacción, el compromiso, la confianza, el amor y el apoyo.

- La tercera visión implica no sólo las conductas sino cómo las personas reparan la relación cuando se presenta algún daño. Esta visualización implica que no se dan conductas de mantenimiento en la relación hasta que son necesarias las reparaciones.
- La cuarta definición implica mantener la relación en una condición específica. Es decir, bajo un tipo de relación e intimidad específica, por ejemplo, los amigos platónicos que desarrollan conductas de mantenimiento en una interacción no sexual.
- Finalmente, se da una perspectiva dialéctica, donde las conductas de mantenimiento son vistas como una adaptación al cambio inherente a cada relación.

Las conductas de mantenimiento ocurren en los niveles individual, diádico y social. De acuerdo con Canary y Dainton (2009) a nivel individual incluye las cogniciones de cada individuo para mantener la relación, a nivel diádico, incluye las estrategias y rutinas que la pareja planea con el objetivo de mantener la calidad de la relación, mientras que a nivel sociedad, se incluye la red social que cultiva la pareja, así como las normas indicadas por la propia cultura para el desarrollo de una relación. Cuando las parejas ejecutan conductas de mantenimiento tienen percepciones más positivas del matrimonio y por ende de la satisfacción dentro del mismo.

Algunas conductas de mantenimiento son: la auto-divulgación, intimidad, similitud, comunicación, intimidad sexual y equidad de la relación, además, las conductas de mantenimiento se han relacionado con la calidad del matrimonio, la

satisfacción, la estabilidad, el compromiso, la felicidad, la equidad en la relación y el amor.

De acuerdo con Díaz (2010), la fase de mantenimiento de la relación se caracteriza por el compromiso, la estabilidad, una lucha conjunta contra los obstáculos, el formar una familia, crecer como pareja, la fidelidad, amistad y el deseo de prever conflictos en la relación. Durante el mantenimiento se dan emociones intensas tales como el amor, la confianza, la comprensión, la felicidad y la seguridad; además se da una interacción cercana, se le brindan atenciones a la pareja, se le demuestra cariño, hay comunicación, respeto, apoyo, se comparten experiencias, se demuestra paciencia, cuidado y tolerancia.

Para Castells (2006), existen cinco áreas de conductas de mantenimiento dentro de la relación, la primera de ellas tiene que ver con la interacción de la pareja, la cual debe darse en un ambiente optimista y no crítico, la segunda refiere a una apertura en la comunicación, la pareja debe discutir abiertamente la naturaleza de la relación, una tercera área menciona la importancia de compartir mensajes que ayuden a continuar y mantener la relación, la cuarta hace referencia a las relaciones de ambos, compartir tiempo, disfrutar con amigos y familiares.

Pasar tiempo juntos con amigos comunes y una red social compartida predice satisfacción en la pareja, la última de las áreas tiene que ver con las responsabilidades que toman los miembros de la pareja. Estas cinco áreas de conductas de mantenimiento declinan con el tiempo

3.3 Sobreadaptación y codependencia

Las personas que son codependientes asumen que el otro piensa y siente lo mismo que ella, sintiéndose sorprendida y traicionada cuando se da cuenta de que no es así, sino que fue tan solo el producto de sus propias fantasías de intimidad. Este autoengaño no le permite establecer límites ante las situaciones de

abuso, dado que no logra diferenciar entre donde termina ella y donde empieza el otro; como consecuencia se confunde fácilmente y reacciona la mayor parte del tiempo dependiendo de la aprobación o desaprobación que recibe de su entorno.

Las mujeres sufren de este síndrome cuando hacen un esfuerzo subjetivo por ajustarse a las pautas sociales que establecen que el mayor logro y la mayor felicidad para una mujer consiste en permanecer casada con el mismo hombre de toda su vida. Así mismo se considera como una manifestación feliz ante un vínculo infeliz, reconocer dicho estado es un proceso difícil (Castro, 2004).

