



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN EN HABILIDADES
SOCIO-AFECTIVAS EN ESTUDIANTES DE PRIMER
INGRESO DE LAS CARRERAS MÉDICO-BIOLÓGICAS**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

BÁRBARA ITZEL PÉREZ TRUJILLO

Directora: Dra. **NÉLIDA PADILLA GÁMEZ**
Dictaminadores: Dr. **JUAN PABLO RUGERIO TAPIA**
Dra. **SUSANA XÓCHITL BÁRCENA GAONA**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, Noviembre 2019



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

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por darme la valiosa oportunidad de forjarme como profesionista, por todas las condiciones que me ha brindado para seguir desarrollándome profesionalmente y personalmente.

A mi amada Facultad de Estudios Superiores Iztacala, por la formación educativa y humanitaria que me ha proporcionado, por los espacios, por las oportunidades para crecer día a día como profesionista y por las maravillosas experiencias que han contribuido al crecimiento de mí, tanto personalmente y profesionalmente.

A la Dra. Nérida Padilla Gámez, por la disposición para ser mi tutora, por su paciencia, su tiempo, por sus valiosos consejos, por sus observaciones, su calidez como ser humano, por su pasión por la enseñanza y esforzarse día a día para que sus alumnos crezcan profesional y personalmente. Gracias por ser una excelente guía en mi camino como profesional, por ser un excepcional modelo como mujer, profesionista y ser humano. Mi admiración y agradecimiento infinito para usted.

A la Lic. Yuma Yoaly Pérez Bautista, por compartir su conocimiento, por su disposición, por su paciencia, por ser un gran ser humano, por su calidez al enseñar y por sus enriquecedoras aportaciones a este trabajo.

A la profesora Norma Leticia Cabrera, por su apoyo para llevar a cabo esta investigación, por la excelente formación brindada desde el inicio de la carrera, por sus consejos, por sus planteamientos tan certeros de la vida.

Al Dr. Juan Pablo Rugerio Tapia y a la Dra. Susana Xóchitl Bárcena Gaona, por su tiempo, su paciencia, sus comentarios, por sus valiosas aportaciones y por su disposición para ser parte de mi comité tutorial.

A mis amigos Kunio, Pozas y Estela por sus aportes, su paciencia, sus consejos, su tiempo, por escucharme, por sus buenos deseos, por esa calidez que me han brindado en todo momento y por creer en mí. Los aprecio, admiro y les agradezco mucho.

Por último, gracias al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica, PAPIIT IA 303218, por el apoyo brindado para el desarrollo de esta investigación.

A mi familia, mis padres Roberto y Socorro por el gran apoyo que me han dado siempre, por su hermoso cariño, dedicación, tiempo, por su esfuerzo, por soltarme pero siempre estando ahí para mí. ¡Los amo incondicionalmente, les agradezco mucho todo lo que he aprendido con ustedes, sus sabios consejos y motivarme a crecer profesionalmente y personalmente, los admiro muchísimo!

A mi hermano Aldo que me ha acompañado en esas noches de desvelo, que me motiva y aconseja. Te quiero mucho y te agradezco por esas divertidas pláticas, por tus ocurrencias tan lindas y graciosas, por enseñarme tu mundo y dejarme ser parte de él.

A mis queridos Mini y Papalo, por su apoyo en cada etapa de mi vida, por sus cuidados, sus consejos y sus inmensas muestras de amor.

¡Gracias!

ÍNDICE

Resumen	I
Introducción	II
CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA Y JUVENTUD	1
1.1 Adolescencia	2
1.2 Juventud	3
CAPÍTULO 2. PAREJA Y AMOR	8
2.1 Pareja y amor	9
2.1.1 El amor romántico	59
2.1.2 Principales problemas asociados al amor romántico	71
2.1.3 Relaciones interpersonales y de pareja saludables	82
CAPÍTULO 3. HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS	93
3.1 Empatía en las relaciones interpersonales y en la pareja	101
3.2 Asertividad en las relaciones interpersonales y en la pareja	111
3.3 Toma de decisiones en las relaciones interpersonales y en la pareja	119
CAPÍTULO 4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	130
4.1 Justificación	130
4.2 Pregunta de investigación	134
4.3 Objetivo general	135
4.4 Objetivos específicos	135
4.5 Hipótesis	136
CAPÍTULO 5. MÉTODO	137
5.1 Tipo de estudio	137
5.2 Diseño de investigación	138
5.3 Participantes	138
5.4 Escenario	144
5.5 Instrumentos	144
5.6 Procedimiento	146
CAPÍTULO 6. RESULTADOS	148
CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN	159

CONCLUSIONES	170
REFERENCIAS	172

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento

RESUMEN

Debido a que las relaciones de pareja son de las experiencias amorosas más gratificantes y placenteras para el ser humano, especialmente en la adolescencia y juventud, y que suelen contribuir u obstruir al desarrollo del bienestar tanto físico como emocional y social, así como también a nivel individual y colectivo, se diseñó un programa de intervención. Asimismo, el objetivo general del presente estudio fue examinar las creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables, en los estudiantes de primer ingreso, de las carreras médico biológicas, posterior a la desmitificación del amor romántico por medio de un programa de intervención diseñado en habilidades socio-afectivas. En este estudio se utilizó un diseño experimental pre prueba-post prueba con un grupo, al cual se designó como Grupo experimental y en el que participaron 18 mujeres y 13 hombres. Se realizó una evaluación al Grupo experimental, seguidamente se aplicó una intervención y posteriormente, se volvió a evaluar al grupo al pasar un mes y dos semanas. En cuanto a los resultados obtenidos, se encontraron algunas diferencias estadísticamente significativas entre la pre-prueba y la post-prueba, así como entre hombres y mujeres. Finalmente, aun cuando los cambios estadísticamente significativos son mínimos, hay algunas consideraciones que llevan a contemplar la intervención como un primer acercamiento en la creación de programas que desmitifiquen el amor romántico, faciliten el desarrollo de habilidades socio-afectivas que a la vez conlleven a las personas a construir relaciones de pareja saludables y se empoderen respecto a sus relaciones de pareja.

Palabras clave: relaciones de pareja saludables, amor romántico, adolescencia y juventud, mitos del amor romántico, programa de intervención, habilidades socio-afectivas, empatía, asertividad, toma de decisiones y empoderamiento

INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja son uno de los procesos amorosos más placenteros, agradables y satisfactorios que se presentan continuamente a lo largo del desarrollo del ser humano, convirtiéndose así en uno de los vínculos afectivos más importantes y necesarios sobre todo para los jóvenes (Instituto Mexicano de la Juventud, 2012; Ortega, 2012 y Sanz, 2007). Asimismo, las relaciones de pareja cuando son saludables contribuyen al desarrollo óptimo del bienestar tanto físico como emocional y social, no obstante, las relaciones de los jóvenes aún se suelen establecer bajo un ideal de amor; el amor romántico, el cual se sustenta en una serie de mitos que establece cómo debe darse una relación afectiva y qué vínculos deben existir entre el matrimonio, el amor y el sexo que aunado con la falta de habilidades socio-afectivas genera que los pensamientos y sensaciones agradables y positivas que debiesen suscitar en torno a las relaciones amorosas, se disipen, generando relaciones poco saludables, en las que surgen y se permiten comportamientos abusivos que se justifican, pensando en que son una muestra de amor o de cuidado, generando así problemáticas a nivel individual como colectivo (Rodríguez, 2015; Hernández, 2015; Ruiz, 2016; Pascual, 2016; Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, 2017; Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, ENDIREH, 2016 y Rodríguez-Santero; García-Carpintero y Poncel, (2017). Por ello, el objetivo del presente estudio fue examinar los cambios en las creencias y comportamientos hacia al establecimiento de relaciones de pareja saludables desde la desmitificación del amor romántico por medio de la aplicación de un programa de intervención en habilidades socio-afectivas en estudiantes de primer ingreso de las carreras médico-biológicas.

De esta manera, se ha realizado una revisión teórica que se distribuye en tres capítulos; en el primero, se aborda el tema de la juventud, su definición y características que la diferencian de otras etapas del ciclo vital del ser humano, sobre todo de la adolescencia, la cual, en algunas ocasiones se ha confundido con la etapa de la juventud o se ha abordado como si fuesen lo mismo. En el segundo capítulo, se aborda el tema de las relaciones de pareja, su significado, tanto de pareja como de amor, una breve aproximación hacia los diferentes tipos de pareja y de amor, en especial el amor romántico y los mitos que lo conforman, puesto que este desencadena ciertas problemáticas que conllevan a que las relaciones de pareja no se

disfruten plenamente, que no sean agradables, placenteras y/o satisfactorias, de igual manera en este mismo capítulo se ha hecho un recuento de las problemáticas que genera el amor romántico a nivel individual como social, así como también se aborda el tema de las relaciones de pareja saludables, su definición y componentes. Por último, en el tercer capítulo, se aborda el tema de las habilidades socio-afectivas o habilidades para la vida que han sido propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) y las cuales no solamente son necesarias en la vida cotidiana sino que también son fundamentales en el desarrollo de las relaciones de pareja saludables. De tal forma que en este capítulo se menciona qué son las habilidades socio-afectivas, cuáles son y su implicación en las relaciones de pareja, asimismo, se resaltan las habilidades: Empatía, asertividad y toma de decisiones, debido a que son habilidades que se interrelacionan entre sí para obtener mejores resultados en el desarrollo de relaciones de pareja saludables, enriquecen las relaciones de pareja y ante los conflictos favorece la resolución de problemas de manera óptima, así como también, cuando las relaciones no funcionan permiten poder terminarlas en las mejores condiciones posibles. Debido a que estas habilidades empoderan a las personas en sus relaciones de pareja, se ha dedicado un apartado en el que se aborda el tema del empoderamiento.

Cabe señalar que el presente estudio, se llevó a cabo por medio de un diseño experimental pre prueba-post prueba con un grupo, el cual se conformó por la participación de 18 mujeres y 13 hombres. A este grupo se le aplicó una evaluación mediante una batería de pruebas, seguidamente se aplicó una intervención y al pasar un mes y dos semanas, se volvió a evaluar al grupo. Finalmente, se encontraron algunas diferencias estadísticamente significativas entre la pre-prueba y la post-prueba, así como entre hombres y mujeres que conllevan a contemplar la intervención como un primer acercamiento en la creación de programas que desmitifiquen el amor romántico, faciliten el desarrollo de habilidades socio-afectivas y que a la vez conlleven a las personas a construir relaciones de pareja saludables y se empoderen respecto a sus relaciones de pareja.

CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

A lo largo del ciclo de vida, el ser humano se sitúa en diferentes etapas que pueden tornarse complejas por los cambios que se van manifestando en el desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial, los cuales pueden ser muy evidentes. En el desarrollo físico, los cambios que se presentan son respecto al crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud, mientras que en el desarrollo cognitivo, los cambios que se manifiestan tienen que ver con el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento y la creatividad, mientras que las emociones, la personalidad y las relaciones sociales son aspectos del desarrollo psicosocial. Estos cambios que se presentan en el desarrollo del ciclo de vida del ser humano no se dan por separado sino que continuamente se interrelacionan entre sí (Papalia, Duskin y Martorell, 2012). Dentro del ciclo vital del ser humano, la adolescencia y la juventud se constituyen como etapas esenciales, significando un paso decisivo hacia la madurez y así mismo hacia el reto de ser adulto, de igual forma son consideradas etapas que requieren de un compromiso en la promoción de herramientas que permitan a las personas prepararse para alcanzar todo su potencial y desarrollar un estado de completo bienestar físico, mental y social (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, 2011).

Actualmente, resulta difícil delimitar una distinción teórica entre ambas categorías, en consecuencia se suele hacer referencia a la adolescencia y juventud como si fueran sinónimos, denominaciones distintas de un mismo grupo de la población o se establecen diferencias solamente cronológicas para delimitarlas quedando así la adolescencia como un componente más que abarca la juventud y no como una etapa aparte (Restrepo, 2016 y Gaviláñez, 2016).

Para Restrepo (2016) es fundamental conocer las distinciones conceptuales de la etapa de adolescencia y de la juventud, a pesar de que no exista una delimitación clara y precisa de cada una, ya que el delimitar cada una, implica la elaboración y promoción precisa de estrategias hacia los problemas de salud pública que puedan presentarse en ambas poblaciones. Al mismo tiempo se reconoce que los problemas que se presentan en ambas

etapas no son iguales y así como ambas poblaciones son distintas se requieren, diferentes acciones y soluciones. A continuación, para los fines del presente estudio, se presenta una breve aproximación al concepto de juventud y de adolescencia.

1.1 Adolescencia

El término adolescencia, para Monroy (2002), se deriva de *ad* que significa a, hacia y de *olescere* que significa crecer, de tal modo que adolescencia implica el proceso de crecimiento a través del acto de distinguir, elegir, decidir, resolver y/o hacer frente a los cambios que se van presentando, y que dan como resultado principal la definición de la identidad personal. Actualmente, la OMS (2019) define la etapa de la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo humano que empieza después de la niñez y antes de la edad adulta, se produce entre los 10 y los 19 años, y es una de las etapas de transición más importantes en el ciclo de vida del ser humano, ya que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. Cabe resaltar que los cambios biológicos de la adolescencia son prácticamente universales, en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, dependiendo de los contextos socioeconómicos, puesto que para algunas otras sociedades el concepto de adolescencia no existe como tal y lo que se denomina como adolescencia en algunas culturas, para otras solamente es parte de la adultez (Broude, 1995, como se citó en Papalia, et al., 2012).

Asimismo, Monroy (2002) y la UNICEF (2011) dividen la etapa de adolescencia en: adolescencia temprana y adolescencia tardía o segunda fase, la cual suele considerarse como parte de la adolescencia o como una etapa aparte; etapa de juventud, la cual se aborda más adelante.

Monroy (2002), Carrizo (2011) y la UNICEF (2011) establecen que de manera general, en la adolescencia se pueden distinguir aspectos biológicos y aspectos psicosociales. Los aspectos biológicos se caracterizan por el crecimiento acelerado, cambios en la imagen corporal, en el desarrollo de los sistemas respiratorio y circulatorio, así como en el desarrollo de las gónadas, de los órganos sexuales y reproductivos, y de los caracteres sexuales

secundarios. Mientras que los aspectos psicosociales se caracterizan por la maduración cognoscitiva, donde los adolescentes comienzan a pensar de manera lógica, conceptual y futurista, en tanto que el desarrollo psicosocial consiste en una mejor comprensión de sí mismo en relación con los otros. Además, el adolescente debe lograr progresivamente la identidad, la intimidad, la integridad y la dependencia tanto física como psicológica.

1.2 Juventud

El término de juventud, para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) se establece entre los 19 y 24 años, a diferencia de la adolescencia que se establece entre los 10 y los 19 años. Asimismo, Jensen (2008) establece que la juventud se ha conceptualizado como adultez emergente, debido a que era necesaria una etapa que contemplara a las personas que no entraban en el rango de edad que se establecía en el siglo XX para la adolescencia. En este periodo, la adolescencia se establecía como etapa a partir de los años de educación y se estimaba que los adolescentes se quedarán en la escuela hasta los 18 o 19 años, no obstante había personas que rebasaban ese rango de edad y por lo tanto no se les podía designar como adolescentes, ya que no cumplían con las características de la etapa y tampoco se les podía englobar en la etapa de los adultos, debido a que estaban lejos de cumplir con las características de la etapa de la adultez, por lo cual era necesario crear una categoría que incluyera a las personas a las que no se les podía distinguir como adolescentes pero tampoco como adultos (Papalia et al., 2012 y Jensen, 2008).

Por otro lado, Restrepo (2016) considera a la etapa de la juventud como una categoría descriptiva que surge a partir de los estudios en salud pública, los cuales destacaban que se debía de reconocer a la juventud como etapa, pues esta etapa implicaba necesidades y características biológicas, psicológicas y sociales distintas a las de otros grupos poblacionales como los niños, los adultos, etc., y que al ser una categoría descriptiva implicaba naturalizarla, dando así por sentada su existencia como parte del desarrollo de vida del ser humano, aunque su origen como etapa tiene que ver más como condición social y no como una etapa del ciclo vital en sí. Desde el punto de vista de Restrepo, la juventud hace referencia a sujetos activos, capaces de modificar el entorno y de participar en los procesos de transformación de la sociedad. Además, señala que la juventud se ha definido como una

construcción social como resultado de la posguerra, pues era necesario que se tomara la iniciativa de reconocer los derechos de los jóvenes y los niños al igual que establecer un orden social. Asimismo, Carrizo (2011) menciona que la falta de una definición precisa de adolescencia y juventud, se debe a que las personas se desarrollan en un contexto que está permeado por las inestabilidades laborales y afectivas, las cuales han generado que la etapa de la adolescencia se prolongue, de tal forma que su ingreso a la vida adulta sea cada vez más tardío. Estas inestabilidades del contexto han originado que diversos autores resalten la confusión entre adolescencia y juventud, puesto que por un lado, algunos suelen prolongar la etapa de adolescencia, mientras que otros construyen otra etapa; la juventud.

Por su parte, Suárez (2017) indica que la juventud es solamente una palabra que se origina a partir de la construcción social, en la que se considera a los individuos como jóvenes según el contexto socio-histórico en el que se encuentren. De igual forma, establece que la juventud se puede diferenciar de otras etapas, debido a que en esta, los individuos suelen actuar de manera significativa, además tienen la capacidad para transformar, construir y reconstruir lo que se ha establecido socialmente y con lo que no se está de acuerdo. Mientras que Rodríguez y Rodríguez (2016) establecen que la juventud no cuenta con una delimitación biologicista o esencialista, sino que como se ha mencionado, es una construcción sociocultural, históricamente definida, en la que se arma su identidad acorde a los principios de pertenencia, es decir, se delimita quiénes pertenecen al grupo juvenil y quiénes quedan excluidos.

En tanto que Papalia et al. (2012) se refieren a la juventud como adultez temprana que abarca desde los 20 años y termina a los 40 años. Se define de esta forma, debido a que las personas que se encontraban en este rango de edad no se les podían concebir como adultos, puesto que un adulto se define en función de la madurez psicológica y esta se establecía cuando la persona lograba concretar su identidad, ser independiente de sus padres y delimitar su propio sistema de valores. De igual forma, se contemplaba que el ser adulto tenía que ver con indicadores internos como el sentido de la autonomía, el autocontrol, la aceptación de las responsabilidades propias, la toma de decisiones independientes y la obtención financiera, lo cual, en los países industrializados se requiere de más tiempo para alcanzar dichas metas. En ese sentido, parte de los teóricos centrados en el estudio del

desarrollo de vida del ser humano propusieron que el periodo que abarca entre los 18 y 19 años hasta los 25 o 29 años se convirtiera en una etapa distinta del curso de la vida, así, la adultez emergente se referiría a la adultez pero sin las condiciones propias de lo que implica ser adulto. De esta forma, Papalia et al. (2012) proponen referirse a la juventud como adultez temprana o como adultez emergente y no como si ambas fuesen etapas diferentes. Adicionalmente, Morris y Maisto (2011) señalan que en esta etapa no hay cambios sobresalientes, sin embargo existen ciertas características y experiencias por las que la mayoría de las personas pasan y ciertas necesidades que se buscan satisfacer. Dentro de los cambios que se presentan en la adultez emergente y/o adultez temprana, Papalia et al. (2012) señalan que en el desarrollo físico, las elecciones de estilo de vida influyen demasiado en la salud, de tal modo que la condición física alcanza su máximo nivel, el cual después va disminuyendo y puede ser crítico si no se lleva un estilo de vida saludable, logrando así el desarrollo de enfermedades como el estrés, depresión, tabaquismo, alcoholismo, consumo de drogas, sobrepeso y obesidad. Por otro lado, las actividades sexuales y reproductivas con frecuencia representan inquietud en la adultez emergente y temprana, por lo que se pueden presentar preocupaciones físicas, como son los trastornos relacionados con la menstruación, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y la infertilidad.

En cuanto al desarrollo cognoscitivo, el pensamiento y los juicios morales de los jóvenes logran mayor complejidad, el pensamiento suele ser más reflexivo, permitiendo así la resolución sistémica a diversos problemas. Así mismo, se desarrolla el pensamiento post-formal, el cual suele ser flexible, abierto, adaptable e individualista que permite recurrir a la intuición y a la emoción así como a la lógica para que los individuos puedan enfrentarse con éxito las situaciones poco favorables que se presentan en la vida cotidiana. Además, este tipo de pensamiento es relativista y al igual que el pensamiento reflexivo, les permitirá trascender mediante un sistema lógico y así conciliar o elegir entre ideas o exigencias que se han tornado contradictorias, de tal modo que los jóvenes evalúan las diferentes posturas y hacen una elección. De igual forma, en el desarrollo cognoscitivo, los adultos emergentes ya no obtienen el conocimiento con la finalidad de solamente poseerlo sino que además lo adquieren para poder utilizarlo en la obtención de sus metas (Papalia et al., 2012).

Respecto al desarrollo psicosocial, los rasgos y estilos de personalidad se estabilizan, aunque en las etapas y sucesos de la vida posteriores, estos siguen generando cambios de personalidad. Por otra parte, para mucha gente joven, la adultez emergente es una época de experimentación antes de asumir los roles y responsabilidades de los adultos. Cabe señalar, que en esta etapa del desarrollo de la vida de los seres humanos, parte de los adultos emergentes tienen más recursos que otros, tanto económicos como de desarrollo gracias a su habilidad de entenderse y entender al mundo, de integrar y sintetizar lo que se percibe y se sabe, así como responsabilizarse del curso de la vida propia. Asimismo, hoy en día es más común que los adultos emergentes continúen sus estudios y demoren la paternidad o la maternidad (Papalia et al., 2012).

Otro aspecto importante que surge en el desarrollo psicosocial en esta etapa y también en la adolescencia, es el desarrollo de relaciones íntimas, aunque en la adultez temprana es más evidente la necesidad de establecer relaciones de pareja que sean firmes, estables, cercanas y comprometidas, aunque estas requieren de autoconciencia, empatía, habilidad para comunicar emociones, resolver conflictos y respetar los compromisos, componentes que la mayoría de los jóvenes carecen, originando que sus relaciones de pareja se tornen poco satisfactorias y muy efímeras (Papalia et al., 2012).

Por su parte, Carrizo (2011) menciona que la etapa de adolescencia se divide en tres fases, de las cuales, solamente la adolescencia tardía, que va de los 18 a 28 años, puede tomarse como sinónimo de juventud. Asimismo, establece que dicha etapa se caracteriza por el desarrollo de la identidad sexual, el cual ha iniciado en la adolescencia temprana, pero que en esta etapa se acentúa con mayor profundidad. También en esta fase, se adquiere mayor autonomía e independencia, los cambios emocionales no son tan marcados como en la adolescencia temprana, el pensamiento abstracto (hipotético-deductivo) y el idealismo están presentes, comienzan a establecerse paulatinamente las normas y los valores propios, se concreta más la identidad. No obstante, aún en esta etapa, los individuos se perciben como infalibles, invulnerables, inmunes e inmortales, de tal forma que pueden exponerse a diferentes conductas de riesgo como embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual, situaciones de violencia, entre otras. En tanto que la UNICEF (2011) establece que en esta etapa ya se han presentado los cambios físicos más importantes aunque el cuerpo

sigue desarrollándose y los cambios son menos notorios. Así, el cerebro todavía se sigue desarrollando y reorganizando, la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta de manera considerable. Por otra parte, los jóvenes tienden a tomar excesivamente en cuenta las opiniones de sus pares, aunque la importancia en las opiniones de sus pares va disminuyendo a medida que adquieren confianza, que construyen sus propias opiniones y establecen claridad en su identidad.

Por último, Morris y Maisto (2011) y Papalia et al. (2012) menciona que una de las principales diferencias entre la etapa de adolescencia y juventud, es que en la primera los cambios tanto biológicos, como cognitivos y sociales suelen ser rápidos y profundos, así como en algunas ocasiones pueden ser inarmónicos, mientras que en la juventud, dichos cambios se van desvaneciendo o se estabilizan.

En el siguiente apartado, se aborda brevemente el tema de las relaciones de pareja, puesto que para los jóvenes es evidente la necesidad de establecer relaciones de pareja que sean firmes, estables, cercanas y comprometidas, no obstante sus relaciones de pareja se han tornado poco satisfactorias, conflictivas y efímeras.

CAPÍTULO 2. RELACIONES DE PAREJA Y AMOR

Existen diferentes tipos de vínculos afectivos que se presentan en el desarrollo vital de ser humano y suelen involucrar cambios, en los que se siente miedo, se confía, se siente el amor o se teme sobre las posibilidades de que este se dé, se realiza un acercamiento o un alejamiento hacia los demás, se rompen vínculos o se transforman. Así, los vínculos afectivos forman parte de la socialización de los seres humanos y contribuyen en el bienestar de cada uno, siempre y cuando estos sean positivos. Dentro de estos vínculos afectivos que se establecen, uno de los más importantes para la mayoría de las personas, es el de pareja (Sanz, 2007 y Ortega, 2012). Este vínculo afectivo, es considerado uno de los más placenteros y satisfactorios sobre todo para los jóvenes, puesto que en estos se experimentan deseos sexuales, fantasías amorosas, amor o caricias afectivas, haciendo sentir a las personas acompañados o en soledad dependiendo del vínculo que se establece y del desarrollo de este (Sanz, 2007 y el Instituto Mexicano de la Juventud, 2012). Asimismo, en estos vínculos de pareja, los individuos suelen enfrentarse a pérdidas, se enamoran, se desenamoran y en algunas ocasiones llegan a sentir frustración o desilusión cuando el vínculo de pareja que parecía estable, se llega a romper (Ortega, 2012).

Así, las relaciones de pareja suelen ser indispensables para todos los seres humanos, pues mediante estas, las personas interactúan entre sí, contribuyendo en el desarrollo del bienestar emocional de cada individuo, principalmente cuando se experimentan relaciones de pareja saludables. De igual modo, se consideran importantes y complejas, puesto que solo poseen componentes emocionales, sino también cognitivas y conductuales, especialmente aquellas que se constituyen en el contexto romántico, pues son consideradas las más significativas para las personas. Así mismo, por medio de las relaciones de pareja, los individuos van descubriendo la maduración de su propia intimidad, su afiliación, su sexualidad, identidad y la autonomía de cada uno de sus miembros (Silva, Sánchez, Retana, García y Martínez, 2015 y Sanz, 2007).

Al ser las relaciones de pareja uno de los vínculos afectivos más significativos para los seres humanos y uno de los medios por los que se conforman las sociedades, así como

también uno de los eventos más complejos que puede llenar al ser humano de gratificación o insatisfacción, se han estudiado desde diferentes posturas teóricas, se han definido de diversas formas, por distintos autores y de manera diferente, con el objetivo de realizar una aproximación teórica que permita entender a la pareja y su proceso de conformación, así como las interacciones que la pareja desarrolla y así, poder establecer intervenciones que puedan garantizar que los individuos construyan relaciones de pareja saludables, las cuales contribuyen en el desarrollo del bienestar del ser humano en todos los sentidos y con ello disfruten plenamente de la experiencia amorosa. En el siguiente apartado, se abordan algunas de las posturas teóricas entorno a la pareja.

2.1 Pareja y amor

Las relaciones de pareja suelen ser de las experiencias más gratificantes en las que los seres humanos se involucran. Estas se han estudiado desde tiempos muy antiguos y su existencia se ha plasmado al igual que el amor, desde diferentes posturas y en diferentes medios como en imágenes, frases románticas, en temas de canciones, pinturas, esculturas, revistas, películas, cuentos, entre otros.

A lo largo del tiempo, los seres humanos se han vinculado afectivamente entre sí y aunque de la época prehistórica no se tienen indicios precisos que revelen el establecimiento de las relaciones de pareja, no obstante Eguiluz (2014) menciona que se puede considerar que ya desde dicha época, existía entre los seres humanos un sentimiento amoroso por el otro, el cual se fue desarrollando y estableciendo con el tiempo. Para la época grecorromana, la sociedad ya establecía los parámetros de las relaciones de pareja. Desde esta época se comienza a plantear un ideal de pareja que se alejaba de la realidad. Asimismo, se planteó un ideal de relación de pareja con el fin de garantizar la continuidad de la sociedad, pues se creía que si seguían permitiendo el concubinato, solo generarían personas de segunda. Así, la mujer comenzó a ser idealizada dentro del matrimonio, aunque se permitía el divorcio, de igual forma, se fue estableciendo una moral oficial en que se postulaban ciertas prohibiciones como las relaciones con los sacerdotisas o cuidadores del templo, se prohibió el incesto, se prohibieron ciertas prácticas sexuales como la penetración anal, en cuanto a la homosexualidad esta se permitía y se resaltaba la importancia de dominar, de igual forma, se

les educaba a los hombres a no estar al servicio de las mujeres, pues él debiese de ser quien poseía y mandaba. En cuanto a las reglas que se establecían para las mujeres, se planteaba que no debían de expresar placer y se les prohibía sentirlo, pues podían desviar con ello a los hombres de sus deberes con el pueblo. Igualmente, los parámetros que se planteaban para el establecimiento de las relaciones de pareja dependían de la clase social, de modo que la magia del amor y la pasión no eran para las clases altas, pues ello conllevaba a que cedieran a los sentimientos y eso los desviaba de la superioridad. Posteriormente, para el siglo II se establecía la oposición ante el aborto y el abandono de los niños. De igual forma, las viudas que se acostaban con otro hombre eran difamadas y se comenzó a castigar la homosexualidad. Asimismo, se establecía que el matrimonio era la única relación de pareja aceptada, por lo que el adulterio significaba una falta grave tanto en hombres como en mujeres, aunque solo se castigaba a las mujeres que lo cometían. Así, al ser el matrimonio la única relación de pareja aceptable, se estableció que en este las caricias solamente se permitían con el fin de procrear (Eguiluz, 2014).

Para la época de la Edad Media, las relaciones de pareja se establecían bajo el ideal de amor cortés y bajo estereotipos contradictorios y poco satisfactorios, por ejemplo, el hombre tenía que denotar su virilidad pero debían de inclinarse y adorar sobre todo a las mujeres inalcanzables, mientras que las mujeres debiesen entregarse a la pasión del amor, pero al mismo tiempo tenían que ser castas, de igual forma, debían de denotar su feminidad pero sin exaltación, entre otros. En esta época, el matrimonio sigue siendo la única relación de pareja bien vista, de modo que se instituye como sacramento por parte de la Iglesia, quien lo establece como una relación monógama y perdurable. Asimismo en esta época, son comunes en la nobleza, los matrimonios arreglados. Por otro lado, en esta época se distinguen dos tipos de amor: Amor cristiano, el cual implica cuidado desmedido al prójimo, al pobre o al enfermo y el cual es aceptado en su totalidad, y el amor salvaje, que implica la pasión desmedida, violenta y condenable, convirtiéndose en un amor placentero para los individuos (Eguiluz, 2014).

Hacia la época del Renacimiento, la sexualidad se considera como sucia y obscena entre las clases de ricos y nobles, por lo que se buscó reprimir. Asimismo se establecen reglas para el amor a partir de las clases sociales y se establecieron castigos para quienes no seguían

las reglas. De modo que se castigaba con la cárcel o la decapitación a quien besara en público a una mujer casada o viuda, de igual forma se castigaba con la cárcel a quienes cometían adulterio. Posterior a este régimen de orden sexual y represión, con la llegada de la Revolución francesa, se planteó la idea de que la pareja debía de establecerse mediante la ternura y principios equitativos entre los miembros de la pareja. De la misma manera, se planteaba que el matrimonio debía de establecerse por medio del amor y no por conveniencia, la mujer no debía de estar obligada a obedecer a su marido, así como también se planteaba que el consentimiento mutuo debía de ser un principal componente de los compromisos amorosos, no obstante, estas ideas no fueron aceptadas en su totalidad y en el siglo XIX, los matrimonios se establecían aún bajo la coerción social. En esta época, a las personas se les indica con quién debían de entablar una relación de pareja o con quién casarse, de modo que a los hombres se les enseñaba que podían tener dos tipos de relaciones, de esta forma se establecía que existían dos tipos de mujeres: 1) la mujer pura, virgen y casta, y 2) la mujer atrevida y apasionada, sin embargo, se establece que la primera es la ideal para casarse, mientras que a las mujeres se les impone que para ser amadas y tomadas en cuenta para el matrimonio, debían de ser el primer tipo de mujer, es decir, debían de ser la mujer casta, pura, virgen y respetable (Eguiluz, 2014).

Para finales del siglo XIX, comienza a configurarse una nueva dinámica en las relaciones de pareja, en donde las mujeres poseían más conocimiento y los hombres no se centraban en sí, sino que también se centraban en su pareja. Además, en este periodo, el placer comienza a tener un papel notable, de modo que el matrimonio, se establece solo si en la relación existe el amor y este se establece solo si se siente placer. Para 1910 y 1930, las demostraciones públicas del afecto eran más aceptables que en épocas anteriores. En tanto que en los años sesenta, se comienza a separar la sexualidad del matrimonio y del amor, de modo que se acepta que las personas experimenten antes de comprometerse, se busca que el amor y la sexualidad coincidan en las relaciones de pareja, sobre todo en el matrimonio. Por otro lado, si las relaciones de pareja no funcionan, se permite que estas se den por terminadas, dejando así a un lado la creencia de la perdurabilidad. Por otra parte, se resalta la importancia de las relaciones de pareja y se establece que estas son fundamentales en la salud física, indicando que los seres humanos dependen del amor y que cuando este no se experimenta, las personas tienden a enfermarse. A partir de los años noventa, las relaciones de pareja se

han establecido bajo distintas configuraciones, dejando a un lado el matrimonio como única forma de relación (Eguiluz, 2014).

Así, las relaciones de pareja, con el tiempo siguen cambiando su estructura relacional, comportamientos y creencias, al mismo tiempo van adquiriendo diferentes significados. Para Soto (2015) las relaciones de pareja son un sistema relacional que se convierte en uno de los más íntimos e intensos que experimentan los seres humanos. En este sistema relacional la elección de la pareja es una decisión que tendrá repercusiones en el futuro dando como resultado que se experimenten ciertas vivencias positivas o errores que den como resultado satisfacción o sufrimiento en la relación de pareja. De igual forma, Soto (2015) establece que la elección de pareja comúnmente tiene que ver con la constante búsqueda de alguien con quien establecer una relación duradera o de matrimonio y no una simple relación casual. Las elecciones de pareja son importantes puesto que dan pie a la formación de una nueva generación, suelen realizarse de manera voluntaria y pueden complementar o alterar la constitución de la personalidad y proporcionar oportunidades para el desarrollo de sí mismo.

En tanto que para Maureira (2011), la pareja es una dinámica relacional humana que se establece bajo ciertos parámetros que la sociedad determina. Dichos parámetros dictan a los individuos cómo deben ver y actuar en su relación o en sus relaciones de pareja. Por su parte, Szmulewicz (2013) menciona que la pareja se constituye como una relación enérgica puesto que no solo se experimentan sentimientos amorosos, sino que también se experimenta la intimidad, la conexión con el otro, se percibe el apoyo mutuo, si existe lealtad o no en el vínculo, así como también se suele experimentar la sexualidad. Asimismo, resalta que es una experiencia que todos los humanos experimentan o con la que fantasean, en alguna etapa de su ciclo vital. En cambio, Padilla (2012) menciona que la pareja se ha establecido como una conformación en la que cada miembro es un componente que moldea la relación, por lo que no todas las parejas son iguales, asimismo destaca que al conocer las características de cada miembro se puede conocer el tipo de relación que se ha establecido y la dirección que tomará. Por otro lado, señala que la pareja se construye de acuerdo a los parámetros de cada persona y de acuerdo con los parámetros sociales, los cuales al cambiar con el tiempo establecen que la pareja se constituya de diferentes maneras, de modo que las relaciones de pareja hoy en

día no solo se constituyen por dos personas, sino que hay relaciones de pareja que tienen una constitución diferente, de igual forma adquieren diferentes normas de relacionarse.

Mientras que desde la perspectiva de Silva et al. (2015), la pareja es más bien una relación que implica un vínculo, mediante el cual dos personas conscientemente y de manera voluntaria deciden establecer y comprometerse, asimismo, en dicho vínculo incluirán manifestaciones de amor, compañerismo, intimidad, protección, apoyo, compromiso y exclusividad, de tal modo que el surgimiento y mantenimiento de las relaciones dependerá de que cada miembro haya aprendido que el amor es una respuesta apropiada dentro de su contexto cultural y que las conductas que lleva a cabo en su relación se han aprendido del contexto cultural, además, cada miembro debe de considerar que para que inicie la relación romántica, tiene que percibir al otro como persona y observar si reúne las características que busca, teniendo en cuenta su historia y aprendizaje previo y no ver al otro como un ser único e irremplazable, pues ello puede originar que las personas realicen una búsqueda especial para encontrar a ese otro ser con quien podrá establecer un vínculo romántico, desviándose así del bienestar, de la compañía y del amor que las relaciones de pareja producen. De la misma manera, establecen que las relaciones de pareja se conforman de acuerdo a los gustos y actividades que tienen en común los miembros de la pareja, lo cual garantiza que la relación sea más estable, se perciba con mayor seguridad y los miembros se sientan satisfechos con la relación. De igual forma, los miembros de la relación de pareja deben de reconocer que al otra persona funge como objeto de pasión, por lo que tendrán que motivar la excitación emocional. En este sentido la pasión se convierte en uno de los ingredientes principales para el establecimiento de la relación de pareja, ya que direcciona a la pareja hacia momentos placenteros y novedosos.

Por su parte, Maureira (2011) establece que la pareja se forma a partir de cuatro componentes: Compromiso, el cual se relaciona con el interés y la responsabilidad que se siente por el otro miembro de la pareja, tomándose así, la decisión de mantener interés con el paso del tiempo, sin importar las dificultades que surgen, pues se percibe a la relación como algo. Este componente incrementa con el transcurso del tiempo y determina la durabilidad de la relación. Mientras que la intimidad, es un componente afectivo que se va desarrollando mediante algunos elementos como las conversaciones, donde los miembros se

cuentan cosas personales y profundas, que promueven la confianza y que se sientan seguros ante el otro. Asimismo, al darse cuenta de los temas y preferencias que tienen en común, el apoyo que se dan entre sí, la disposición que se muestran al compartir aspectos emocionales y económicos, entre otros, la relación se fortalecerá y se comenzará a estabilizar. Otro componente importante es el romance o pasión romántica, el cual se desarrolla a partir de las conductas que la sociedad establece como adecuadas para generar la atracción. Una de las características de este componente es que crece rápidamente durante los primeros años de la relación a causa de la activación fisiológica y/o atracción física que se siente por el miembro de la pareja, lo cual se da mediante la atracción personal estimulada por la similitud con el otro, la obtención de refuerzos y las propias expectativas románticas. Con el paso del tiempo el romance va disminuyendo debido a la convivencia rutinaria, por el cambio en las emociones, la disminución de la atracción por lo novedoso y la pérdida del deseo de seducir y ser seducido. Toda relación de pareja suele contener dichos componentes, no obstante, se ha encontrado que existen relaciones que se establecen únicamente bajo uno de los componentes o en la mezcla de algunos de ellos. Asimismo, Maureira (2011) establece que las relaciones de pareja para que sean exitosas se tienen que basar en los cuatro componentes, pues permiten construir un amor maduro.

Por otra parte, Ortega (2012) establece que la pareja se caracteriza más como un vínculo y no como una relación, puesto que un vínculo implica cierta armonía que se establece a partir del proceso mutuo de dar y recibir, asimismo, surge de las carencias afectivas, las cuales podrían impedir la construcción de un vínculo saludable. Además, establece que el amor es una de las bases principales de la pareja, el cual debiese de darse primeramente con uno mismo para posteriormente, poder dirigirlo hacia los demás. De igual forma, postula que la construcción de la pareja surge cuando:

Se acepta a la persona tal cual, puesto que es necesario tener en cuenta que la persona a la que se está eligiendo es un cúmulo de rasgos y características que pueden ser agradables o no, de modo que si se elige a tal persona se hace de manera consciente y aceptándola. Esto permitirá que la relación se establezca. Se muestra disposición a la comunicación. Esta es responsable del éxito de la relación, especialmente cuando la relación de pareja llega al punto de

cotidianidad, siendo útil también en los momentos de crisis. De tal modo que el abrir canales de comunicación entre la pareja dará lugar a que ambas personas asuman el compromiso de compartir lo que corresponde a un vínculo, expresar tanto desacuerdos como logros, metas en común, necesidades, etc. Este punto puede tornarse complicado ya que implica modificar estructuras de pensamiento que de acuerdo con los aprendizajes previos y con el paso del tiempo se han reforzado y manifestado de formas en las que en la comunicación podrían existir barreras como silencios, agresiones y rupturas de acuerdos.