El proceso de sobreadaptación de acuerdo con Campuzano (2001), se va generando como consecuencia de la identificación de las mujeres con los roles que se refieren al cuidado del otro y al amor, pero signados por el descuido hacia si mismas, denominado altruismo prescriptos por las pautas de socialización y confirmados por las costumbres. Por ello las mujeres son incluidas en la relación de pareja con una responsabilidad excesiva y unilateral por el vínculo; en la vida cotidiana esta posición tiene una serie de efectos que perturban su salud mental como son:

- Sobrecarga emocional: debido a que la mujer asume la responsabilidad de evitar y solucionar los conflictos, estados de ánimo displacenteros, funge como el sostén emocional dentro de la pareja.
- Angustia: por sentirse culpable ante el malestar que hubiera en la pareja, ya que esto es atribuido a sus deficiencias personales como mujer, es decir, lo equiparara con un fracaso en cuanto al objetivo central de su vida.
- Negación, represión y disociación de sus necesidades, deseos, sufrimientos y frustraciones en el vínculo de pareja y en su forma de vida en general, con
lo cual se va adaptando a la carencia en sus diferentes áreas sexual, social, intelectual, laboral y sobre todo emocional; su responsabilidad es “hacer que la pareja continúe, a pesar de todo”.

3.4 Hijos

Lo habitual en la relación de pareja, independientemente, es la llegada de los hijos/as. Esto supone el acceso a una nueva etapa dentro de la relación y conlleva una serie de cambios, tanto en la estructura como en la dinámica y funcionamiento interno. A su vez, el nacimiento de hijos/as supone un ajuste en relación a la parentalidad y con respecto a la relación de pareja. No existe un acuerdo en si la llegada de los hijos lleva consigo un descenso de la satisfacción de la relación de pareja. En lo que sí parece haber consenso es en el ajuste que la pareja tiene que realizar a nivel relacional.

El nacimiento de un hijo/a supone nuevas responsabilidades y una mayor dedicación al nuevo miembro de la familia, esto resta el número y tiempo de realización de actividades agradables, lo que puede producir un desgaste personal y de la relación de pareja. Otro aspecto a destacar en relación a la educación de los hijos/as es el tema del género (Yala, 2002).

Es importante señalar el aumento considerable del compromiso que la figura masculina ha asumido en la crianza de los hijos/as, en parte, gracias a la incorporación de la mujer al mundo laboral.

Sin embargo, la socialización de la mujer en relación a la maternidad es mucho más fuerte que en el hombre y aún en la actualidad existen familias en las que las mujeres tienen una responsabilidad mayor por el hecho de ser mujeres. A pesar de este hecho, es importante destacar que también el hombre debe sentirse parte de esta área de la pareja, rompiendo con la socialización de género y, por tanto, fomentando el vínculo entre los tres miembros y evitar la sensación de distancia con respecto a la relación tradicional madre-hijo

Que el peso recaiga sobre uno de los miembros de la pareja, ya sea por falta de implicación del padre o por la sobrecarga que la mujer se hace a sí misma, puede

llevar un descenso de la satisfacción de la dimensión de la pareja. El último de los aspectos en los que puede no existir acuerdo y, por tanto, disminuir el nivel de satisfacción de la pareja es las diferencias en relación al modelo educativo parental; puede existir desacuerdo en relación a dimensiones básicas como el afecto, la comunicación y la disciplina (Valdez, Arce y López, 2007).

3.5 Dependencia económica

Hablar de dinero en la pareja es poner al descubierto la manera en que se distribuye y circula el poder. Es explicitar cuan equitativa es la distribución de los tiempos y los espacios, las oportunidades para desplegar las potencialidades propias de cada uno, el reparto de las responsabilidades respecto del proyecto común

El dinero no tiene el mismo significado para las mujeres y para los varones, históricamente las mujeres en su mayor parte han estado apartadas del uso del dinero y el control del mismo, vinculado en gran medida al trabajo remunerado que no realizaban masivamente. El dinero ha pertenecido legalmente a los varones durante siglos y las mujeres no han podido disponer del mismo hasta hace relativamente poco tiempo, de tal manera que el dinero ha sido y es un elemento importante que favorece el control de la familia por parte de los varones (Castells, 2006).

El papel del dinero en las relaciones de pareja ha experimentado una gran evolución en nuestro país a lo largo de las últimas tres décadas. La incorporación de la mujer al trabajo remunerado es uno de los cambios sociales fundamentales que se han producido en la segunda mitad del siglo XX; sin embargo, para muchas mujeres el trabajo y el dinero tienen un carácter liberador, son elementos que consideran que pueden favorecer su autonomía personal, aunque dicha independencia no es garantía de autonomía.