Se consolida el vínculo a partir del reconocimiento honesto de las fortalezas y limitaciones de sí mismo y de la pareja, ya que cuando las personas tienen la capacidad de reconocer y expresar opiniones positivas en torno a sí mismo, a su pareja y al vínculo como tal, la relación mejora. En cambio, si el individuo no es capaz de ver los aspectos positivos en sí mismo, no podrá distinguir aspectos positivos en la otra persona y no revitalizará el vínculo, debido a que no genera un efecto de devolución positivo que favorezca el crecimiento de la pareja sin llegar a que alguno de los miembros pierda su identidad.

Se mantienen los detalles. En la etapa del enamoramiento, al inicio de la relación, las personas suelen mostrar actitudes, palabras, mensajes, escritos, obsequios, etc., que les permiten conquistar a la otra persona, los cuales con el paso del tiempo van disminuyendo o desapareciendo, pues pareciera que cuando se ha establecido la relación estos ya no son necesarios, no obstante estos son esenciales para motivar el compromiso que el vínculo de pareja requiere, asimismo permite que ambas personas sientan gratificación y deseo de continuar y ante momentos de crisis en la pareja, permite solucionar en lugar de terminar.

Se respetan los compromisos adquiridos, lo cual requiere que los miembros muestren cierta disposición de respeto, establezcan y cumplan con lo acordado, pues ello garantizara una relación más equilibrada.

Se adquieren nuevos roles y vivencias. Dicho punto se refiere no solamente a mantener los detalles, de aprender a darlos y recibirlos, sino que también

implica vivenciar y experimentar cosas nuevas, ya que esto permite renovar el vínculo y a la vez, descubrir nuevas formas de disfrute en pareja. Esto se debe de realizar siempre y cuando dichas vivencias no atenten contra la dignidad de alguno de los miembros.

En cambio, Díaz-Loving (2003) establece que la pareja es una institución social que se origina de acuerdo a las normas y conductas que en la sociedad se han establecido, asimismo, Alfaro (2014) destaca que la pareja es un grupo social pequeño en el que las personas interactúan con el fin de preservar la sociedad. De igual forma, destaca que es una de las relaciones interpersonales más profundas del ser humano. Por ello, al ser las relaciones de pareja un aspecto fundamental de la vida de las personas y un medio que puede conducirlo a desarrollar su potencial o hacia el sufrimiento. Al ser las relaciones de pareja uno de los aspectos más importantes de la vida del ser humano y una de las vivencias que le produce gran placer pero en ocasiones dolor, se han estudiado desde diferentes posturas teóricas, las cuales buscan comprender la forma en la que se establecen, con quién se establecen y su finalidad (Antón, 2016).

Dentro de las posturas teóricas, una de las más revisadas es el psicoanálisis, donde se plantea que la elección de pareja se da por medio de los propios aspectos intrapsíquicos, los cuales se han desarrollado de las experiencias tempranas, de las interacciones con el otro, principalmente con los padres y de la forma en la que se ha desarrollado y resuelto el complejo de Edipo. A partir de estos aspectos intrapsíquicos, los individuos construyen una forma de relacionarse con los demás, la cual predominara a lo largo de su vida, en sus relaciones de pareja (Szmulewicz, 2013). Asimismo, desde esta perspectiva, Villamizar (2009) menciona que en la elección de pareja es importante la “fase espejo” que se desarrolla en la niñez. En esta fase los individuos desarrollan la conciencia y dominación de su cuerpo a partir de la percepción de su reflejo y del reflejo de otros, así adquiere conciencia de sí mismo como un ser integrado y completo. Esta fase del espejo, conlleva a que los individuos desarrollen su yo y su reconocimiento, al mismo tiempo, desarrollan la importancia del otro en sus vidas.

Por otro lado, Alfaro (2014) añade, que en esta teoría, la elección de pareja se establece en tres momentos, en el primero, el yo del individuo se define mediante la

identificación de la imagen con el otro, mientras que en el segundo momento se produce la separación del sujeto de su progenitor, principalmente de la madre y en el tercer momento se lleva a cabo la relación con el otro, asimismo, en este no se considera al organismo como individuo aislado sino que se reconoce la constante interacción con su ambiente. Así, estos tres momentos son necesarios para que el amor fluya en la relación de pareja. De igual forma, bajo esta perspectiva, Antón (2016) plantea que los individuos escogen pareja entre aquellas posibles parejas, quedándose con quien les hace sentir amados y deseados. Otro punto importante que destaca Antón (2016) de esta teoría, son los mecanismos conscientes e inconscientes que influyen en gran medida en la elección de pareja. Asimismo, se resalta que en la elección de pareja se deben tener en cuenta tres aspectos: 1) las características personales del individuo, 2) los factores socioculturales que influyen en la relación y 3) los factores inconscientes, que existen entre los miembros de la pareja especialmente aquellos que se reprimen. Por otro lado, dentro de esta postura teórica, también se destaca que en la elección de pareja se busca un equilibrio personal, por lo que las personas suelen buscar una persona que no ponga en riesgo su estabilidad intrapsíquica, sino que al contrario, esta persona sea capaz de cultivar el sistema defensivo contra la angustia que se puede derivar de la satisfacción pulsional (Antón, 2016 y Cardona, 2016).

En tanto que para Cardona (2016) esta postura teórica establece que la elección de la pareja se establece de acuerdo al desarrollo afectivo de cada persona, el cual se compone por los deseos, sentimientos y temores que tiene cada individuo. Por otro lado, menciona que el éxito en las relaciones de pareja se debe a la forma en que se dieron sus relaciones en los primeros años de vida, principalmente las relaciones con los padres, de este modo, las relaciones se pueden constituir bajo la necesidad de compensar una falta, de ocultar un vacío, o de recuperar una relación pasada que fue muy grata. De esta forma se construye inconscientemente la exigencia de ser necesitado por el otro, de cuidar y ser cuidado, de proteger y ser protegido. A su vez, Cardona (2016) indica que los mecanismos de defensa influyen en las relaciones de pareja y dependiendo de la profundidad de estos, la relación será agradable o conflictiva. Otro aspecto que resaltan Cardona (2016) y Soto (2015) de esta postura teórica, es la identificación proyectiva, en la que los individuos proyectan en el otro, sus propios aspectos y así cubre sus carencias o déficits que se desarrollaron en la infancia. De igual forma, en la identificación proyectiva, el individuo puede llegar a establecer un

vínculo que se parezca a la relación que tuvo de niño con su padre o madre. Así entonces, se establece la pareja a través de expectativas idealizadas, basadas en la necesidad de auto-satisfacción y auto- conservación.

Desde el enfoque biológico, se destacan los aspectos biológico-evolutivos que influyen en la elección de pareja, tales como la belleza, el sistema inmunológico y los efectos de las hormonas en la conducta sexual y reproductiva (Padilla, 2012). De igual forma, bajo esta perspectiva los hombres y mujeres forman una alianza para establecer la familia y así mismo de la sociedad, pues de esta forma se garantiza la supervivencia de los seres humanos. Así, bajo esta perspectiva, Padilla (2012) señala que los seres humanos, a lo largo de su evolución han establecido diferentes estrategias de cortejo para llegar al objetivo que es la reproducción. Estas estrategias han evolucionado con el fin de que se garantice la supervivencia de la especie pero no a un alto costo, de modo que los seres humanos al aprender que la selección de una pareja implicaba ceder energía, tiempo y recursos, modificaron las formas de relacionarse, las cuales tendrían que garantizar la supervivencia de la especie. Así, la elección de pareja comenzó a realizarse de manera cautelosa y estratégica, pues ello permitía seleccionar una pareja atractiva y saludable con la que se pudiera procrear seres saludables y con una mejor calidad genética. De este modo se plantea que las mujeres eligen con cuidado a sus donantes de esperma, pues este debía de ser de calidad. Posteriormente, con el tiempo, otro de los parámetros que establecieron en la elección de pareja fue el tiempo y la energía en relación a la reproducción, de modo que tomando en cuenta la gestación, lactancia y el cuidado de las crías, las hembras tenían que ser más selectivas en los requerimientos de la posible pareja, a diferencia de ello, los machos tuvieron que desarrollar características cualitativas y conductuales que les permitieran ser elegidos como pareja. A causa de ello, se desarrollaron mecanismos de cortejo tanto en los animales como en los seres humanos. Con el paso del tiempo y los avances de la sociedad, los seres humanos fueron puliendo y perfeccionando las conductas de cortejo (Padilla, 2012).

Por su parte, Cardona (2016) y Soto (2015) mencionan que desde la postura biológica, hombres y mujeres eligen pareja centrándose en ciertos factores biológicos como la edad y la apariencia física, puesto que si el objetivo de la elección de pareja era la reproducción, entonces se tenía que elegir a personas con aspectos físicos que denotaran fortaleza y salud.

Así por ejemplo, mientras los hombres preferían mujeres que poseían caderas anchas, dado que se creía que ello garantizaba la protección del feto ante cualquier amenaza que se presentaba, asimismo, para ellos, era sumamente importante la apariencia física y solían denotar preferencia por mujeres más jóvenes, de igual manera, buscaban mujeres con pechos abundantes para que pudiesen amamantar adecuadamente a los hijos, mientras que para las mujeres era más esencial buscar parejas fuertes que pudiesen proporcionar todos los recursos necesarios para seguir evolucionando. Asimismo, Cardona (2016) menciona que desde esta postura, el establecimiento de la pareja es una exigencia fisiológica para los fines reproductivos, la crianza y la supervivencia, los cuales al ser logrados generan placer en los seres humanos.

Por otro lado, Paredes (2013) menciona que la oxitocina al igual que algunas estructuras cerebrales, son las responsables de la elección de pareja. En tanto que Camacho, Alcázar, Jiménez y Palomar (2013) destacan que la elección de pareja se realiza principalmente a través de los sentidos, ya que estos garantizan el éxito reproductivo. En ese sentido, Camacho et al. (2013) mencionan que por medio de los sentidos los humanos captan:

Olor Corporal, el cual es único en cada persona y proporciona información sobre el sistema inmunológico, indicando si este es deficiente o saludable. Shoup, Streeter y McBurney (2008), destacan que el olor de las axilas influye en la atracción, puesto que este denota cuando la mujer se encuentra en un estado fértil, lo cual resulta atractivo para los hombres.

Atractivo facial, el cual se analizan los rasgos masculinos y femeninos, así como la simetría de este y así, las personas determinan si el otro les resulta atractivo o no (Camacho et al., 2013).

Bajo esta misma postura, las mujeres suelen utilizar más el sentido del olfato para la elección de su pareja, en tanto que los hombres, para elegir a su pareja emplean con mayor frecuencia, el sentido de la vista (Camacho et al., 2013 y Cardona, 2016).

Por otra parte, desde la postura cognitivo-conductual, de acuerdo con Alfaro (2016), la atracción interpersonal es uno de los elementos fundamentales que da pie a la elección de pareja y su desarrollo se debe a ciertas causas como la homogamia (similitud), la proximidad física, el contacto o intercambio social, el atractivo físico, la complementariedad de las

necesidades o la semejanza entre las actitudes de los miembros de la pareja. De igual forma, Antón (2016) señala que desde esta perspectiva, de acuerdo a la homogamia, en la que para los individuos, una persona es atractiva y una potencial pareja cuando se le percibe como similar a uno mismo en algunos aspectos, por ejemplo, en ideas, circunstancias, en aspectos sociodemográficos como la religión, el nivel socioeconómico y cultural, el contexto geográfico, los valores, o los intereses, etc. De acuerdo a aspectos psicológicos como algunos rasgos de personalidad similares, aumenta la probabilidad de un encuentro y contacto, y así el establecimiento de las relaciones interpersonales, sobre todo las relaciones de pareja. Bajo esta postura teórica, también se destaca la teoría del intercambio social, en la que se establece que los individuos se sienten atraídos por aquellas personas que les generan más ganancias a un bajo costo, que aquellas que les generan pérdidas. Así, la elección de pareja depende en gran parte de percibir al otro como semejante a uno mismo pero también cuando se percibe que el otro cumple con las expectativas y tiene la capacidad de ofrecer lo que uno espera y lo que puede dar.

Por otro lado, otra de las teorías que explican la elección de pareja desde la postura teórica cognitivo-conductual es la teoría de la complementariedad y la teoría del estímulo-valor-rol. En la primera, se establece que las necesidades de los miembros de la pareja se complementan entre sí, de modo que lo que tienen en común es un elemento como base de acercamiento, mientras lo que no se tiene y se busca en el otro puede consolidar, o no, la relación. En tanto que en la segunda teoría, se establece que toda relación de pareja se establece secuencialmente en tres etapas diferentes, en la que en cada una de las etapas prevalece como objeto de atracción un aspecto determinado, de tal forma que se establece de la siguiente manera:

Estímulo, que se refiere a que en un primer momento, los individuos se sienten atraídos por aspectos físicos, sociales y/o psicológicos, los cuales son percibidos superficialmente y después se analizan en busca de la similitud, dando lugar a la segunda etapa.

Valor, en la que si la relación continua, se llega a la compatibilidad al ser los valores personales y familiares similares semejantes.

Rol, en esta última, el compromiso puede avanzar o no, dependiendo de la compatibilidad y acoplamiento de la pareja así como también dependiendo del cumplimiento de las expectativas que cada uno había formado (Antón, 2016).

En tanto que desde el enfoque sistémico, se entiende a la pareja como un sistema estructurado, dinámico y autorregulado, puesto que los miembros de la pareja establecen una nueva unidad social (Cardona, 2016). Así, desde esta perspectiva, Alfaro (2016) añade que desde este enfoque puede entenderse a la pareja a partir de los siguientes fundamentos:

Totalidad. Al contemplarse la pareja como un sistema, se comprende como un todo y no como la suma de sus partes

Retroalimentación. En este aspecto se contempla que el comportamiento de cada uno de los miembros influye de manera directa o indirecta en el comportamiento del otro y viceversa.

Equifinalidad, el cual tiene que ver con la participación de todos y cada uno de los miembros de la pareja, en la búsqueda de la satisfacción de las necesidades personales.

Mientras que para Villamizar (2009), desde este enfoque, un objetivo principal de la pareja es la búsqueda de estabilidad y permanencia a lo largo del tiempo, por lo cual los miembros de la pareja buscan realizar una vida conjunta así como establecer planes y proyectos, de este modo suelen enfrentarse a ciertas situaciones como el establecimiento de reglas, límites, jerarquías, roles y patrones de interacción, los cuales darán funcionalidad y determinarán la forma de relacionarse de los miembros de la relación. Asimismo, se establece que el subsistema que conforma la pareja posee recursos y capacidades para superar las diferentes crisis y cambios que se le presentan a lo largo de su ciclo evolutivo. Dentro de este enfoque, las crisis y cambios que se presentan significan una oportunidad de crecimiento y desarrollo de la pareja. Villamizar (2009) señala los mismos fundamentos para entender a la pareja y agrega los siguientes:

Regla de relación, que se refiere a la forma de definir la comunicación.

Causalidad circular, se establece que la comunicación es recíproca, por lo que el patrón comunicativo que ha establecido la pareja influye en cada uno de los

miembros de la pareja. De este modo si en la relación, los miembros de la pareja tienen una comunicación adecuada se sentirán satisfechas con su relación. Por el contrario, cuando existen problemas de comunicación empiezan a surgir los conflictos.

De igual forma, Villamizar (2009) establece que desde el enfoque sistémico, el entendimiento de la pareja depende de los procesos comunicativos, de la forma de resolver los conflictos, del sentido que se atribuya a los proyectos comunes, del manejo de las reglas, límites y jerarquías, así como de los diferentes roles que asume cada uno de los miembros de la pareja.

Por otro lado, para Antón (2016), desde la postura teórica sistémico, la elección de pareja está íntimamente relacionada con la familia de origen, asimismo, destaca que los individuos suelen buscar la distancia de los padres a través de la constitución de una pareja. De igual forma, de acuerdo a la familia de origen, los individuos suelen elegir personas como pareja entre aquellas que posean un sistema de constructos similar o complementario al de sí mismo, debido a que a partir de ello les resulta con más facilidad iniciar una relación de pareja.

A su vez, Villamizar (2009) establece el enfoque conductual como otra de las posturas teóricas más significativas que aborda la pareja. En esta postura, destaca que la conducta es el elemento principal que conduce a la conformación de la pareja, así mismo de este elemento depende su mantenimiento. Dentro de esta postura teórica, el condicionamiento operante tiene gran relevancia, puesto que para la pareja son importantes los refuerzos positivos, así como los castigos, en el momento de establecer la conducta amorosa, pues cuando un miembro de la pareja refuerza positivamente la actitud que el otro muestra ante una determinada situación, este tenderá a repetir dicha conducta. En cambio, si las consecuencias del comportamiento son negativas, disminuirá la probabilidad de que esa conducta vuelva a repetirse. De igual forma, cuando se otorgan muy pocos o ningún reforzador positivo pero sí muchos castigos, la pareja podrá entrar en conflicto. Desde esta postura Villamizar (2009) menciona que la resolución de conflictos se relaciona directamente con:

Habilidades comunicativas

Reciprocidad

Las percepciones que cada uno tiene del otro

La influencia de factores ambientales y sociales que han determinado el ideal de pareja que se tiene y los modelos de conducta adecuados dentro de la relación.

Así, desde esta postura la relación de pareja se explica por el intercambio de reforzadores positivos que llevan al conocimiento mutuo y búsqueda de nuevos contactos entre dos personas, dando como resultado experiencias gratificantes y que los individuos creen expectativas idealizadas sobre el otro, lo cual con el tiempo se llega a convertir en una necesidad, de modo que aparece el conflicto cuando se empiezan a percibir diferencias significativas entre lo que se esperaba del otro y lo que realmente es, disminuyendo los reforzadores positivos y aumentando los negativos.

Por su parte, Padilla (2012) señala que en términos conductistas, los seres humanos son atraídos por otros que les recompensan o rechazan y no atraídos por quienes les generan castigo, de modo que cuando una persona realiza acciones que recompensen al otro, esto generará sentimientos positivos que contemplarán a la otra persona de manera positiva, incrementando así la atracción hacia ella. Así, desde esta postura, de acuerdo con lo revisado por Padilla (2012) se distinguen dos tipos de recompensa que contribuyen a la atracción: a) Recompensa directa, que se generan por un individuo o por las consecuencias positivas que se obtienen al estar con la otra persona, por ejemplo, las atenciones que da la otra persona o las conductas o características de recompensa que posee como la inteligencia; lo cual hace que la persona pueda parecer más atractiva al individuo y b) la recompensa por asociación, la cual tiene que ver con la valoración emocional que se le da a la persona de acuerdo a una o varias situaciones, es decir, se atribuye a la persona un momento placentero o varios, que han compartido y se reconoce que dicho momento se ha vivido gracias a esa persona y no por otras circunstancias.

Finalmente, Villamizar (2009) destaca el enfoque social, en el cual se menciona que la pareja se establece a partir del contexto socio-cultural. Dentro de esta postura, Villamizar (2009) destaca dos teorías: Teoría de atracción personal y la teoría de la congruencia. En la primera, se destaca que la atracción tiene que ver con aspectos geográficos, así la proximidad física genera la posibilidad de conocer al otro y de tener la oportunidad de intimar con él, de

modo que el vivir en zonas próximas y realizar actividades compartidas puede dar lugar a la atracción interpersonal y dar paso a una relación estable. De igual forma la atracción se incrementa cuando los individuos comparten actitudes hacia el sexo, educación, edad y religión similares. Desde esta primera postura, los individuos se sienten atraídos primero por la apariencia física, posteriormente por las similitudes que comparten en cuanto a aspectos como mitos, creencias, expectativas, metas, etc. Por otro lado, un factor importante para la atracción, puede ser cuando el individuo percibe que el otro posee ciertas características que desea tener, pero de las cuales carece.