Mientras que para los varones el dinero es un medio para conseguir el bienestar de la familia, a los hombres la libertad y la autonomía solo la refuerzan con el trabajo y el salario; trabajo y dinero definen la masculinidad de los varones y su ausencia la ponen en cuestión, pero sin cuestionar su independencia y autonomía la siguen ejerciendo aunque no trabajen o cuando la pareja tenga un salario mayor (Martínez, 2006).

La dependencia económica genera culpa y dependencia afectiva, la forma de pagar esto consiste entonces en dejar que la otra persona decida que afectos puede cultivar y cuáles no. Este aislamiento hace que la pareja sea todo lo que se tiene, por lo tanto sería catastrófico perderla y se acepta todo a cambio. Cuanto más sola la pareja más se convence del funcionamiento como algo normal (Campuzano, 2001).

El dinero es, sin duda, uno de los medios más usados para ejercicios de poder tanto en la sociedad como en la pareja, y su importancia radica no sólo en su utilización directa como forma de dominio, de control o de búsqueda de superioridad, sino también como agente de autoestima y de valoración del otro. En parejas de corte simétrico, donde ambos trabajan, el dinero puede volverse un terreno fácil para la expresión de la competencia donde se dirime quien es mejor o más hábil en función de quién gana más.

De acuerdo con Galdeano (2000), no solo importa el dinero como medio para obtener satisfactoria materiales, sino como instrumento de poder y dominio; y aún mas, como espacio de expresión de conflictos psicológicos, a veces de origen infantil.

El dinero también puede homologarse al cariño, interpretándose como falta de amor el que no se satisfagan las necesidades o caprichos económicos, para las tácticas de poder importa quién genera el dinero, pero también quién lo administra y para qué se usa. En algunas parejas, aunque la mujer trabaje el esquema de relación sigue siendo tradicional: el hombre es el responsable de aportar el dinero

necesario para el sostenimiento del hogar y los ingresos de la mujer son personales, para sus lujos y caprichos o para su acumulación.

En la pareja, las diferencias en los aspectos económicos aumentan cuando se inicia la convivencia, los desacuerdos en relación a la gestión económica pueden producir desgaste en la relación por los conflictos que pueden surgir. Además, es importante señalar las consecuencias negativas que pueden aparecer cuando se dedica un mayor tiempo al trabajo y un menor tiempo al disfrute mutuo. Con respecto a la organización doméstica y las tareas que ello comporta es muy importante la sensación de equidad entre los miembros de la pareja.

El sentimiento de colaboración entre los miembros a la hora de compartir las responsabilidades de organizar un hogar, es una fuente de satisfacción, sobre todo para la mujer, miembro de la pareja que culturalmente se ha encargado de este ámbito de la relación. A pesar de que se ha avanzado y el hombre se está incorporando en el área doméstica, las mujeres siguen manifestando su insatisfacción, la sensación de equidad y el percibir que la otra parte es sensible y empática con respecto a las necesidades y deseos es algo que satisface a la parte femenina de la pareja (Tenorio, 2010).

3.6 Necesidad excesiva de la pareja

Esta necesidad de que el objeto esté presente en todo momento, se traduce en las ansias de llamarle casi todo el tiempo, sea al lugar de trabajo u otro lugar, mandar mensajes de texto por celular para preguntar por él, con el pretexto de sentir preocupación, esta conducta se presenta con frecuencia y suele ocasionar que la pareja se fastidie, o ponga reglas explícitas de privacidad, entonces la relación comienza a debilitarse por el constante acoso, y existe la posibilidad de que la pareja comience a amenazar al dependiente directa o indirectamente, entonces el dependiente con esfuerzo comienza a restringir este tipo de conducta y a aceptar

las reglas por temor a perder a la pareja. Aunque el dependiente en ocasiones no de anotar esta necesidad, ésta está presente y ocasiona que se produzcan ideas obsesivas entorno a la pareja (Mantini, 2015).

Cuando una pareja inicia una vida en común, cada uno busca satisfacer las necesidades emocionales, sexuales y psicológicas del otro, con una energía inagotable, el sacrificio y el compromiso se hacen con facilidad, y las críticas son pocas. En su nueva unión, la pareja adquiere sus nuevos roles y responsabilidades, y dedican mucha energía a lograr la independencia respecto de sus padres e incrementar su intimidad. Cuando deciden tener hijos, la relación de la pareja cambia drásticamente, se dedican menos tiempo a la pareja ya que ser padre adquiere más prioridad.