Asimismo, desde esta postura teórica, Díaz-Loving (2010) planteó un modelo sobre la conformación de la pareja en función de su establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución, fundamentándose en términos de un ciclo de acercamiento-alejamiento en el que se considera el tiempo. Dicho modelo posibilita categorizar y estabilizar el tipo de relación e información a la que los miembros de la pareja están expuestos, permite conocer cómo se perciben y se interpretan entre sí. En este modelo se plantea que cada miembro de la pareja va a evaluar cognoscitiva y afectivamente a la persona con la que establece la relación de pareja así como el contexto en el que se desarrollan según el grado de acercamiento-alejamiento en el que se encuentre la pareja. Así, la relación de pareja se torna para Díaz-Loving (2010) como un fenómeno que implica interacciones tanto reales como fantaseadas, sentimientos, emociones, atribuciones, deseos, esperanzas, desilusiones, etc., en los que los miembros van reflejando lo que van viviendo como pareja al mismo tiempo que van comparando lo sucedido con lo que las expectativas que cada uno de los miembros posee.

Este Ciclo de Acercamiento-Alejamiento se compone de las siguientes etapas: A) Etapa Extraño/Desconocido, esta etapa es considerada como el primer paso en toda relación interpersonal, en la que se percibe al otro como un extraño, se percibe y reconoce aunque no se realizan conductas o cogniciones que den pie al establecimiento de una relación o de un acercamiento, se es objetivo y se evalúa a partir del físico y de la atracción, curiosidad e interés que se siente, asimismo, puede experimentarse desconfianza, pena o timidez, temor, incomodidad, inseguridad y en algunas ocasiones agrado o simpatía. Cuando se comienza como extraño se suelen tomar actitudes de indiferencia, precaución o cautela, de tal forma que el acercamiento se va dando de una forma gradual mediante conversaciones banales,

adicionalmente, se comienza a ser amable pero con cautela con la finalidad de intentar conocer a la otra persona y así en un futuro establecer una relación y aun cuando no hay una interacción profunda, los miembros de la relación entran en un juego de aceptación-rechazo que implica coqueteo o algunas conductas pasivas.

Posteriormente, se da pie a b) Etapa de conocido, la cual comienza cuando ya se ha percibido al otro, el cual se ha convertido de desconocido a conocido a partir del grado de familiaridad y de ciertas conductas superficiales como saludos, sonrisas, etc., que han dado como resultado el mantenimiento de un grado de cercanía bajo o de intimidad a partir de los encuentros casuales que han tenido los miembros de la pareja. Asimismo, se revisan las ventajas y desventajas de intimar y se decide si se quiere continuar a una relación más cercana o no. Las emociones que se suelen manifestar en esta etapa son: Confianza limitada pero mayor que en la etapa anterior, agrado o simpatía, tranquilidad, alegría, seguridad y atracción, no obstante, se sigue sintiendo aunque en menor medida, incomodidad y nerviosismo, lo que a la vez permite un acercamiento mediante conductas más libres donde hay una comunicación más íntima y sincera, se es más amable, respetuoso y se posibilita un delicado contacto físico que conduce a la etapa c) Etapa de amistad.

La etapa de amistad es considerada como el inicio de una relación más firme puesto que en esta etapa, los miembros de la relación, deciden adentrarse más, acercarse en mayor medida a la otra persona y en donde la necesidad de conocer los aspectos íntimos de la otra persona se ha incrementado, debido a la solidaridad, lealtad, incondicionalidad, reciprocidad, aceptación de la persona y empatía que ha crecido entre los miembros de la pareja, al mismo tiempo que se distinguen si existe entre los miembros afinidades, compatibilidades y complicidad, además, las emociones y sentimientos que se van desarrollando cuando se ve a la persona van desde cariño, confianza, agrado, simpatía, felicidad, seguridad, tranquilidad y amor. De igual forma se piensa que dicha interacción con el otro le ayudará a solucionar ciertas necesidades, de tal forma que se trabaja en el mantenimiento e incremento de la amistad, se establecen normas y alcances de la posible relación de pareja. Por otro lado, pueden surgir sentimientos de intimidad y de cercanía profundos que pueden ser románticos, pasionales e incluso sexuales en los que hay un apoyo mutuo, cuidado por el otro y comprensión.

Seguidamente se dirigen los individuos hacia la d) Etapa de atracción, en la que a pesar de que esta comenzó a surgir en la etapa de amistad, en esta etapa, la atracción comienza a ser un eje central donde las cogniciones de los miembros de la pareja se ven inmersas por intereses románticos, donde la unión comienza a ser un motivo con un toque afectivo hacia el otro, por lo que surge un interés por conocer al otro, de interactuar más, al mismo tiempo que se encuentran en la búsqueda de formas y momentos que les permitan hacer más interdependientes. Con respecto a la atracción, Díaz-Loving (2010) y Sanz (2007), la consideran como el inicio del amor en las relaciones de pareja y la cual empieza con el interés en el físico e intelectual, posteriormente, los miembros se van concentrando en la relación con la finalidad de coincidir con el otro. Asimismo, se idealiza y admira al otro, pero también existe una connotación sexual entre los miembros, de modo que se despiertan emociones intensas como en el agrado de estar con la otra persona, la necesidad de estar físicamente con la persona, se desencadena la locura pasional, el placer, aunque también se sigue sintiendo nerviosismo y pena.

Del mismo modo, en esta etapa de atracción comienzan a surgir sentimientos de cariño más profundo, así como alegría y cercanía emocional e incluso miedo al rechazo. Conjuntamente con dichos sentimientos, la coquetería y la seducción son algunos elementos que usan los miembros con la finalidad de llamar la atención y que desde el punto de vista de Sanz (2007) son factores por los que comienza el amor en las relaciones de pareja, igualmente, la comunicación suele ser más profunda, se es cordial y atento, respetuoso, se cuida a la persona y se realizan actividades en las que coincidan la pareja para dar seguimiento a e) Etapa de pasión, en la cual prevalece una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad que va moldeando la relación hacia una relación más cercana. En dicha etapa el involucramiento fisiológico se va a caracterizar por un aumento de deseo, entrega, desesperación que en ocasiones suele ser fugaz, se suele experimentar una preocupación constante por la otra persona, de tal modo que se buscan afinidades y se idealiza a la persona. En esta etapa el deseo sexual es intenso, la entrega sin medida o el sexo es la principal conducta de la pasión mediante el erotismo y la sensualidad, hay una creciente cercanía que se procura mantener a través de apapachos, caricias y besos. Asimismo, Sánchez y Díaz-Loving (2010) consideran que se debe de tener precaución ya que en esta etapa se ha reportado que se da un arrebato, sexo, deseo, ternura y amor con gran

intensidad lo cual puede afectar a los individuos si estos no están en la misma sincronía, aunque también en cuanto a las características positivas de esta etapa es que se fomenta la cercanía que permite una comunicación entre la pareja y en donde puede expresar sus deseos y necesidades al otro.

Después en la f) Etapa de romance, los miembros de la pareja suelen estar llenos de una gran carga de ilusión y afecto, en la que el romanticismo y la devoción que se da en simultáneo con la etapa de la pasión y que de acuerdo con los estudios de Díaz-Loving (2010), la población mexicana llega a identificar a esta etapa como un momento en la relación donde existe comprensión y amor. En dicha etapa, la pareja se muestra fuertemente enamorada, por lo que se considerara a la relación de pareja como la ideal, única, indescriptible, irracional, caracterizada de solidez, deseo, compromiso y amistad que hace que se vea todo color de rosa en donde la pareja ocupa gran parte del pensamiento lo que hace creer que la pareja es un todo y que se debe de vivir para ella. Por otro lado, esta etapa se considera como agradable en la que pueden presentarse los detalles y la poesía, ya que las parejas se consideran profundamente enamoradas, al igual que consideran el amor como el centro del romance, de tal modo que los miembros de la pareja tratan de convivir todo el tiempo con la persona, pues ello provoca felicidad, atracción, sensibilidad, cariño, ternura, confianza, tranquilidad, seguridad, crean momentos agradables en los que se da una comunicación más profunda y honesta, además de compartir la sexualidad y las expresiones de ésta como las caricias, los besos, abrazos y caricias, los detalles y el juego son esenciales para ello, se busca satisfacer a la pareja, ser respetuoso, apoyarse continuamente, se es estable, comprensivo, hay compatibilidad en esta etapa así como fidelidad, aun cuando puede ser una relación de corta duración, en cambio si la relación se torna a un periodo largo de duración que da pie a g) Etapa de compromiso. En esta etapa los miembros de la relación de pareja al evaluar los antecedentes de romance y pasión se muestran de acuerdo en conducir la relación a un largo plazo y de manera más íntima, después de haber evaluado los antecedentes de romance y pasión. En algunas ocasiones también se hace una evaluación del amor y cuando este termina, los miembros de la pareja deciden terminar esta etapa. Por el contrario, si el amor persiste, entonces las cosas se toman con mayor formalidad y se tiene en cuenta la perspectiva de un posible futuro en el que se encuentren juntos, en el que pueden formar una pareja, en la que prevalezca la fidelidad, perseverancia, entendimiento, así como

la necesidad de no quedar mal con la pareja, experimentándose una mayor responsabilidad y obligación, al igual que una limitación en la libertad por parte del otro. En cuanto a los sentimientos que se experimentan, existe la confianza, seguridad, alegría, cariño, agrado, se experimenta la sensación de un amor eterno, pero también en ocasiones se presenta nerviosismo, ansiedad y sacrificio.

Así en esta etapa, se comparte todo, se busca el bienestar del otro, existe un ambiente de ternura y respeto, así como también una comunicación sincera, lo cual permite que se puedan establecer acuerdos en la pareja (Sánchez y Díaz-Loving, 2010), continuando así hacia la h) Etapa de mantenimiento, se da cuando el compromiso entre los miembros de la pareja se ha estabilizado, se suele convivir en gran medida con la pareja y se plantea la convivencia a largo plazo. Esta etapa genera estabilidad y se suele realizar una evaluación de formar una familia, asimismo, la resolución de algunos conflictos que se van presentando contribuye al crecimiento de la pareja, de tal forma que crece el interés por la pareja, aceptación, fidelidad y se hace a un lado la imagen idealizada de la pareja. Los sentimientos y emociones que se experimentan son primordialmente amor, confianza, comprensión, felicidad y seguridad.

Por otro lado, se ha encontrado que en esta etapa las parejas suelen considerar a las alegrías y al sufrimiento como elementos importantes y recurrentes, por lo que es normal que los individuos se sientan aburridos en algún momento, por lo que en ocasiones buscan no descuidar a la pareja, de modo que las atenciones y las demostraciones de cariño son fundamentales, así como también son factores importantes, conductas como el cumplimiento de las responsabilidades, la comunicación honesta, el apoyo mutuo cotidianamente, el respeto, la paciencia, el cuidado, la tolerancia y las experiencias compartidas (Sánchez y Díaz-Loving, 2010). Cuando los miembros de la pareja se enfrentan a cambios, presiones y obligaciones que se tornan difíciles de manejar y que tienen como resultado tensiones, sentimientos de frustración, enojo y temor, la pareja se dirige hacia la i) Etapa de conflicto, en la que si las problemáticas que surgen no se resuelven, puede afectar el mantenimiento de la relación y si el conflicto se presenta de manera frecuente, el mantenimiento, además de ser difícil de sostener, se vuelve poco placentero o funcional para los miembros de la relación de pareja o solamente para uno.

De igual forma, en esta etapa los miembros de la pareja pueden tener dificultades para establecer acuerdos, conciliar sus intereses personales, el deseo de no estar con la otra persona, existe una falta de entendimiento entre los miembros, se pierde poco a poco el interés en la otra persona y mediante los inconvenientes que se van presentando, uno de los miembros o ambos tratan de vencer al otro, y llegan a lastimarlo. Cabe señalar que el conflicto puede romper la relación de pareja, pero si la pareja es capaz de superarlo contribuye a que la pareja madure, así algunos de los conflictos que pueden surgir son: Infidelidad, incumplimiento de responsabilidades o acuerdos y egoísmo. De esta forma, se suelen presentar sentimientos y emociones negativas, asociadas a la disminución del amor, presentándose así en los individuos angustia, dolor, tristeza, frustración, preocupación, culpa, arrepentimiento, enojo, desagrado, desconfianza, desesperación, rencor, odio, temor, así mismo, la comunicación se debilita, de tal forma que surgen las discusiones, las cuales en ocasiones son innecesarias por lo que es probable que la pareja llegue a la agresión, pleitos y o peleas, no obstante, en algunas ocasiones se tiene el deseo de resolver el conflicto, pero si no se resuelve de manera adecuada es inevitable el mantenimiento de la relación de pareja, dando paso a que esta incida en la j) Etapa de alejamiento.

Dicha etapa implica en sí un distanciamiento físico y emocional, debido a que los miembros de la pareja como se han lastimado, buscan la forma de “sobresalir”, aunque, la forma en la que generalmente se actúa es evitando el contacto habitual con la pareja, lo que conlleva a que desaparezca el gusto en la interacción con la pareja, de igual forma se puede llegar a sentir frustración y temor de estar con la pareja. Al alejarse a la pareja, se fortalecen los aspectos negativos, como la infidelidad, las diferencias entre los miembros de la pareja, la falta de pasión, de comprensión, la falta de interés, de compromiso y del deseo de no compartir con la pareja, llegando en algunos casos al hostigamiento físico y/o psicológico, llevando así la relación de pareja al olvido y es cuando la ruptura es vista como una solución.

Cuando la relación ha dejado de funcionar Sánchez y Díaz-Loving (2010) mencionan que aparecen sentimientos y/o emociones de tristeza y depresión en algunos casos. De igual forma, a raíz del desamor, surge el miedo de terminar la relación aunque esta sea perjudicial para los individuos, por lo que en ocasiones se extraña a la pareja y se intenta buscarla de nuevo, también se puede sentir desagrado por el otro, desconfianza, resentimiento, rencor,

enojo, dolor, sufrimiento, frustración y sentimiento de soledad, aunque, después de presenciar dichos sentimientos y/ o emociones, los individuos se suelen sentir tranquilos. Y en cuanto a las acciones que se realizan en esta etapa, los miembros de la pareja se suelen mostrar indiferentes hacia el otro, hay una evasión de todo en relación a la pareja y una falta de comunicación.

De tal forma que para la k) Etapa del desamor, los miembros de la relación de pareja evalúan los aspectos negativos a los que se han enfrentado y no han podido sobrellevar, se percatan de que ya no existe la atracción por conocer más al otro o de interactuar con la pareja, así como la atracción física se ha perdido, por lo que es más evidente la búsqueda de evadir y evitar al otro, además de que el desamor a causa de los conflictos emocionales, crea la idea de fracaso, donde las personas lo perciben como “lo peor que les pudo haber pasado” o experimentan una idea negativa de la vida, pues ya no queda amor ni interés, lo que provoca sentimientos y emociones negativas como tristeza y depresión, soledad, dolor, incomprensión, desesperanza, ansiedad, inseguridad, extrañamiento, falta de correspondencia, arrepentimiento, enojo, rencor, odio y desesperanza. Por consiguiente, las conductas del desamor se expresan por el alejamiento y la diferencia que cada vez es más frecuente, al igual que algunas manifestaciones como las faltas de respeto, de comunicación y el llanto, acercándose así a la l) Etapa de separación, que se da cuando los miembros de la relación de pareja son conscientes de que la relación se ha tornado difícil de mantener y se buscan soluciones como dejar la relación de pareja o buscar otra pareja, aunque al final se hace evidente que lo mejor es terminar con la relación, de modo que el compromiso que existía se convierte en individual y se enfoca en lograr la separación, llegando a un rompimiento.

En la separación, el alejamiento emocional y físico son factores importantes que se catalogan como el fracaso o final de la relación de pareja, donde se piensa más en uno mismo que en los dos como en un momento dado se hacía, no hay interés, se establecen límites que restringen la convivencia con el otro pero que funcionan como mecanismo para evitar el dolor, así mismo esto permite que se piense que la separación es la opción más adecuada, necesaria y saludable. Por lo general, algunas de las decisiones que impulsan la separación son los conflictos a causa de la incompatibilidad o de la infidelidad. Esta etapa implica un

proceso para olvidar e iniciar nuevamente en las relaciones de pareja, sin embargo, hay una afectación en el autoestima de los miembros de la pareja, la separación y la depresión son lo principal que se siente, además del dolor, soledad, angustia, resentimiento, frustración y desesperación por no estar con la pareja, aunque al mismo tiempo al estar con la pareja se siente enojo, no se siente a gusto con la presencia de la pareja, se siente desconfianza, desprecio e inseguridad, que con el tiempo se llega a sentir alivio, puesto que ya no se enfrentan a conductas características de la etapa como son la indiferencia, pérdida de la comunicación, agresión y las faltas de respeto.

Finalmente, Sánchez y Díaz-Loving (2010) señalan que la pareja se enfrenta a la m) Etapa de olvido, en la que una vez dada la separación, en algunos casos, se intenta regresar con la pareja, principalmente cuando alguno de los miembros de la pareja o ambos comparan la situación de soledad o de la nueva relación de pareja, rescatando lo positivo de la relación anterior. No obstante, con el paso del tiempo y con la aceptación de la conclusión de la relación o de la iniciación de una nueva relación de pareja, se cierra el círculo del Acercamiento-Alejamiento de la relación, dejando a un lado los recuerdos y a la pareja en el pasado, pese a que se cree que nunca se olvida por completo la relación. En esta etapa ya no existe interés alguno por la pareja, se experimenta desilusión aunque en ocasiones se extraña a la expareja, aunque al mismo tiempo esto favorece el deseo de conocer otras personas, reiniciar la vida y recordar lo positivo de la relación, pero no con la intención de regresar. Asimismo, los sentimientos y emociones que se presentan en esta etapa son desamor, tristeza, depresión, dolor, rencor, desesperación y en general un sentimiento de separación, posteriormente, tranquilidad, la cual es el componente final de esta etapa (Sánchez y Díaz-Loving, 2010).

En este ciclo, cada miembro de la pareja puede colocarse en un orden distinto, no se sigue el ciclo como tal, puede situarse en cada etapa como se describe, colocarse solamente en alguna o algunas e incluso, saltarse algunas etapas o simplemente quedarse en alguna sin seguir en las etapas posteriores. De igual forma los miembros de la pareja pueden presentar algunas de las características de la etapa en la que se encuentren, no todas las características (Sánchez y Díaz-Loving, 2010).

Por otro lado, en la etapa de mantenimiento, los aspectos como la intimidad y el compromiso suelen ser constantes y mantenerse a largo plazo, a diferencia de la pasión y el romanticismo que varía en el ciclo, de tal forma que pueden aparecer y desaparecer en la relación de pareja. De igual manera, debe de tenerse en cuenta que el ciclo de la pareja, contempla aspectos psicológicos principalmente, mientras que los sociológicos pueden retomarse aunque estos cambian conforme el tiempo, sin embargo es importante, ya que los miembros de la pareja responden al otro cuando este ha sido analizado tanto cognoscitiva como afectivamente y en el contexto social, de acuerdo a la etapa en la que se va situando la relación de pareja (Sánchez y Díaz-Loving, 2010).

Por otra parte, Padilla (2012) señala que el emparejamiento es un fenómeno complejo que se determina por diversos aspectos como la importancia del atractivo físico y sexual, los rasgos y características de la personalidad, además de las costumbres familiares e interaccionales, así como los aspectos sociales que pueden ser laborales, académicos, económicos, institucionales, entre otros, y que todos estos aspectos interactúan de manera dinámica en cada uno de los individuos, donde al mismo tiempo que el contexto, se determinarán los gustos y preferencias en la elección de pareja.