El hombre tiene más motivación para dar una seguridad económica a la familia, y la mujer se dedica a los quehaceres maternos, y pone su atención en sus hijos; la relación pasa a ser secundaria, existe menos romance; sin una comunicación adecuada y sin esforzarse por mantener la relación amorosa, la pareja se convierte en extraños familiares (Marx 2002, citado en Maturana, 2002).

3.7 Deseos de exclusividad en la relación

Este factor se basa en dos sentidos, tanto en la exclusividad que el dependiente da a la pareja, alejándose de su entorno social, amistades o familiares, como también que la pareja tendría que distanciarse de las demás personas que conoce para entrar en la idealización del dependiente donde solo existen él y ella, en una especie de burbuja, donde no hay necesidad de otros/as para sentirse completo, sin embargo el objeto o pareja se pronuncia en la necesidad de conservar sus amistades, y pondrá sus pautas haciendo la tarea del dependiente más difícil, a pesar de que en ocasiones el dependiente puede lograr imponer esta regla de exclusividad haciendo que su pareja se aíse casi completamente de su entorno.

De acuerdo con Villegas (2009), esta es una de las características más frecuentes, aquí la pareja del dependiente se convierte en su razón de vivir, dejará todo lo demás en segundo plano incluyéndose a sí misma, e incluso sus propios hijos, si hay que tomar decisiones como cambiar de trabajo o prestar una cantidad considerable de dinero sin pensarlo la persona dependiente lo hace, ocupa tiempo, espacio y pensamiento con él ya que se convierte en el centro esencial de su vida, en lo más importante.

El entorno será quien más advertirá este hecho, en ocasiones la pareja por ser alguien que ejerce poder sobre el dependiente comenzará a alejarla cada vez mas de su familia y amistades, sin embargo esto se da por voluntad del mismo dependiente, notándose más con las amistades ya que la pareja en pocas palabras supe este tipo de relación del dependiente (Botero, 2010).

3.8 Idealización del objeto

La persona dependiente mira al objeto como aquel ser que tiene todo aquello que a ella le falta, como por ejemplo seguridad en sí misma, autoaprecio y una posición de superioridad sobre los demás, el dependiente mira al objeto como su salvación, la única persona en la que ella puede encontrar lo que le falta. Se aferra al objeto, lo idealiza y sobrevalora en tal manera que considera el haberlo encontrado como la culminación de sus aspiraciones. La pareja del dependiente suele tener una idea errónea de lo que es una relación, tomándola como una situación donde debe ser elogiado, donde el dependiente debe rendirle pleitesía (Tenorio, 2010).

La persona dependiente suele fácilmente hallar individuos con un ego pronunciado, quienes le llaman la atención y siente un gusto por ellas, al igual el objeto suele darse cuenta de este hecho y comienza a resaltar su supuesto encanto, y a seducir al dependiente. Este comportamiento del dependiente es

similar al de un adolescente cuando es fan de un artista famoso, ya que lo ve como alguien único, es su ídolo, así mismo el dependiente, ve las cualidades del objeto sobrevalorando cada gesto cada cualidad del mismo, lo ve como alguien especial, extraordinario que está en otro nivel que la mayoría de las personas.

3.9 Miedo a la ruptura

Se corresponde con la ansiedad de separación, término acuñado por Bowlby (1993, citado en Zaczyk, 2007). Una vez superadas las primeras fases iniciales, el/la dependiente emocional comienza a percibir con gran inquietud la posible disolución de la relación, el objeto se torna distante y más explotador, éste se da cuenta de esta vulnerabilidad y en ocasiones amenaza a la pareja. La ansiedad de separación es la responsable parcial del aferramiento que el dependiente efectúa hacia el objeto, las causas del miedo que lo atormenta son: el importante papel que el objeto cumple en su vida, como un guía, su tabla de salvación, la persona perfecta (idealización), y con la cual se asegura de no sentir la soledad; al terminarse la relación el síndrome de abstinencia es tan terrible que se manifiesta con firmeza la necesidad psicológica que tenía de ésta.