Por último, de acuerdo con Padilla (2012) la unión de los miembros en una relación de pareja puede llegar a ser la más cercana para los seres humanos, puesto que para las personas a partir de la adolescencia es cuando comienzan a involucrarse en este tipo de relación que generalmente se experimenta a lo largo de toda la vida, en todas las etapas como en la juventud, adultez e incluso en la vejez. En tanto que para Sanz (2007) es fundamental distinguir que cada pareja posee un “contrato” ya sea explícito o implícito que define la forma en que los miembros de la pareja se vincularan y del compromiso que establecerán, de tal forma que Sanz destaca que se pueden distinguir varios tipos de pareja, resaltando principalmente cuatro. En la primera, los miembros de la pareja las tienen una buena relación humana en la que existe una sintonía ideológica, de valores, en la que se percibe una conexión espiritual con la pareja, no obstante, se carece de atracción sexual, en el que no existe ni el menor indicio de deseo, aunque la relación de amistad es excelente, pero la de amantes no lo es, definiendo así que no existe química entre los miembros de la pareja, mientras que en el segundo tipo de pareja, esta se caracteriza por la atracción erótica entre los miembros, sin

embargo, carecen de otros puntos en común, lo cual torna difícil la comunicación, siendo que en algunos casos la comunicación es nula exceptuándola entorno a lo sexual. En este tipo de pareja existe una buena relación de amantes pero se carece de amistad, lo cual es importante en el mantenimiento de la pareja como se ha señalado (Sánchez y Díaz-Loving, 2010). En cuanto al tercer tipo de pareja que señala Sanz (2007), la pareja se caracteriza por una atracción sexual y una comunicación adecuada, así como de la existencia de una comunicación espiritual, ideológica, etc. y en la que los miembros de la pareja tienen una buena relación de amantes y de amistad. A diferencia del cuarto tipo de pareja, el cual los miembros de la pareja además de tener una buena relación de amistad y de amantes, comparten el sentimiento amoroso.

Asimismo, se debe de tener en cuenta que hay parejas que no tienen amistad ni son amantes pero se mantienen por otros intereses como el miedo a la soledad, por factores socioeconómicos, por los hijos/as (en caso de que los tengan) o por cualquier otra circunstancia, de igual forma se debe de tener en cuenta que existen parejas que pueden experimentar un amor profundo y no experimentar las relaciones de pareja y viceversa, existen parejas en las que se fundamentan solamente en lo sexual, dejando a un lado el amor (Sanz, 2007).

Con respecto al amor, este en ocasiones se suele contemplar como sinónimo de pareja, no obstante, el amor no siempre conduce a una relación de pareja y en estas no siempre está presente el amor, pues los individuos pueden establecer relaciones por otros motivos. El amor se ha considerado como uno de los componentes principales por los que surgen las relaciones de pareja, así como uno de los factores por lo que las relaciones de pareja se mantienen e incluso terminan cuando este desaparece en la relación. Para Díaz-Loving (2010) el amor ha sido considerado a lo largo del tiempo y a través de las ciencias como uno de los sentimientos más profundos y significativos que permite el involucramiento emocional espontáneo y dinámico entre dos personas y a la vez puede significar una experiencia que no solo se compone por sentimientos, sino que también por ideas y símbolos culturales, estos últimos difunden el amor y del mismo modo lo definen. Asimismo se destaca que el amor se caracteriza por algunas cualidades como altruismo, intimidad, admiración, respeto, confianza, aceptación, unidad, exclusividad, entre otras. De igual manera, se categoriza como

conductas que implican el cuidado del otro, responder a sus necesidades o expresar afecto físicamente, mientras que por otro lado, puede implicar una decisión cognoscitiva entre los miembros de la pareja, incluso se define como una actitud que se dirige a la evaluación de conductas o sentimientos que se han experimentado a partir de la interacción, así como de los conocimientos que se han generado con la otra persona, y como sentimiento o emoción, el amor implica las respuestas fisiológicas que van surgiendo ante la presencia de quien se ama, las cuales se van integrando como actitud favorable ante la persona amada (Díaz-Loving, 2010).

Por otro lado, Massa, Pat, Keb, Canto y Chan (2011) delimitan el amor como un fenómeno limpio, sincero, inteligente que permite el bienestar de la persona que se ama, mientras que Alberoni (2008) y Massa y et al. (2011) señala que el ser humano se rige entre dos tendencias que son innatas, las cuales son el sexo, refiriéndose así a la exploración y búsqueda de experiencias sexuales y el enamoramiento, el cual dirige a las personas a la búsqueda de una relación profunda, duradera y exclusiva solamente con una persona. En cambio, Sanz (2007) establece una distinción entre amor y enamoramiento, refiriéndose al enamoramiento como parte del proceso amoroso, el cual se suele confundir con el todo, con el amor, a pesar de que es solamente una de las etapas del amor y que se caracteriza por ser un estado pasional, un desencadenamiento de la experiencia amorosa que inicia con el deseo de aceptación y de correspondencia mutua, a diferencia del amor que significa el todo, es decir, es el conjunto de vivencias, un proceso que puede ser de mayor o menor duración, según los miembros de la relación, del mismo modo que de acuerdo a estos puede implicar mayor o menor intensidad y en el que se interrelacionan y activan emociones, pensamientos, sentimientos y acciones en los seres humanos, los cuales se transformaran continuamente a lo largo del camino, en el que se pueden llegar a presentar diversos conflictos. Ahora bien, aunque el enamoramiento es una parte del proceso amoroso, una etapa inicial, se debe de tener en cuenta que para que en las relaciones de pareja sea posible vivir éxtasis, placer intenso y bienestar, este se encuentre a lo largo del desarrollo del proceso amoroso. En este proceso amoroso, a partir del amor y del enamoramiento se puede experimentar desasosiego, duelo, experiencia de muerte, tranquilidad, erotismo, suavidad, pasión, serenidad, equilibrio, paz, entre otros factores. Asimismo, para Sanz (2007) el amor es un sentimiento reconocible por las personas, un proceso en el que intervienen ciertos elementos como la fusión, la

separación o la ruptura, la seducción, el enamoramiento, la idealización, el contacto con los límites y la realidad, la elección de pareja, la estructura de pareja y dinámica de la misma, las crisis, los duelos, el desamor, la creatividad y la muerte, los cambios, la sexualidad, etc. y que dan como resultado que el amor promueva un crecimiento personal en los seres humanos.

En tanto que con respecto a Crooks y Baur (2010) señalan que el amor a lo largo de la historia ha estado presente de manera significativa en la vida de los seres humanos; irrumpiéndolos, inspirándolos y cuestionándolos, designando así los mejores y malos momentos a una relación amorosa. Asimismo destacan que el amor es una actitud particular que implica intensos componentes emocionales y conductuales, convirtiéndose en un fenómeno que no tiene una definición o explicación precisa, de tal forma que puede significar diversas connotaciones para las personas, las cuales van desde definir al amor como cualidades donde se es paciente y bueno, no es celoso ni ostentoso, no es arrogante ni vulgar, mucho menos terco o irritable, tampoco es resentido, no se regocija con lo malo sino con lo bueno, así como ideas de que el amor soporta todo, cree en todas las cosas, espera todo y sobrevive a todo, de igual forma se ha deducido que el amor es una locura temporal que se sana con el matrimonio o alejando a la persona de aquello que le provocó tal locura (Crooks y Baur, 2010). Así como también se ha conjeturado al amor como un trastorno en el que la felicidad de la otra persona es fundamental para la de sí mismo (Crooks y Baur, 2010).

A su vez, Crooks y Baur (2010) y Sanz (2007) distinguen que el amor se presenta en distintas formas, pues existe entre padres e hijos, entre los miembros de la familia, así como entre los amigos, como de pareja y se podría hablar de amor como sinónimo de preocupación por el bienestar del otro.

En las relaciones de pareja, para Crooks y Baur (2010), los miembros de la pareja se pueden involucrar en dos tipos de amor: Amor pasional y amor compañero. El primero que suele ser conocido también como amor romántico o enamoramiento, se caracteriza por ser un estado de anhelo de absorción e intenso deseo por la unión con una persona y en el que están presentes sentimientos intensos de ternura, ansiedad, deseo sexual, regocijo y excitación fisiológica que se caracteriza por aumento de la frecuencia cardíaca, respiración entrecortada y acelerada, sudoración, rubor y cosquilleos en el estómago, así como una sensación de gran emoción. Adicionalmente, cuando el amor pasional es mutuo, ambos

miembros sienten placer y arrebatamiento, de modo que cuando no es recíproco, la persona involucrada en el amor pasional suele presenciar ansiedad, tristeza y/o desesperación.

Por otro lado, Crooks y Baur (2010) indican que el amor pasional se presenta en los inicios de la relación de pareja y en algunas ocasiones pareciera que entre menos se conozca a la pareja, más intenso se convierte el amor pasional, haciendo que los individuos omitan los errores y problemáticas de la relación, del mismo modo que los argumentos lógicos y razonados se ven atrofiadas por las emociones que se estén experimentando. Así mismo, los miembros de la relación perciben que el otro miembro brinda una gran satisfacción personal, de modo que cuando este se ausenta o se pierde, se intensifican las emociones positivas y/o negativas debido a la actividad neuronal, de igual forma este tipo de amor, suele ser poco duradero, durando algunos meses, debido a que en la mayoría de los casos se fundamenta en el desconocimiento de la personalidad del ser amado y al familiarizarse con el miembro de la pareja, este no suele ser lo que se pensaba o se esperaba. En algunos otros casos, esta característica de temporalidad se hace a un lado, principalmente por los jóvenes que no han tenido relaciones de largo plazo. No obstante, en algunas ocasiones las parejas se empeñan en la permanencia de sus sentimientos intensos por lo que deciden comprometerse en la relación de pareja y determinan vivir juntos, casarse, etc., sin embargo, en la mayoría de los casos las parejas terminan desilusionadas, cuando la rutina invade la relación, haciendo a un lado el éxtasis, lo cual da pie a que surjan dudas sobre la relación, problemáticas entre los miembros o descubren que lo único que compartían era la pasión ya que esta disminuye conforme pasa el tiempo, dando como resultado que los miembros de la pareja piensen que es el fin de la relación, siendo imposible una redirección hacia un tipo diferente de amor (Crooks y Baur, 2010). En cambio, existen algunas parejas que toman en cuenta este amor pasional como una base sólida para la construcción de una relación duradera en la que el amor sea mutuo entre los miembros de la pareja (Crooks y Baur, 2010).

Mientras que el “amor de compañero” o amor de compañía es una emoción menos intensa que el pasional y se caracteriza por un afecto de amigos, así mismo gracias a la familiaridad que se va dando en los miembros de la pareja, se construye un afecto más consolidado, de igual forma se establece tolerancia ante los defectos del otro y los miembros cuentan con un aprecio que se ha fundamentado en la lógica. En este tipo de amor, los

miembros de la pareja mantienen un deseo de vencer las dificultades y conflictos que se van presentando en la relación de pareja, al mismo tiempo, buscan fortalecer la relación. De igual forma, este tipo de amor suele ser más duradero, refleja sentimientos más íntimos, lo cual genera conocimiento del otro y confianza sexual que impulsa la comunicación y la vivencia de pareja (Crooks y Baur, 2010).

En tanto que desde la perspectiva de Ubillos, Páez y Zubieta (2004), este tipo de amor dura alrededor de dos años en la mayoría de los casos, asimismo destacan que las personas inician su relación de pareja en un amor pasional y suelen pasar al amor de compañía, aunque no en todos los casos.

Por otra parte, Rodríguez (2012) plantea cuatro perspectivas distintas que abordan el amor, la primera: Las estructuras sociales y el amor, la cual se basa una postura donde se destaca que el amor es un elemento fundamental de la acción social así como también una desvinculación del orden social, generando medidas de control en las culturas, de tal modo que se cree que si el amor no es controlado el orden social se alteraría, debido a que el apareamiento entre los seres humanos sería más flexible y eso implicaría un cambio drástico en la estructura social existente. Asimismo, bajo esta perspectiva se considera que la familia es esencial como componente de la sociedad, por lo que también lo es la elección de pareja, debido a que esta es la que da inicio a la familia. Así, Rodríguez (2012) destaca las cinco principales formas de “control del amor” que establece dicha postura, las cuales se han manifestado en las culturas, a través del tiempo, siendo estas: A) el matrimonio infantil; b) el matrimonio obligado o restringido; c) la elección de pareja en los jóvenes a través de la segregación social y física; d) la supervisión de los parientes cercanos y la inculcación de la virginidad como valor así como e) las presiones y normas sociales de padres y pares mediante la limitación de la sociabilidad. Bajo estos puntos se supone que las personas en una posición privilegiada darán menos importancia al amor y por lo mismo menos libertad para elegir al cónyuge a diferencia de las personas que se encuentran en una posición menos privilegiada, quienes tienen más libertad de elegir pareja dado que no tienen mucho que perder si no controlan el amor y la elección de pareja de cualquier sociedad, a diferencia de las personas que se encuentran en una posición privilegiada. Asimismo, Rodríguez (2012) destaca que las ideas sobre el matrimonio, la elección de pareja y la movilidad social, siguen vigentes en la

actualidad, pues el control del enamoramiento y de la elección de pareja o de las parejas es necesario para mantener las diferencias derivadas de la estratificación social a pesar de que “crece” la aceptación de valores democráticos como la tolerancia o el reconocimiento del otro.

De igual forma, en esta primera perspectiva que describe Rodríguez (2012), se reconoce que el amor tiene implicaciones sociales y estructurales de carácter macro y microsocioal. Adicionalmente, resalta dentro de esta perspectiva, que el amor es una emoción que surge a partir de las relaciones sociales en las que se tienen en cuenta ciertos principios como el poder y el estatus social de cada individuo, teniendo en cuenta el primero como la capacidad de hacer lo que uno quiere, sin tomar en cuenta las necesidades de los demás; y el estatus, como la capacidad no coactiva que tiene cada uno para conseguir aprecio, admiración, favores, atenciones, etcétera, de los demás. De tal forma que la relación de amor se daría en función de que uno de los miembros actúa como actor que otorga y el otro como el actor que está preparado para otorgar cantidades extremas de estatus al miembro de la pareja. Desde dicha postura, se establecen siete posibilidades llamadas típico-ideales de concesión real o potencial de estatus: a) adulación por fans (un actor otorga cantidades extremas de estatus al otro, pero ninguno tiene poder en la relación); b) amor ideal (dotaciones mutuas de estatus y ausencia de poder en la relación); c) amor romántico (conferencia de estatus y poder mutuos); d) amor divino, parental o mentor (ambos reciben cantidades extremas de estatus, pero uno concentra el poder); e) amor infiel (un actor retiene estatus y poder en exceso, mientras el otro tiene sólo altas dotaciones de poder); f) amor no correspondido (un actor tiene todo el poder y el estatus y el otro carece de ambos) y g) amor padres-hijos (los bebés y niños reciben cantidades extremas de estatus, pero no dan nada a cambio concentrando en los padres, el poder en beneficio de los hijos). Así desde esta primera perspectiva se determina que las relaciones amorosas se establecen mediante las estructuras sociales y no en gran medida por las normas culturales.

Respecto a la segunda postura que señala Rodríguez (2012), esta es: El amor como construcción cultural a partir de dos principales recursos: Metáforas e historias. Desde esta postura se señala que a partir de las metáforas se transmite el amor como un viaje compartido en el que cada miembro de la pareja es un viajero con metas compartidas y en las que la

relación de pareja se convierte en el camino para cumplir con dichas metas y seguir creciendo en metas comunes, asimismo se tiene en cuenta que dicho camino es difícil y en el que se encuentran impedimentos que obligan a tomar decisiones sobre la continuidad de la relación de pareja. Así mismo, se establece que el amor como viaje es una sociedad o negocio entre los miembros de la relación de pareja y que fungen como socios, los cuales establecen contratos que suelen ser de larga duración como es el caso del matrimonio. En estos contratos, los miembros de la pareja esperan que cada miembro realice sus obligaciones, de igual forma se espera reciprocidad en las responsabilidades que alimentan la relación de pareja. Igualmente, Rodríguez (2012) menciona que mediante las metáforas se indica lo que significa el amor, teniéndose en cuenta como fuego, unidad, fuerza física, locura, como un juego de azar, un viaje, entre muchas otras que enfatizan diferentes aspectos o facetas del amor como el afecto, la atracción, el anhelo o la asociación entre amor y sexo. De igual forma Rodríguez (2012) destaca dos modelos de amor; el amor ideal y el amor típico, que dan paso a la realización institucional del amor en la sociedad; el matrimonio, el cual se consigue mediante los siguientes esquemas culturales que se interrelacionan entre sí:

Si se ama a alguien:

No se desea perderlo, por lo que el matrimonio debe de durar

Se desea estar con la persona amada, por lo que el matrimonio es compartido

El matrimonio es benéfico para los miembros de este, por lo que existe un interés por la persona y se desea hacer cosas por ella como la otra persona posiblemente lo haría.

Así, bajo estas premisas se justifica el modelo cultural del matrimonio, estableciéndose entonces que si se ama a alguien, entonces el siguiente paso es el matrimonio, de igual forma se establece que solo a esa persona se ama y a nadie más, así como si no se ama más a esa persona con la que se estableció el matrimonio, entonces la única solución es el divorcio. Por otro lado, se ha encontrado que el amor cambia entre los individuos, ya que estos modifican los diferentes recursos culturales con la finalidad de producir sentido a sus experiencias y a los de otros (Rodríguez, 2012). Adicionalmente, se ha encontrado que las personas se refieren a concepciones del amor basadas en concepciones míticas o hollywoodenses y mediante una concepción realista-prosaica que permite ser escéptico con

respecto a la primera, la cual se origina en el siglo dieciocho, idealiza el amor romántico como una entrega total hacia otra persona que se considera como única y que al final del camino sus destinos se resolverán y terminaran juntos sin importar las fuerzas sociales que lo impiden, mientras que el “realismo prosaico” cuestiona que el amor surge de una vez y para siempre o que se asuma fuera de toda duda y se plantea que el amor es “ambivalente y confuso”, el cual se desarrolla poco a poco con el tiempo y que no surge a primera vista, así mismo, no se acepta la idea de que solamente existe un amor verdadero, ni la de que el amor dura para siempre. En tanto que el amor se construye a partir de historias, por lo que cada relación es más bien una historia que protagonizan los miembros de la relación, puesto que el amor ha surgido a partir de las experiencias de la cultura, tanto individuales que cada ser humano impregna como colectivamente (Rodríguez, 2012).

Por otra parte, la tercera perspectiva a la que refiere Rodríguez (2012) son las transformaciones socio-históricas del amor, en las que se explican los cambios en la vida íntima en las relaciones de pareja así como en las concepciones del amor. Dentro de esta perspectiva Rodríguez (2012) señala que en la sociedad predomina una orientación individualista en la que la que son más importantes y apreciados los valores como la autonomía (la capacidad de elegir), así como la realización personal por encima de otros compromisos colectivos o grupales, de tal forma que el amor se construye bajo una ética individualista que conlleva a disyuntivas como dedicarse a uno mismo o compartir con otro. En tanto que la cuarta perspectiva que establece Rodríguez (2012) es la crítica social y cultural del amor, de la cual surge de las diversas críticas sociales y culturales que se han realizado desde la visión socio-histórica, en la que se han cuestionado también los roles tradicionales, las expectativas en la pareja y las formas de concebir el amor y relacionarse en pareja, dando como resultado la emergencia de nuevos conflictos de género, sin embargo aún se ve al amor como una mercantilización de la misma manera que se sigue en la normalización de la heterosexualidad en las relaciones de pareja.

Asimismo, Rodríguez (2012) menciona que en la modernidad, una estrategia de gestión emocional para adaptarse a las relaciones inestables y conflictivas, los seres humanos invierten en menos emociones como el amor, aunque este sigue siendo idealizado y se siguen depositando en él grandes expectativas de expresión y autorrealización, sujetándose así el

amor a la lógica del consumo y a los compromisos débiles, donde “el amor se convierte en algo efímero, diluido, frágil, camaleónico, abundante y escurridizo” (Rodríguez, 2012 p. 171). De igual forma, los estándares de amor se han disminuido, terminando así en relaciones de una sola noche y en las que no son claras las características del amor, confundiéndose así algunas acciones con amor cuando estas no los son. Así el amor, se establece ahora en una sociedad de consumo (basada en la cultura de los productos de uso inmediato, las soluciones rápidas y la satisfacción instantánea), dando como resultado relaciones amorosas intensas, breves e impactantes que se convierten en relaciones frágiles y breves. Rodríguez (2012) señala que “la intersección entre el romance y el mercado se ha generado mediante dos procesos: la romantización de las mercancías y la mercantilización del romance” (p. 172). De tal modo que el primero se refiere a que las mercancías se han envuelto en ese ideal romántico que se manifiesta en la industria cultural del siglo veinte y en las imágenes publicitarias, mientras que la mercantilización del romance tiene que ver con el consumo de bienes y tecnologías de placer así como también se ofrecen diversos rituales románticos anclados en el consumo de bienes y servicios.

Por otra parte, Ojeda, Torres y Moreira (2010) indican que el amor es elemental en el funcionamiento y permanencia en una relación de pareja, de igual forma que el compromiso. Asimismo, destacan que para la sociedad mexicana es esencial el amor, debido a que forma parte de cualquier proceso sociocultural como en el enamoramiento, el matrimonio y/o la familia. De igual forma Ojeda et al. (2010) mencionan que de acuerdo con algunas investigaciones, las personas reportan que no dan el paso del matrimonio si no están enamoradas aunque la persona con la que se tiene la relación cumple con las características necesarias, deseadas o que pueden apreciar en una persona, ya que el amor es importante no solo para establecer el compromiso del matrimonio sino también es responsable de dar pie a la formación de una familia. Igualmente, Ojeda et al. (2010) destacan el modelo de Inversión de Rusbult, en donde se destaca el amor romántico como cimiento para el desarrollo de una relación íntima y bajo el supuesto de que es esencial “encontrar a alguien especial” con quien se pueda compartir una vida.

Mientras, que desde la perspectiva de Massa y et al. (2011), el amor es el conjunto de pensamientos, sentimientos, motivaciones, reacciones fisiológicas, acciones y declaraciones

que ocurren en las relaciones interpersonales. En tanto que para Massa y et al. (2011) el amor implica un estado de la relación en la que se encuentren los miembros de la pareja. En cambio, desde la perspectiva de Tenorio (2012) el significado de amor se construye a partir del grupo social al que se pertenece, se define en sus discursos y prácticas, de tal modo que en una relación amorosa intervienen tanto factores individuales relacionados con la afectividad y las emociones, como factores estructurales que se han formado a partir de la sociedad y que varían de acuerdo a la época, la clase social, la cultura y el ideal del amor. De tal forma, desde la perspectiva de Silva et al. (2015) el amor de pareja es una mezcla entre componentes biológicos y culturales.

Por otra parte, una de las posturas teóricas que aborda el amor, es la teoría triángulo del amor de Sternberg (Crooks y Baur, 2010; Ojeda et al., 2010; Barrios y Pinto, 2008; Carrizo, 2011; Almeida, 2013; Villamizar, 2009 y Rocha, Avendaño, Barrios y Polo, 2017). En dicha teoría se establece una distinción entre amor pasional y amor de compañía a partir de los estudios en los que las personas reportaron todas las situaciones que experimentaban cuando se encontraban enamoradas. En esta teoría cada una de las dimensiones implica un punto esencial en las relaciones interpersonales, señalándose así que la intimidad, es un componente que motiva el sentimiento de estar unido a otra persona, mediante sensaciones de calidez, de compartir, de cercanía emocional, deseo de ayudar al otro, se busca satisfacer la felicidad del otro, contar con la pareja en momentos de necesidad, comunicación íntima, apertura para compartir pensamientos privados y sentimientos con la persona amada, así como afecto hacia el otro y el bienestar de la persona amada, sin que exista pasión o un compromiso a largo plazo (Cooks y Baur, 2010). En esta etapa de intimidad es necesario que las personas desarrollen una personalidad autónoma e independiente con la finalidad de lograr un equilibrio entre intimidad y autonomía (Almeida, 2013). En cambio, la dimensión de compromiso/decisión, implica más un aspecto cognitivo del amor, puesto que implica estar consciente de la decisión de amar al otro y de mantener la relación a través del tiempo a pesar de las dificultades que puedan presentarse (Cooks y Baur, 2010) y para ello, es necesario que existan puntos fundamentales como la lealtad, fidelidad y responsabilidad. Por otro lado, para Almeida (2013) aunque el compromiso es un componente estabilizador de las relaciones de pareja, resalta que en esta se pueden dar situaciones inevitables que afectan el contrato que se tiene en la relación, tales como el desamor, distancia entre los miembros,

entre otros, y que dan fin al compromiso. En cuanto a la dimensión pasión es un aspecto emocional que impulsa las sensaciones románticas, la atracción física y el deseo por la interacción sexual, desatando el deseo profundo de estar unido a la persona amada. Para Almeida (2013) la pasión también se refiere a lo que se denomina “amor a primera vista” y forma parte del enamoramiento, de igual forma, se retroalimenta de la intimidad, aunque a veces se opongan, como en el caso en el que las personas creen que la intimidad interfiere en la satisfacción sexual o cuando se tienen relaciones sexuales con una persona sin la intención de formar un vínculo o una relación de pareja.

Asimismo, en esta dimensión es necesario la expresión y satisfacción de algunos deseos o necesidades como la afiliación, autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual (por educación hay mujeres que han identificado el amor con la subyugación). Por otra parte, las tres dimensiones tienen una evolución temporal diferente, mientras la intimidad se desarrolla gradualmente conforme avanza la relación, la pasión por su parte es muy intensa al principio, pero suele disminuir mientras la relación avanza, estabilizándose en niveles moderados, en tanto que el compromiso, crece despacio al principio, incluso más lento que la intimidad, nivelándose cuando las recompensas y costes de la relación aparecen con nitidez. Es importante tener en cuenta que en la mayoría de las relaciones amorosas, los componentes se relacionan entre sí, no se desarrollan aisladamente. Asimismo, pueden simular una adicción en las personas, debido a su capacidad de estimulante y el placer que provoca, de igual modo puede provocar gran ansiedad en una persona cuando no se da la situación como se espera (Cooks y Baur, 2010 y Almeida, 2013). Por otro lado, de esta teoría, han resultado ocho tipos de amor o formas de amor, que resultan de la combinación de los componentes (Villamizar, 2009; Ojeda et al., 2010; Almeida, 2013; Carrizo, 2011 y Rocha et al., 2017) y son:

Cariño o afecto. En este tipo de amor se experimenta solamente el componente de intimidad y en la que puede resultar una relación de verdadera amistad.

Encaprichamiento o Flechazo. Resulta del componente de la pasión, pero no se mantiene por la intimidad o el compromiso, de igual forma a este tipo de amor se le suele llamar “amor a primera vista”.

Amor vacío. Se caracteriza porque se ha tomado la decisión y el compromiso de amar al otro sin la experiencia de la intimidad ni de la pasión y usualmente se experimenta en las últimas etapas de la relación de pareja o cuando dicha relación está por concluir.

Amor romántico o enamoramiento. En dicho tipo de amor predominan las dimensiones intimidad y pasión, exceptuando el compromiso, dado que los miembros de la pareja se atraen físicamente al igual que emocionalmente pero este sentimiento de unión no implica la intención de formalizar un compromiso y se le suele denominar como “amor de verano”.

Amor fatuo. Suele caracterizarse por la pasión, la cual se va tornando en compromiso, sin dar tiempo para que la intimidad surja, por lo que es un compromiso poco profundo, puesto que no se puede profundizar debido a que falta la influencia de la intimidad. Este tipo de amor caracteriza las relaciones de pareja que suelen denominarse como las “bodas relámpago”.

Amor compañero o “companionate love”. En este tipo de amor, interactúan los componentes de intimidad y compromiso sin el componente de la pasión. Dando lugar así a relaciones de largo plazo, en las que la atracción física y otros elementos pasionales no se presentan, no obstante, los miembros experimentan cariño y compromiso con el otro. Este tipo de amor, suele encontrarse habitualmente en la familia y en los amigos, mientras que en la pareja, no hay deseo sexual, aunque cuando se torna en una relación de larga duración se continúa hacia un nivel más fuerte, hacia un “compromiso de cariño”, donde es intenso.

Amor consumado, amor perfecto o amor completo. En este tipo de amor se combinan los tres componentes. Este tipo de amor representa una relación de pareja perfecta, ideal, sin embargo no todos los seres humanos son capaces de alcanzar, es difícil de conseguir del mismo modo que se torna complicado mantener.

Falta de amor. Es considerado un tipo de amor, aunque en sí no se le puede considerar una forma de amor debido a que no existe ninguno de los tres

componentes y las relaciones de pareja se sustentan por otras variables (Ojeda et al., 2010) y Almeida, 2013).

Por otra parte, Ubillos et al. (2004) afirman que el amor es un fenómeno complejo que ha generado diversas definiciones amplias e imprecisas que abordan hechos emocionales intensos como el desamor, de igual forma señalan que es un proceso dinámico que constantemente cambia en las relaciones de pareja, definiéndose de acuerdo al estado en el que se encuentre la relación de pareja. De la misma manera, señalan que la pasión va disminuyendo paulatinamente mientras el compromiso crece. A su vez, destacan la teoría de los estilos de amor de Lee como una de las teorías fundamentales que da explicación al fenómeno del amor. Desde esta perspectiva se mencionan diferentes patrones o tipos de amor que se establecen como estilos, los cuales se refieren a una cuestión personal en la que una persona ama, en la que cada ser humano realiza un reconocimiento de sus sentimientos, los expresa en su forma particular que consiste desde aproximarse hasta mantener una relación íntima (Villamizar, 2009; Cooks y Baur, 2010 y Díaz-Loving y Ojeda, 2010). Esta expresión o manifestación del sentimiento es a base de conductas, las cuales indican el estilo de amor particular de cada persona y se consideran seis estilos de amor que perseveran en las relaciones de pareja y los cuales son; Eros, Ludus y Storge que se consideran como estilos básicos, mientras que Manía, Pragma y Ágape son la combinación, en diferentes grados, de los estilos primarios (Ubillos et al., 2004; Villamizar, 2009; Cooks y Baur, 2010 y Rodríguez-Santero, García-Carpintero y Poncel, 2017).

Así, las características que distinguen a cada estilo son:

Eros, amor pasional o romántico como lo señala Cooks y Baur (2010), involucra una pasión irresistible, con sentimientos intensos, fuerte atracción física y actividad sexual. Asimismo, se valora el amor sin caer en obsesión, permitiendo que la relación se desarrolle. En este estilo de amor, las personas le dan gran importancia a la belleza física y a la búsqueda de una pareja ideal con alta autoestima y confianza en el otro.

Ludus, amor lúdico o amor placentero (Rodríguez-Santero et al., 2017) implica poco compromiso emocional y no se planea que la relación crezca a futuro. Cooks y Baur (2010) denominan a este a este estilo como jugueteón,

debido a que las personas que se basan en este, suelen tener varias conquistas con poco o sin compromisos, puesto que aquí el amor implica diversión, seducción, dando así relaciones casuales y transitorias en las que generalmente los miembros de la pareja tienen muy claras las reglas del juego antes de comenzar la relación.

Storge, amor amistoso o amor de compañía, en este estilo, las personas desarrollan afecto y compromiso con lentitud de modo que su compromiso perdura y se basa en la intimidad, la amistad y el cariño, asimismo para las personas que tienen este estilo de amor, los valores y actitudes se tornan esenciales más que la apariencia física o la satisfacción sexual, debido a que se busca una relación a largo plazo y no una apasionante de corto plazo.

Manía, el cual desde el punto de vista de Ubillos et al. (2004) representa el amor obsesivo, en tanto que para Cooks y Baur (2010) lo denominan como posesivo. En este estilo, las personas experimentan una fuerte dependencia hacia la pareja, las relaciones de pareja se convierten en relaciones amorosas en donde los celos y la confusión predominan, así como la desconfianza y la ambivalencia, donde la más mínima muestra de cariño produce placer y el más leve desaire produce alteración, de igual forma, el compromiso es presionado, no se desarrolla con naturalidad como en el anterior estilo de amor.

Pragma o amor pragmático, se basa en la búsqueda racional de la pareja ideal, mediante la selección de criterios prácticos, como los intereses compartidos y que conllevan a una satisfacción mutua. En este estilo, el amor es visto como un “negocio romántico” en el que buscan parejas con intereses sociales, educativos, de status social y religiosos compatibles con los propios que garanticen un buen trato, de igual forma toman en cuenta la edad de la pareja así como su facultad de ser un buen padre o una buena madre y se establecen condiciones antes de desarrollar una relación.

Ágape o amor altruista, es un estilo en el que se renuncia de manera absoluta y se da una entrega totalmente desinteresada hacia la pareja, el amor se da de manera paciente, no es exigente ni celoso y la sexualidad así como la

sensualidad no son relevantes (Ubillos et al., 2004; Villamizar, 2009; Cooks y Baur, 2010; Rocha et al., 2016 y Rodríguez et al., 2017).

Desde la perspectiva de Cooks y Baur (2010), basándose en los estilos de amor de Lee, el tiempo es uno de los factores importantes para que las relaciones amorosas terminen, sin embargo, los diferentes significados de los individuos con respecto al amor también son un factor y aunque la pareja trate de mantener su relación, esta se puede tornar difícil cuando sus estilos de amor no son compatibles, asimismo, destacan que la satisfacción y el éxito de las relaciones amorosas se consiguen cuando los miembros de la pareja comparten el mismo estilo y la definición de amor es semejante entre ellos. En cambio, desde la perspectiva de Ubillos et al. (2004) existen diferencias en los estilos de amor por género, donde se ha encontrado en algunos estudios realizados. En dichos estudios se ha encontrado que los hombres mantienen un estilo de amor pasional (eros) o lúdico, mientras que las mujeres se inclinan más por el amor amistoso (storge), el lógico (pragma) o el posesivo (manía). Asimismo, Rodríguez-Santero et al. (2017) mencionan que los estilos de amor no permanecen estables a lo largo de toda la vida sino que dependen de factores tanto internos como externos de cada individuo, de modo que las experiencias y el estilo de vida de los distintos tipos de amor condicionan las relaciones de pareja. En cambio, Díaz-Loving y Ojeda (2010) indican que en la actualidad la postura de Lee se mantiene vigente y vigorosa, asimismo, es transmitida y aprendida a través del grupo social como la familia y la cultura a la que se pertenece, de igual forma resaltan que en cada individuo predomina más un estilo el cual puede variar con el tiempo, pues aunque los estilos tienden a identificar a una persona a partir de diferentes situaciones y relaciones, en los individuos suele darse cierta flexibilidad que permite a algunos modificar sus tendencias ante estímulos diferentes. De este modo, una persona puede expresar su amor en un estilo erótico y pasional en la intimidad con su pareja (parte positiva del amor Eros) y ser posesivo y controlador en la relación día a día (parte negativa de Manía).

Por otro lado, Díaz-Loving y Ojeda (2010) destacan que en la sociedad mexicana las personas suelen expresar su amor principalmente en los estilos lúdico o maniaco, estilos que son cargados de gran emotividad, en segundo lugar, predomina en los mexicanos el estilo ágapico, el cual es muy típico en los mexicanos debido al estilo abnegado que prevalece en

la cultura. En tercer lugar, sobresale en los mexicanos el estilo de amor amistoso que se dirige más hacia los amigos en tanto que el último estilo que predomina en la sociedad es el estilo pragmático, el cual tiende a ser favorecido en las culturas individualistas. Por último, Díaz-Loving y Ojeda (2010) añaden que el amor en cualquier forma de manifestarse siempre tiende al cambio con el tiempo, sin embargo, cada vez se torna más racional y menos emocional, de tal modo que al paso de los años disminuyen los componentes románticos mientras que las cualidades en la relación de amistad, confianza, dependencia, cooperación y aceptación aumentan.

A su vez, Villamizar (2009) destaca que el amor desde la postura teórica humanista, se explica a partir de la teoría de las necesidades de Maslow, en la que se establecen el amor “D” y el amor “B” como dos tipos de necesidades. Así, el primero tiene que ver con una necesidad deficiente que surge del deseo de pertenecer, de ser protegido y de experimentar gratificación fisiológica. En tanto que el segundo, el amor “B” es una necesidad de desarrollo por la que la persona, en el que una vez alcanzada la autorrealización, el individuo se involucra en la satisfacción de las necesidades del otro. Asimismo, Villamizar (2009) plantea que desde la postura del conductismo, el amor funciona como un tipo de reforzador que puede usarse para moldear la conducta de la pareja a través del condicionamiento operante, puesto que la pareja ante determinadas conductas del otro, otorga el amor como reforzador. Dentro de esta postura también se explica el amor desde la Teoría bifactorial del amor apasionado, en la que se establece que la experiencia amorosa requiere dos componentes, primero, de la activación psicofisiológica y después de la conceptualización de tal activación como amor o enamoramiento por parte del individuo que la vive.

Por otro lado, Villamizar (2009) destaca que desde una postura social, la teoría de la construcción social, considera el amor como un rol social a desempeñar, el cual tendrá que responder a las expectativas que tienen los individuos y de ideal romántico que se ha construido en la sociedad. De igual forma, destaca la teoría del apego, en la que se propone que el ser humano necesita vincularse con las personas de su entorno, desde su nacimiento, pues ello es un factor importante para la supervivencia. Así, desde esta teoría se postula que:

Las personas que en su infancia desarrollaron un estilo de apego seguro, mediante relaciones cálidas con sus progenitores, de adultos tienden a tener

una autoestima alta, a atribuir buenas intenciones a los demás y a ser fáciles de conocer. Además, desarrollan intimidad con otras personas, a las cuales proporcionan y de las cuales aceptan cuidados físicos y emocionales.

Las personas que desarrollaron un estilo de apego huidizo como resultado de una relación fría, distante y marcada por el rechazo que establecieron con sus progenitores, llegan a construir un autoconcepto negativo, a creer que el amor no es para ellos y que cuando este se da dura poco. Asimismo, suelen no involucrarse íntimamente con el otro y en caso de que lo hagan lo realizan de una manera precavida y temerosa, de modo que no suelen proporcionar cuidados ni a ofrecerlos, así como también, les cuesta aceptar en su totalidad a la pareja.

Las personas con apego ambivalente, que han tenido una relación poco accesible con sus progenitores, tienden a las dudas de sí y tienen dificultades para comprometerse con los demás. De igual forma, creen que el amor es un aspecto central de su vida, por lo que se enamoran fácilmente pero difícilmente establecen relaciones a largo plazo. Asimismo, suelen sentirse menos queridos de lo que merecen, ser celosos y obsesivos, tener el deseo de unión y reciprocidad, pero no llevarlo a cabo y sentir miedo por la posibilidad de ser abandonados o rechazados.

Por otra parte, desde una postura biológica, se considera que el amor se desenvuelve en el ser humano a partir de ciertas características biológicas como los genes o la herencia evolutiva a la que se han enfrentado los seres humanos. Desde esta perspectiva, para Cooks y Baur (2010) así como también para Calixto (2018), cada uno de los componentes del amor posee una base fisiológica, además de los factores psicológico y social. Así, Calixto (2018) menciona que el amor “se construye y en algunas ocasiones se destruye en el cerebro y no en el corazón, como se suele expresar” (p.3), dado que el cerebro implica ciertas sustancias y estructuras cerebrales cuando se experimenta el proceso del amor. En relación a las primeras, los neurotransmisores como la norepinefrina, oxitocina, dopamina y feniletilamina, son responsables de que las personas utilicen frases como “andar entre las nubes”, que en algunas ocasiones experimenten vértigo, regocijo y euforia en sus relaciones amorosas, de igual forma causan un efecto similar a las anfetaminas (Cooks y Baur, 2010 y Calixto, 2018). De

igual forma, Montiel (2018) basándose en Calixto, señala que gracias a la dopamina y serotonina que se libera en el abdomen se disminuye la contracción del tejido muscular liso y origina la famosa sensación de “mariposas en el estómago”. Sin embargo, el aumento de dopamina tiende a disminuir con el paso del tiempo, puesto que los seres humanos, biológicamente están diseñados para ello, de tal forma que las relaciones amorosas terminan, asimismo, a partir de este proceso se explica por qué los hombres superan más rápido una ruptura amorosa, puesto que Calixto (2018) señala que ello va a depender del tiempo que se estuvo enamorado, mientras que en las mujeres su cerebro trata de nivelar las concentraciones de dopamina en tres meses por cada año que estuvieron enamoradas, el cerebro de los hombres realiza este proceso en 28 días. Por otra parte, en cuanto a las estructuras cerebrales que se involucran en el proceso del amor, el hipotálamo secreta oxitocina durante las caricias y la intimidad física, y que en simultaneidad con la dopamina favorece que el vínculo amoroso se incremente y surja la sensación de enamorarse. Por otro lado, dichos neurotransmisores se relacionan con la excitación y el desarrollo principalmente del amor pasional. Por el contrario, la feniletilamina, en las relaciones amorosas, comienza a tener gran demanda por parte del cerebro, esto en el inicio de la relación y con el tiempo dicha demanda es incapaz de satisfacerse, por lo que los efectos del enamoramiento van disminuyendo, de tal manera que el amor apasionado romántico tiene poca perdurabilidad y este tipo de amor, al no poderse satisfacer la cantidad de feniletilamina, los seres humanos comienzan a experimentar síntomas como la ansiedad, desesperación, dolor, así como también dolor emocional, lo cual suele ser similar a la experiencia de una persona adicta a las anfetaminas cuando se encuentra en el periodo de abstinencia (Cooks y Baur, 2010).