Esta característica es otro de los distintivos fundamentales de la dependencia emocional, el individuo se siente prisionero de sí mismo, no se ama y se desprecia lo que conduce que tenga un especial miedo a la soledad ya que en esos momentos tendrá que lidiar consigo mismo. Esta intolerancia a la soledad es la responsable de esa necesidad constante de acudir a la compañía de otro y de mantener esa relación en este caso de pareja a cualquier costo, siempre buscan alternativas para no sentir soledad como puede ser el acceso a los amigos, o la búsqueda de cursos de cualquier tipo ocupando su tiempo lo más que puedan, pero esencialmente la situación ideal para el dependiente es la relación de pareja (Valdez, Arce y López, 2007).

CONCLUSIONES

La estructura de la pareja, como entidad social y en sus relaciones diádicas, está determinada por la evolución y cambio de la sociedad y es diferente en cada contexto, religioso, económico o geográfico, pese al proceso de globalización en el que estamos inmersos, una relación de pareja es un nexo de amor que surge entre dos personas, esta tiene distintas etapas sin embargo no todas las parejas culminan todo el proceso de la relación, el enamoramiento, la etapa del noviazgo, la consolidación de la historia y el matrimonio. En la actualidad, conviene destacar que cada vez son más las parejas que evitan unirse con su pareja mediante el matrimonio religioso o legal, ante ello prefieren hacer simbólicamente y en unión libre.

Dentro de una relación de pareja también es muy importante el respeto mutuo, así como también la aceptación de los defectos y hacer consciencia de que es imposible cambiar la conducta o las actitudes de la otra persona, sólo se puede llegar a un acuerdo sobre qué es lo que le molesta a cada uno para tratar de evitarlo y solucionarlo. También es importante no sobrepasar los límites de la otra persona, ni hacer los trabajos que le corresponden a cada uno.

Entonces, desde llevar una excelente comunicación en la relación de la pareja, saber utilizar las palabras adecuadas en situaciones de conflicto y saber solucionarlo, será un gran paso para llevar una buena relación. Teniendo en cuenta que también la comunicación sexual en la pareja es muy importante, pues es la que abre el camino a llevar una relación con más confianza, seguridad y mucho amor, al igual que llevar a cabo algunas estrategias para fortalecer y mantener la relación no están de más, ya que éstas harán que la relación permanezca más unida y fuerte.

En el tiempo actual y ya refiriéndonos al área de influencia, vemos que, al momento de formar la pareja, existe una falta completa de preparación,

conocimiento, experiencia en las parejas sobre todo por los factores personales y psicosociales, esto ha permitido uniones que lejos de establecer una familia funcional, se ven comprometidos en uniones no funcionales. En la actualidad, los valores morales, éticos y de buenos principios, han ido modificándose paulatinamente, conforme ha ido evolucionando la sociedad. Al hacer un análisis más profundo de los conflictos de pareja, llegaremos a la conclusión de que el único medio adecuado, para el crecimiento del amor de la pareja, para la maduración de la relación, son precisamente los conflictos de pareja ; cuando los problemas se presentan, y si sabemos enfrentarlos, sabemos resolverlos, hará crecer aún más esta relación de pareja.

Por tales motivos es necesario que se estudie más la relación en la etapa del noviazgo y no solo la relación durante el matrimonio para así poder disminuir las cifras de separaciones, es importante también estudiar los diferentes aspectos que conforman la relación de pareja y aquellos aspectos que logran que una pareja permanezca unida, feliz y satisfecha.

BIBLIOGRAFÍA

Boal, R. (2003). **Variables y factores que determinan la calidad y satisfacción de la relación de pareja**. Tesis doctoral. Salamanca.

Botero, S. (2010). **La pareja humana, un ideal o una realidad**. Bogotá: San pablo.

Campuzano, M. (2001). **La pareja humana: su psicología, sus conflictos, su tratamiento**. México: Plaza y Valdés.

Cartel, S. y Sokol, J. (2000). **Del amor al compromiso. Para alcanzar una relación de pareja estable**. Barcelona: Ediciones Urano.

Castro, I. (2004). **La pareja actual. Transición y cambios**. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Castells, P. (2006). **En pareja: los secretos del amor y el desamor**. Barcelona: Planeta.

Catanneo, E. (2004). **Historia del matrimonio**. Obtenido en: <https://www.aciprensa.com/Familia/matrimonio.htm>

Díaz, R. (2010). "Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja". En: **Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos**. México: Miguel Ángel de Porrúa.

Eguiluz, L. (2007). **Entendiendo a la pareja, marcos teóricos para el trabajo terapéutico**. México: Pax México.

Estéves, J. (2013). **La pareja: un análisis cuantitativo de su relación basada en apego y/o desapego, por etapas que integran el lado oscuro del ciclo de acercamiento o alejamiento de Díaz-Loving**. México: Universidad Iberoamericana.

Estrada, I. (2003). **El ciclo vital de la familia**. México: Grijalbo.

Galdeano, J. (2000). **La vida de pareja, evolución y problemática actual**. Salamanca: Editorial San Esteban.

García, M; Rivera, S; Díaz, R & Reyes, I. (2010). “vicisitudes en la conformación e integración de la pareja: aciertos y desaciertos”. En: **Antología psicosocial de la pareja**. Clásicos y contemporáneos. México: Miguel Ángel Porrúa.

García, M. & Romero, A. (2012). **Mantenimiento en la relación de pareja: construcción y validación de dos escalas**. Rev. RIDEP. 34 (1) 133-135.

Garrido, A; Reyes, A; Torres, L & Ortega, P. (2008). **Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar**. Rev. Enseñanza e investigación en psicología. 13 (2) 231-238

Gómez, J. (2004). **El amor en la sociedad del riesgo**. Barcelona: El Roure.

Gottman, J. & Silver, N. (2001). **Siete reglas de oro para convivir en pareja**. Plaza y Janés.

Jara, C. (2005). **Tipos de parejas y objetivos terapéuticos**. Rev. Del Instituto Chileno de Terapia Familiar. 20 (2) 43-49.

Mancillas, C. (2006). **La construcción de la intimidad en las relaciones de pareja**. Rev. Científica de América Latina. 14 (2) 5-15.

Mantini, L. (2015). **Teoría del apego y relaciones de pareja**. Buenos Aires: Dunken.

Márquez, O. (2005). **Ni contigo, ni sin ti: la pareja irrompible**. Rev. Intercontinental de psicología y educación. 7 (2) 27-42.

Martínez, A. (2000). **Roles en las relaciones de pareja**. México: Si te atreves a vivir en pareja.

Martínez, J. (2006). **Amores que duran, duran y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a la familia.** México: Pax México.

Maturana, H. (2002). **Modo de vida y Cultura en Transformación en la convivencia.** Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.

Maureira, F. (2011). **Los cuatro componentes de la relación de pareja.** Rev. Electrónica de psicología Iztacala. 14 (1) 321-326.

Melero, R. (2008). **La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación.** Tesis doctoral. Uv. De Valencia. Extraído el 15 de Enero de 2017 de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf?sequence=1>

Montoya, T. (2000). **Psicopatología de la relación conyugal.** Madrid: Díaz de Santos.

Rage, E. (2002). **La pareja: elección, problemática y desarrollo.** México: Plaza y Valdez.

Rage, E. (2002). **Ciclo vital de la pareja y la familia.** México: Plaza y Valdes.

Salgado, C. (2003). **El desafío de construir una relación de pareja. Una decisión diaria, un cambio permanente.** Bogotá: Norma.

Yamirka, R. (2014). **Una aproximación a la historia de la pareja.** Rev. Con ojos de lector. 134 (2) 423-434.

Valdez, J; Arce, J & López, M. (2007). **La elección real e ideal de la pareja: un estudio con parejas establecidas.** Rev. Interamericana de psicología. 41 (3) 305-311.

Valdivia, C. (2005). **Tipos de pareja y objetivos terapéuticos.** Rev. Instituto Chileno de terapia familiar. 20 (3) 43-49.

Villegas, M. (2009). **Amor y dependencia en las relaciones de pareja**. Rev de psicoterapia. 17 (68) 5-64.

Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO). (2014). **Las relaciones de pareja, un enfoque estadístico**. México.

Tenorio, N. (2010). **¿Qué tan modernos somos? El amor y la relación de pareja en el México contemporáneo**. Rev. Científica de America Latina. 99 (2) 38-49

Organización Mundial de la Salud, Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health”, (**“Definiendo la salud sexual. Reporte de una consulta técnica sobre salud sexual”**), 28 al 31 de enero, 2002, Ginebra/OMS, 2006, p. 5.

YELA, C. (2003). **La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas**. Encuentros en Psicología Social, 1(2), 263-267. 94

Yela, C. (2002). El amor desde la Psicología social: ni tan libres ni tan racionales. Madrid: Pirámide

Zaczyk, C. (2007). **¿Cómo tener una buena relación?** Madrid: Paidós.