Bajo esta misma perspectiva, Cooks y Baur (2010) plantean que las endorfinas son sustancias químicas responsables de que algunas relaciones amorosas duren más allá de la emoción intensa inicial y que a través de estas, y mientras el enamoramiento progresa, el vínculo se vuelve más profundo debido a que estas calman el dolor, producen euforia, seguridad, tranquilidad y paz, un efecto similar a la morfina, por lo cual las personas suelen sentirse bien cuando están con la persona amada, al contrario de cuando han sido abandonadas por su pareja.

En tanto que para Maureira (2011) bajo la misma perspectiva biológica, el amor tiene que ver con la reproducción y la crianza. Asimismo, destaca que existen estructuras cerebrales que los seres humanos desarrollan como mamíferos, de tal forma que en las personas se desarrollan tres sistemas cerebrales: Motivación-emoción que se enfoca en el deseo o apetito sexual para lograr el apareamiento con la pareja más adecuada, que desde una perspectiva evolucionista, esta pareja se elige de acuerdo a sus características fisiológicas que garantizan un apareamiento exitoso en el que se trata de procrear a seres capaces de supervivir y evolucionar, mientras que desde la perspectiva de Cooks y Baur (2010), la persona adecuada con la que se busca aparearse, se elige teniendo en cuenta ciertos factores importantes: Cercanía, las semejanzas, la reciprocidad y el atractivo físico. Mientras que el segundo sistema tiene que ver con la atracción o con el amor que surge en cuanto a la reproducción con una pareja específica y apropiada que garantiza la supervivencia del ser humano como especie, dicho sistema va de la mano con el tercer sistema, que implica la generación de un apego duradero que favorece la crianza. De tal forma que dichos sistemas estarán relacionados con la producción de estrógenos y andrógenos que se relacionan con el deseo sexual.

A diferencia de Cooks y Baur (2011), Maureira (2011) señala que el aumento de dopamina y norepinefrina, así como la disminución de la serotonina, la influencia de la oxitocina y vasopresina no solo caracterizan al amor romántico sino también al apego que se genera en la pareja, en cambio, las estructuras cerebrales que se involucran en el amor son: Ínsula medial, el hipocampo, el cíngulo anterior y parte del striatum. De este modo, bajo esta perspectiva, el amor se convierte en una necesidad fisiológica que genera placer y se puede clasificar en dos tipos: Amor romántico y el amor materno, aunque ambos tienen el objetivo de la reproducción y crianza, se diferencian por el deseo sexual y el placer que se produce, el cual solo se presenta en el amor romántico que se asocia con el sistema de recompensa, teniendo un proceso similar a cuando se ingieren drogas (Maureira, 2011; Calixto, 2018 y Cooks y Baur, 2010). Asimismo, Maureira (2011) destaca que la atracción y el amor son procesos biológicos que se desarrollan de acuerdo a la estructura cerebral de cada individuo, aunque también dependen del desarrollo de otros componentes de tipo sociales como son: Intimidad, compromiso y romance.

A su vez, Calixto (2018) afirma que con cada beso y caricia, las personas comienzan a creer que están frente a la persona correcta, debido a las endorfinas, encefalinas, adrenalina, dopamina y oxitocina, que se secretan en el cerebro de cada ser humano, las cuales no solo crean un efecto similar de adictos en las personas, sino que ocasionan que se pierda objetividad y que se transforme la realidad para que las personas vean solo lo que quieren ver, pues las personas enamoradas tienden a atenuar los defectos de la persona amada, aunque con el paso del tiempo, surge la verdadera personalidad de la pareja y el enamorado comienza a dar cuenta de ello, decepcionándose en algunas ocasiones. A diferencia de lo ya mencionado, destaca que la dopamina conduce a la dependencia y a la disminución de la inteligencia, mientras que el incremento de la oxitocina permite a las personas ser empáticos y solidarios, aun cuando se está en una relación violenta, puesto que las personas no perciben claramente el daño que ocasiona una pareja manipuladora y violenta, de igual forma las personas suelen deducir que pueden soportar el dolor al igual que perdonar completamente todo lo que venga de la persona que se ama, lo que da pie a que se asocie la violencia con la felicidad en las relaciones de pareja convirtiéndose así la relación en un desorden de emociones y procesos fisiológicos cerebrales que llegan a un fin cuando una de las partes termina la relación que no lo conlleva a un beneficio emocional ni social.

Finalmente, bajo esta perspectiva biológica, Calixto (2018) añade que puede decirse que el amor también es ciego, debido a que estar enamorado desconecta la parte lógica, razonable, congruente y objetiva del cerebro, aun cuando la relación que se está teniendo no es la más adecuada, sin embargo, se minimizan las consecuencias negativas pensando que esto puede cambiar en cualquier momento, asimismo, cuando las personas se encuentran enamoradas suelen cometer muchos errores, de tal modo que entre más pasión genera el enamoramiento, existe menos congruencia social, puesto que la corteza prefrontal se ve afectada en este proceso y no funciona adecuadamente en un enamorado, al igual que los niveles de dopamina, contribuyen a la pérdida de objetividad y a la entrega total de la pasión. De igual forma, Calixto (2018) resalta que es común en los seres humanos que los primeros enamoramientos se caractericen por ser intensos e increíblemente pasionales, ya que el cerebro disfruta tanto estas nuevas sensaciones que intenta siempre repetir las de alguna manera, no obstante, con el paso del tiempo y de acuerdo a la madurez de cada cerebro, edad y el tipo de relación que lleva cada ser humano, los niveles de dopamina, noradrenalina y

endorfinas empiezan a disminuir, tornándose así las personas más razonables sobre la relación de pareja así como también a partir de las experiencias negativas se va generando un aprendizaje superior.

Por otra parte, Mazadiego y Garcés (2011) establecen cuatro etapas o estadios por los que suele pasar el amor. En el primer estadio, la relación romántica de pareja dependerá de las circunstancias, de la cultura, de la experiencia romántica-pasional y de la personalidad de cada uno de los miembros de la pareja, mientras que en el segundo estadio, los miembros de la pareja se encuentran en un deseo intenso por explorar, tocar y relacionarse sexualmente, de igual forma, los individuos fantasean e inquietan por la posibilidad de ver y escuchar a su pareja, lo cual permitirá la sensualidad en pareja. En este estadio también se conceptualiza la estabilidad dentro de la relación que hará que esta se torne saludable bajo dos aspectos: a) Consistencia, que se refiere a la percepción de tranquilidad que cada miembro ofrece a su pareja y b) continuidad, que es el mantenimiento de la relación de pareja a través del tiempo. Si estos componentes no se dan en la relación, los miembros de la pareja pueden caer en el tercer estadio que se caracteriza por un amor enfermizo, obsesivo, en el que las personas manifiestan gran necesidad de comunicarse y/o ver a la persona amada así como también se experimenta el deseo de morir si se es rechazado. Así mismo, en la cuarta fase o estadio, las personas suelen caer en una fase enfermiza que implica persecución, presión para lograr su atención, interfiriendo en la privacidad física del otro (Mazadiego y Garcés, 2011). Estas dos últimas fases se pueden evitar cuando los individuos presentan estabilidad emocional y ciertas habilidades que le ayudan a enfrentarse a tales situaciones que se presentan en el proceso amoroso (Mazadiego y Garcés, 2011).

No obstante, Sanz (2007) destaca que el término de amor puede implicar gran variedad de cosas y quizás puede generar confusiones, puesto que no todo el mundo entiende y/o siente lo mismo, algunos de los aspectos que se consideran como amor, las personas pueden sentirlos, creerlos o no, e incluso temerles, dado que existen sociedades en donde la palabra “amor” tal y como se conocen en la sociedad occidental es desconocida y eso no quiere decir que en esas sociedades no se ame, sino que se entiende el concepto de amor diferente a lo que se entiende en la cultura occidental, puesto que cada cultura y estructura social, construye sus valores y por tanto su visión del mundo es diferente, a pesar de que el

amor es un sentimiento universal , existencial y que se experimenta en todos los seres humanos. Asimismo, Sanz (2007) destaca que se siente amor no solo por las personas sino también se desencadena hacia cosas o determinadas vivencias. Cabe relatar que el amor se ha convertido en una vivencia universal y vital para el ser humano que se presenta en varias y distintas formas y que en el proceso amoroso existen muchos elementos que interactúan simultáneamente, siendo en ocasiones inconscientes, facilitando así la creencia de que cada uno es ajeno a las propias vivencias amorosas y del rumbo que toma la vida de cada quien.

Por contraste, el López (2016) menciona que el amor es un constructo que si bien implica una base biológica y emocional, también implica una base sociocultural, la cual puede ser la más importante puesto que las relaciones amorosas se rigen en gran medida bajo esta base que ha determinado cómo debe de ser la afinidad entre el afecto, el matrimonio y el sexo en las relaciones afectivas. Bajo esta premisa, Barrios y Pinto (2008); Lameiras y Carrera (2009) al igual que Sanz (2007), mencionan que se ha establecido una distinción de cómo deben de amar hombres y mujeres, basado en valores y roles, dejando a un lado las prioridades sobre el amor que cada uno va teniendo. Estas prioridades al hacerse a un lado, provocaran que que a la larga resulte complicado a los individuos comunicarse y entenderse, lo que conllevará a que el proceso amoroso de igual forma les sea difícil comunicar y entender.

Con respecto a cómo se enseña a las mujeres a amar, Sanz (2007) menciona que a ellas se les profesa diciéndoles que el amor es el eje fundamental de sus vidas que siempre deben de tener presente por lo que deben de orientarse desde pequeñas a la búsqueda del amor, a aprender a amar, a dar siempre amor y a que deben de conseguir ser amadas y reconocidas por alguien más. Al mismo tiempo, Barrios y Pinto (2008) mencionan que la mayoría de las mujeres tiende a buscar a establecer relaciones basadas en tipos de amor que apunten hacia el desarrollo de la intimidad, con el propósito de lograr un compromiso, puesto que estos tipos de amor, para ellas son amores que promueven un bienestar en pareja, un sentimiento de felicidad, respeto, capacidad de contar con la pareja cuando se es necesario, entendimiento mutuo, comunicación íntima, valoración, entrega de apoyo emocional así como el mantenimiento del amor, de tal modo que en la mayoría de los casos se busca hacer a un lado los tipos de amor que solamente se basan en la pasión, puesto que desde niñas se

les ha enseñado los roles y estereotipos de género que deben de acatar y así evitar las presiones sociales cuando estos no se cumplen.

Así mismo, la sociedad espera que las mujeres establezcan este tipo de relaciones fundadas en el compromiso, puesto que se les enseña a que tienen que ser capaces de formar un hogar para toda la vida, por ello la búsqueda de relaciones duraderas y estables, lo cual una relación pasajera que solamente se basa en la pasión no puede garantizar el ideal de un futuro y aunque muchas mujeres pueden sentir bastante pasión suelen cohibirse e inhibirse. De igual forma, se les ha enseñado a que el hombre tiene que dar el primer paso para demostrar pasión, ya que al ser ellas quienes den el primer paso lo cual podría traerles consecuencias como ser discriminadas, tachadas de inmorales, así como también la creencia de que estarían desprestigiándose ellas al igual que a la sociedad, sin embargo, dicha sociedad al mismo tiempo implanta en las mujeres dobles mensajes, ya que por un lado deben de apegarse a lo ya mencionado pero también deben de ser lo más sexualmente apetecibles.

Por otro lado, se les prepara a amar mediante la fusión con el otro, interiorizando desde pequeñas una ética del cuidado que les relega al ámbito doméstico y reproductivo, abocándoles a la desvaloración de sí mismas como sujetos autónomos, que sólo pueden ser y existir a través de la entrega abnegada al otro, lo cual desencadena consecuencias negativas a futuro en las relaciones de pareja. (Barrios y Pinto, 2008 y Lameiras y Carrera, 2009).

Dentro de dichas consecuencias, se ha encontrado principalmente que las mujeres se enfrentan a una pérdida de autonomía y entorpecimiento de su desarrollo como sujetos, debido a que se les ha responsabilizado de las relaciones amorosas tanto del éxito de estas como del fracaso, ya que la sociedad ha establecido que deben de ser ellas quienes pongan el mayor esfuerzo en nombre del amor, así como sacrificio y entrega total (Montiel, 2018).

Mientras que en el caso de los hombres, para Sanz (2007) ellos no son educados de la misma manera, incluso en ocasiones ni siquiera se les enseña a que reconozcan el tema del amor y hablen de él con naturalidad. Así, a ellos se les enseña que a la mujer se le permite centrarse en lo íntimo, en el mudo de lo privado, y ellos tienen que basarse en el terreno de lo público, de lo externo y al contrario que las mujeres debe de evitar conectar con sus sentimientos a excepción del enojo. De igual manera, Barrios y Pinto (2008) afirman que a los hombres se les educa a que sus relaciones amorosas inicien basándose en la pasión y

posteriormente pueden o no dirigirse hacia componentes como la intimidad y/o el compromiso, de tal modo que el amor para ellos puede no caracterizar muchas de las relaciones, siendo simplemente interacciones pasionales que se esfumara pronto.

Del mismo modo que las mujeres, los hombres se someten a los estereotipos establecidos por la sociedad y dentro de estos estereotipos establecidos para ellos se les exige que sobresalgan en ciertas actividades que denoten su masculinidad como en caso de algunos deportes, así mismo, se les exige que deben de mostrarse interesados por las chicas, el sexo, ya que ello les garantizará ser aceptados y populares, asimismo, para garantizar dicho resultado, se les inculca el miedo a ser objeto de burla y de aislamiento, por lo que buscarán realizarán aquellas acciones que los vanaglorien. Por ello, los hombres tienden a buscar en mayor grado aventuras pasajeras, conceptualizando el amor como un juego cuyo fin es el placer sin ningún compromiso y que da como resultado en ellos que entre más encuentros pasionales con distintas mujeres tengan será reforzada su hombría y la admiración por otros, interiorizando así desde pequeños su rol en el espacio público, orientado a la competitividad y al poder (Lameiras y Carrera, 2009).

Por otro lado, Barrios y Pinto (2008) y Lameiras y Carrera (2009) indican que los hombres no se involucran en relaciones que conlleven al compromiso e intimidad, puesto que eso significa el temor de perder su independencia, fortaleza, libertad y los lleva a depender de una sola mujer, además, se les enseña a tener miedo de mostrar sus emociones y sentimientos con el fin de protegerse y no ser ridiculizados, lo cual a su vez, les enseña a vincularse desde y para la separación, con la finalidad de obtener identidad como sujeto autónomo. En tanto que para Montiel (2018) el que los hombres repriman su expresión de afecto, los conlleva a una tensión imperceptible, no obstante, no lo es del todo, puesto que suele afectarlos no solo en lo psicológico sino también en su biología ya que incrementa la secreción de catecolaminas que afectan a la salud física.

Sin embargo, a pesar de las distintas formas de enseñanza sobre el amor para hombres y mujeres, Sanz (2007) opina que ambos buscan lo mismo en el amor, lo único que probablemente varía es el camino que se toma o se quiere tomar, asimismo, resalta que una de las limitaciones que se puede presentar es que no se sabe qué hacer para encontrar el equilibrio con respecto al amor, pues se desea tener una pareja, se desea amar o incluso tener

una relación solamente de amistad, lo cual pareciera que no se sabe hacer o es difícil de alcanzar, siendo así que existan personas que sufren por no poder vincularse con otras y que anhelan poder hacerlo, de igual manera hay quienes sufren porque se han vinculado de manera inadecuada con los demás.

Así mismo, Barrios y Pinto (2008) así como Montiel (2018) mencionan que la concepción que se tiene en estos tiempos del amor ha generado consecuencias negativas para hombres y mujeres, tanto a nivel individual como a la hora de relacionarse entre ellos, un claro ejemplo de ello es que a las mujeres se les ha indicado que muestren sus sentimientos y el cuidado del otro, por lo que en sus relaciones amorosas son quienes realizan constantemente preguntas, tratan de sacar información a sus parejas con el propósito de conocer sus sentimientos, pensamientos, cuestión que los hombres llegan a sentir como intromisión, deseo de dominación y asilamiento, puesto que a ellos se les ha enseñado a no expresarlas, dicha situación ocasiona que las mujeres experimenten tristeza mientras que los hombres pueden experimentar incompreensión ante el enojo de su pareja, hecho que no permite que ambos puedan convertirse en verdaderos amigos y compañeros ni desarrollar intimidad, la cual es un componente necesario para establecer un compromiso a futuro. De igual manera los estereotipos pueden afectar la identidad y sentimientos de las personas, otro ejemplo de ello, si un varón asume el estereotipo de que por estar con varias mujeres, será más admirado, es probable que solo se involucre en relaciones pasionales, ocasionando dificultad para establecer una relación duradera. Asimismo, los estereotipos no sólo limitan y rigen la conducta amorosa de hombres y mujeres, sino que además de ello generan conflictos, frustraciones, depresiones o rupturas. De igual, se pueden estar afectando las relaciones sexuales, ya que en algunas ocasiones las mujeres solo se permiten tenerlas cuando han desarrollado un vínculo fuerte de intimidad, afectividad, proximidad, confianza, mismos valores, compañerismo, conexión emocional, sentirse amadas, comprendidas, valoradas y que la relación amorosa se ha establecido a largo plazo. Es por ello que al inicio de la relación no se involucran sexualmente por el temor de que su pareja las vaya a abandonar, creyendo que si llegan a acceder rápidamente, estos se aburrirán y pronto las dejarán.

Por el contrario en los varones, dicho miedo se presenta en raras ocasiones, así mismo, Barrios y Pinto (2008) señalan que a ellos se les repite constantemente la idea de que deben

de amar y dejar ir, con la finalidad de hacer a un lado el temor del abandono y así que el involucramiento sexual es más fácil para ellos, puesto que no se piensa en un compromiso, sino en satisfacción. De esta forma, se suele experimentar la necesidad de formar triángulos, en los que para las mujeres estos giran en torno a la intimidad y el compromiso principalmente, lo cual una vez que ello haya ocurrido, se dan el permiso de disfrutar libremente de la pasión mediante su sexualidad, no obstante, cuando ello no se logra o porque difiere del triángulo de su pareja, debido a diferencias como en el concepto de amor, diferencias de género, falta de intereses, metas en común y/o por las expectativas de un amor ideal, conlleva a que las mujeres se sientan fracasadas, frustradas y deprimidas. A diferencia de ellas, los hombres tienden a construir su triángulo en torno a la pasión, en el inicio de la relación que con el tiempo se involucrará la intimidad y compromiso, siempre y cuando se decida porque como la pasión es efímera, en ocasiones ellos no están interesados en consolidar las relaciones amorosas. Otras de las razones por las cuales las personas pueden diferir es por sus distintos ideales que se han formado entorno a las relaciones interpersonales con la familia, las expectativas aprendidas así como las experiencias amorosas previas y que pueden traer consigo frustraciones y problemas. De igual forma se debe tener en cuenta que los triángulos en una relación de pareja pueden tener distintas geometrías, siendo equilibrados o iguales, en los que las parejas pueden tener metas e intereses similares y en las que las pequeñas diferencias permiten que la relación siga adelante, en cambio cuando son totalmente desequilibrados y diferentes, conllevará a conflictos que terminen en una separación y/o ruptura (Barrios y Pinto, 2008).

De igual forma Díaz-Loving y Ojeda (2010) al tener en cuenta que el amor es visto como una necesidad social inherente del ser humano que conlleva a que en su desarrollo, acumule experiencias y por lo tanto se organice como el medio de vinculación psicosocial con el resto de la población, reconocen que en su manifestación genera gran diversidad de opciones y combinaciones de ideas, pensamientos y conductas, viéndose obligado, por su complejidad a establecerse en una estructura de entendimiento para todo tipo de población y circunstancias.

Así mismo, en concordancia con Rodríguez (2012), López (2016) menciona que el amor se ha visto influenciado por distintos modos de organización social en los que varía en

relación al poder e igualdad que se ha otorgado a hombres y mujeres. Esta construcción cultural del amor se adquiere a lo largo del proceso de socialización, que toma como punto de partida el momento del nacimiento de cada individuo, que en junto con el proceso de socialización se desarrollan ideas inequívocas de lo que es el amor, teniendo como resultado frustración, depresión e ideas sobre que el amor es un mal de modo, que las personas no disfrutaran plenamente el amor. Dichas ideas inequívocas surgen principalmente en el amor romántico, que es uno de tantos modelos que ha existido a lo largo de la historia de los seres humanos y que a pesar del tiempo sigue fundamentando las relaciones en lo que según implica una relación estable, no obstante, este tipo de amor conlleva a ciertas consecuencias negativas que pintan al amor como un infortunio. Por ello y de acuerdo a los fines de dicha investigación se ha decidido abordar en el siguiente apartado el amor romántico.

2.1.1 El amor romántico

López (2016) señala que el amor romántico tiene sus orígenes en la Edad Media europea que con el paso del tiempo se ha delimitado incluyendo, tanto elementos cristianos, del romanticismo, así como de la cultura americana y del capitalismo. En tanto que Tenorio (2012) menciona que el amor romántico se ha desarrollado en dos momentos diferentes, en el que por un lado, este se dio en el siglo XVI volviendo a resurgir en el siglo XIX como un ideal en el que se esperaba que la vinculación fuese recíproca y exclusiva entre los jóvenes, sin embargo este concluía siempre en el matrimonio. Por otra parte, Tenorio (2012) menciona que este amor romántico ha perdurado en los procesos históricos gracias a los comportamientos y formas de pensar de los seres humanos, mediante un proceso de distanciamiento de tres niveles en los que las personas se distancian de la naturaleza, de sí mismas y entre sí. En cambio, Blázquez, Moreno y García-Baamonde (2010) al igual que López (2016) sitúan al amor romántico en la Edad Media pero resaltando al Romanticismo como base, en el que se consideraba a la mujer como la dama bajo el esplendor de lo sublime y a lo que el hombre debía de sucumbir, no obstante, al mismo tiempo las mujeres tenían que adquirir una posición pasiva y de dependencia ante las acciones del hombre. Este amor cortesano tenía su fin en el matrimonio y la situación de la mujer cambiaba a un sistema de

trueque entre las familias cuando se casaba, mientras que el hombre se convertía en marido, amo y señor de la mujer.

En tanto que para Bonavitta (2015) el amor romántico tiene un impacto profundo en el siglo XX, en el que se expresaba mediante los bailes, las tertulias, o las reuniones familiares, en los que las personas privilegiadas podían escoger a su pareja aunque eran pocas las que tenían dicho privilegio, puesto que en su mayoría se tenía que obedecer a las imposiciones familiares. Con el transcurso del tiempo, las personas comenzaron a cambiar sus romances, en los que las pasiones por la persona amada, dejaron de ser ocultas y la vida social aconteció en las noches, en las que la vida social era activa y en la que las personas podían encontrarse con la persona amada y esperada, con la “media naranja”, que anhelaban. Por otra parte, Castro (2008) basándose en la postura de Morales señala que es en el amor cortés donde surge la idea actual de amor, lo cual corresponde a un amor romántico que tiempo atrás solía expresarse en la poesía de los trovadores, en la que la elección era libre pero fiel a un solo amado, de igual forma la pasión debía de ser alimentada a pesar de los obstáculos, aunque se tuviese que luchar en contra de la moral establecida por la sociedad y en el que la melancolía junto con el apego excesivo en la pareja caracterizaba las relaciones de pareja. Asimismo, señala que bajo la influencia de la filosofía cristiana de la Edad Media, surge el establecimiento de la idea patológica de la pasión como amor verdadero y deseable hasta la muerte sin importar el dolor que este ocasionando, de modo que este tipo de amor era venerado como algo heroico y de gran valor. Igualmente, se señala que se ha pensado que el amor romántico tiene una base religiosa y en efecto, sin embargo, es un amor farsante, puesto que posee más raíces profanas, en las que se cometen indebidos actos como violación a los derechos de las personas con la finalidad de conseguir lo que se quiere en el nombre del amor, además de que en este tipo de amor uno de los amantes estaba condenado a una serie de pasiones trágicas mientras que el otro ante la imposibilidad del amor y el dolor de este terminaba condenado a adoptar hábitos religiosos como solución al mal de amor.

A su vez, Pérez (2016) y Cerretti (2016) mencionan que en la Antigua Grecia y en el Imperio Romano las relaciones afectivas estaban desligadas del matrimonio, no obstante en este, solamente la mujer debía ser fiel a su esposo. Para la Edad Media, el matrimonio, el placer sexual y el amor eran vistos como ideas independientes que se podía satisfacer cada

una en diferentes personas, mientras que para los siglos XVI y XVIII el matrimonio de convivencia y el amor romántico no sexual eran equivalentes, pero en las últimas décadas se ha visualizado que en las culturas occidentales dicha conexión se ha ido estrechando, de modo que todo debe de englobarse en el amor romántico donde el matrimonio es una elección personal y el amor así como la satisfacción sexual deben lograrse en él. De esta forma se normaliza y hace popular el amor romántico, así como la idea de que este es la razón para mantener relaciones afectivas teniendo como base para formar una relación y estar en ella, el simple hecho de estar enamorado. Así, Cerretti (2016) establece que el matrimonio se torna como un pacto social que garantiza la procreación. Mientras que para Hernández (2015) el amor romántico como tal, surge en el siglo XIX, en el Romanticismo, caracterizándose por unir lo irracional, los sentimientos, las pasiones, los sueños, el misterio, la esencia y la belleza, con el amor y el matrimonio. Asimismo, tuvo gran aceptación porque creaba la idea de que las personas eran los protagonistas de su destino, pues, estas se encontraban en situaciones en las que dominaba el impacto intuitivo, es decir, el amor a primera vista y el deseo de vincularse con la otra persona (Hernández, 2015).

Por otro lado, Cerretti (2016) menciona que los conceptos de “amor” y “romántico”, son términos que debiesen de suscitar pensamientos y sensaciones agradables y positivas, sin embargo, en el amor romántico no es así, pues en este modelo se muestra una forma típica en la cultura occidental de cómo deben darse las relaciones amorosas entre hombres y mujeres y que se aleja en gran parte de las sensaciones y pensamientos agradables así como positivos que debiese de suscitarse. De tal forma que para Cerretti (2016) el amor romántico no es nada más que un amor ideal, que se fundamenta en un amor que debe de ser mediante la entrega total a una persona que se ha construido en el pensamiento de las personas y que en la mayoría de las veces no tiene nada que ver con la realidad. Asimismo, este amor se ve como un triunfo ante cualquier dificultad y en el que se originan relaciones imposibles, donde afectos y conflictos están totalmente normalizados que dan como resultado un deleite acompañado de un gusto excesivo por las desgracias amorosas y por la idealización de la persona amada. En la cultura, los obstáculos a los que se suelen enfrentar las personas con la finalidad de engrandecer la pasión amorosa son: Celos, control y una visión trágica de la relación que se suelen manifestar en expresiones como “no puedo vivir sin ti” o “sin ti no soy nada”, de tal forma que el amor se convierte en el proyecto fundamental, prioritario y

sustancial de la vida de cada persona. Por su parte, Pascual (2016) indica que social e históricamente se ha aceptado el amor romántico como sinónimo de amor, como si no hubiese una distinción entre ellos, aun cuando el amor romántico solamente es un tipo de amor, de tal modo que se ha difundido como si fuesen lo mismo y como un sentimiento universal, que no se ve afectado por la historia del ser humano, que es inmutable y eterno, aunque no sea así, asimismo ha implicado gran parte en la educación hombres y mujeres, respecto a las relaciones amorosas, diferenciándolos a su vez y contribuyendo a perpetuar el esquema del amor romántico patriarcal donde la estructura social de los individuos se ve dividida en función del sexo y el género (Ruiz, 2014; Pascual, 2016; Herrera 2016; Hernández, 2015y Velázquez, 2016).

Desde el punto de vista de Hernández (2015) el concepto de amor romántico nunca ha tenido tanta importancia como en la actualidad, de tal forma que se ha experimentado un proceso de expansión hasta concebirse como una meta que cada ser humano tienen que lograr. Así mismo, reconoce y establece que el amor romántico es producto de las sociedades patriarcales que lo rigen, convirtiéndose así en un ideal mitificado por la cultura, caracterizándose así como un amor machista, individualista y egoísta. De igual forma, López (2016) señala que este amor romántico define cómo debe darse una relación afectiva así como los vínculos que deben existir o no entre el matrimonio, el amor y el sexo, los cuales deben establecerse bajo ciertas condiciones que garantizan una óptima relación amorosa. Estas condiciones señalan que el amor ha de ser intenso (te amo con locura), para toda la vida (te querré para siempre), exclusivo (no podré amar a nadie más que a ti), incondicional (te querré pase lo que pase) y que conlleve un elevado grado de apego (te quiero más que a mi vida), asimismo, la mayoría de las veces no se logra, puesto que son ideales extremos difíciles de alcanzar. Por otro lado, Herrera (2016) y Hernández (2015) definen el amor romántico como un producto mítico que tiene una base socio-biológica una dimensión cultural en las que por un lado, se sustentan las relaciones afectivas y eróticas entre humanos y por otro, este amor posee implicaciones políticas y económicas, debido a que es un sentimiento individual, que está influenciado, conformado y moldeado por la estructura cultural. Mientras que Jiménez (s.f.) y Calvo (2017) afirman que el amor romántico es un amor que se focaliza en ser monógamo, heterocentrista, es decir, centrado en la pareja heterosexual y en ser la base de la familia nuclear. Calvo (2017) destaca que se fundamente en la creencia y acción

de las personas por la búsqueda de una pareja que le de plenitud, de igual forma se asocia en este amor el romanticismo con la pasión y el erotismo. Asimismo, Calvo destaca que este tipo de amor se basa en tres supuestos para que sea auténtico y veraz: 1) Perpetuo y para siempre, 2) incondicional y 3) este no debe de estar vinculado a la voluntad. Igualmente, señala que el amor romántico también es sinónimo de un amor feminizado (Tenorio, 2012 y Calvo, 2017) debido a que se focaliza en que la mujer es la encargada de mantener y justificar el amor pensando en la idea de la familia, el hogar y la visión de su relación de pareja ante la sociedad. De igual forma mediante el amor romántico se espera que la sexualidad femenina se dirigida hacia la maternidad y/o fidelidad. En cambio, Jiménez (s.f.) y Marroquí y Cervera (2014) señalan que dentro de las características principales del amor romántico son:

El gusto por la desgracia

Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento

Idealización desmedida de la persona amada y del amor no aceptando que pueden existir defectos

Depender de la otra persona y adaptarse a ella

La idea de que el amor no tiene historia a menos que este triunfe ante lo que lo amenaza y lo condena

Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona

Perdonar y justificar todo en nombre del amor

Por otra parte, Ferrer y Bosch (2013) indican que el concepto de amor romántico, se sustenta en un conjunto de mitos que se comparten culturalmente y se transmiten por los diferentes medios de socialización como son los juegos, juguetes, películas, deportes, etc. y que el origen de los mitos romántico es diverso, no obstante tiene la finalidad de que predomine un modelo de amor monógamo y heterosexual en cada momento histórico y social. De igual manera, Pascual (2016) señala que el amor romántico es un mito fundamentado en el mito de lo andrógino, que surge a partir de la narración de Platón, en la que se contaba la historia donde dos seres duales contaban con las características de ambos sexos y daban lugar a seres completos: Hombre-hombre, mujer-mujer u hombre-mujer, sin embargo cuando estos seres completos se rebelaron contra la ira de los dioses del Monte

Olimpo e intentaron invadirlo, Zeus los castigó, lanzando uno de sus rayos que provocó que se dividieran en dos mitades, lo cual los convirtió en mitades incompletas que estarían así para toda la eternidad buscándose una a la otra. Así, este mito explica la androginia y la homosexualidad en los tiempos de los griegos y sentó las bases para la creencia de que el amor romántico es universal y natural. A su vez, Merino (2016) menciona que el estudio del amor romántico surge en la década de 1970 principalmente por Schmitt y Herman, que lo definen en cinco dimensiones: Idealización del ser amado; un único amor; amor a primera vista; que el amor vence a todo y a todos, y la intensificación de las emociones personales en la relación de pareja. Posteriormente, dicha tipología que se proponía fue resumida. Merino (2016) resalta que la ideología del amor romántico destaca creencias como que el amor supera cualquier obstáculo, el verdadero amor dura para siempre, el amor es la base del matrimonio, el amor a primera vista es posible. Por otro lado, Merino (2016) destaca que posteriormente se agregó la creencia de los celos estos son naturales y un indicador de la importancia de la relación. Asimismo, menciona que la denominación de mito, hace referencia a una creencia que es inflexible y que es tomada por las personas como una verdad absoluta que puede implicar una carga emotiva por lo que el cambio de perspectiva de los individuos suele ser resistente y tornarse difícil el cambio y el razonamiento. (Merino, 2016 y Ferrer, Bosch y Navarro, 2010).

En cuanto al origen de los mitos del amor romántico, Merino (2016) establece que estos son el resultado del cambio en cada época histórica de acuerdo a un legado normativo de las tradiciones culturales y las condiciones socio-político-económicas que se presentan en torno a los vínculos. De tal modo que el mito de la media naranja tiene su origen en la Grecia Clásica, a partir de un relato de Aristófanes sobre las “almas gemelas”, el cual con el tiempo, el amor cortés y el romanticismo se adjudicaron. Posteriormente, mediante la religión Cristiana se introdujo la creencia de la exclusividad y fidelidad, cambiándose así el amor diversificado de griegos y romanos por un amor dirigido hacia una persona solamente. Mientras que en la Baja Edad Media, se establecieron los mitos de la equivalencia y de la omnipotencia, los cuales se siguieron retomando por el Romanticismo, seguidamente en el Renacimiento y luego en el Barroco se incorporó el mito del amor como un feroz impulso interno ajeno a toda regla social, por lo que el amor justificaba todo y era algo mágico que se desencadenaba del interior del individuo y contra lo que no se podía combatir (Merino, 2016).

Finalmente, a partir del siglo XIX se implementó la conexión entre el amor romántico, el matrimonio y la sexualidad que sigue vigente. De igual manera, Merino (2016), destaca ocho mitos:

Mito de la equivalencia, en el que se establece que el amor y el enamoramiento son lo mismo, aunque no sea sí, ya que el amor es el sentimiento como tal y el enamoramiento solo una parte del amor. Asimismo, se cree que si la persona no siente la misma pasión que en los primeros días, entonces no está realmente enamorada y debería poner fin a su relación.

Mito de la media naranja. En el que se cree que para cada persona existe en algún lugar alguien predestinado y que cada ser humano está incompleto hasta que se encuentra a dicha persona.

Mito de la exclusividad, postula la imposibilidad de estar enamorado de dos personas al mismo tiempo.

Mito de la pasión eterna, que se refiere a que si el amor es verdadero entonces, el amor pasional de los primeros meses durará para siempre.

Mito de la Omnipotencia, el cual tiene que ver con creer que el amor puede todo y contra todos.

Mito de la Fidelidad, significa creer que con la pareja se debe de sentir y satisfacer todos los deseos pasionales si es que de verdad se le ama.

Mito del matrimonio, se toma en cuenta que el amor debe conducir a la unión estable de la pareja y ser la única razón para el matrimonio.

Mito del Emparejamiento según el cual se mantiene la creencia de que la relación de pareja heterosexual es única y de naturaleza humana, presente en todas las épocas y culturas.

Por su parte, Pascual (2016); Fundación Mujeres (2011) y Ruiz (2014) destacan la propuesta de “Detecta Andalucía” en la que se establecen 19 mitos, falacias o falsas creencias acerca del ideal de amor romántico, que se clasifican en cuatro grupos de acuerdo al factor de riesgo que representan en el establecimiento de relaciones desequilibradas (Ver Figura 1). Por su parte, Ruiz (2014) y Ruiz (2016) mencionan que un mito se puede entender como una preconcepción de ideas sobre el amor romántico y que se apropian como verdades absolutas

que se comparten pero perpetúan los roles de desigualdad entre hombres y mujeres en el noviazgo.

<i>Grupo 1. “El amor todo lo puede”</i>	<i>Grupo 3. “El amor es lo más importante y requiere entrega total”</i>
1. Falacia de cambio por amor 2. Mito de la omnipotencia del amor 3. Normalización del conflicto 4. Creencia en que los polos opuestos se atraen y entienden mejor 5. Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato 6. Creencia en que el amor “verdadero” lo perdona/aguanta todo	12. Falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia 13. Atribución de la capacidad de dar la felicidad 14. Falacia de la entrega total 15. Creencia de entender el amor como despersonalización 16. Creencia en que si se ama debe renunciarse a la intimidad
<i>Grupo 2. “El amor verdadero predestinado”</i>	<i>Grupo 4. “El amor es posesión y exclusividad”</i>
7. Mito de la “media naranja” 8. Mito de la complementariedad 9. Razonamiento emocional 10. Creencia en que solo hay un amor “verdadero” en la vida 11. Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia	17. Mito del matrimonio 18. Mito de los celos 19. Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad

Figura 1. Mitos del amor romántico, recuperada de Peña et al. (2011 como se citó en Pascual, 2016)

En tanto que desde la perspectiva de Ruiz (2016) establece una postura de 21 mitos, de los cuales, algunos se han mencionado por Merino (2016) y los otros restantes son:

Mito del emparejamiento. Esta creencia deja fuera de lo “normativo” a aquellas personas que no tienen pareja, puesto que no cumplen con el ideal del amor romántico.

Mito de la fidelidad y la exclusividad. Este mito conlleva a la aceptación de la infidelidad según el género, de tal modo que es aceptada para los hombres pero no para las mujeres.

Mito de los celos. Se refiere a la creencia de que el verdadero amor trae consigo celos, siendo estos un ingrediente esencial, de modo que si estos faltan entonces no es amor.

Mito del libre albedrío. Es una creencia que sitúa a los sentimientos en el campo de lo íntimo negando cualquier influencia biológica, psicológica o social.

Falacia del cambio por amor. Es una idea que establece que una persona puede cambiar, actitudes, comportamientos, personalidad, etc. por amor y va dirigido principalmente hacia las mujeres haciéndolas ver como salvadoras de los hombres.

Normalización del conflicto. Se basa en el hecho de creer que los conflictos iniciales no tienen importancia, son producto del acoplamiento a la pareja, lo cual una vez logrado; desaparecerán.

Los polos opuestos se atraen, hace referencia a que las diferencias entre los miembros de la pareja; los unirá más.

Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato. Es la consideración de que en el amor se puede hacer daño a la pareja y se suele expresar por medio de frases como “los que se pelean se desean” o “quien bien te quiere te hará sufrir”. Este mito justifica cualquier comportamiento dañino o violento en nombre del amor.

Razonamiento emocional. Este mito señala que al enamorarse se activa una “química especial” en las personas, debido al destino.

Solo hay un amor verdadero en la vida

Atribución de la capacidad de dar la felicidad al otro/a. Se refiere a que la persona amada es el motivo de la felicidad de uno mismo y que sin ella esa no se puede ser feliz.

Falacia de la entrega total. Tiene que ver con la creencia de que el amor fusiona a las personas por lo que se debe de depender de la otra persona y renunciar a lo que las separa.

El amor como un proceso de despersonalización. Se refiere a anteponer las necesidades y deseos de la otra persona sin importar los de uno mismo.

Si me ama debe renunciarse a la intimidad. Indica que se debe de compartir absolutamente todo con la pareja, de modo que no se pueden tener secretos y ambos deben saber todo de la pareja.

Asimismo, Ferrer y Bosch (2013) establecen que los mitos del amor romántico pueden implicar un riesgo en las relaciones amorosas de los adolescentes y jóvenes y clasifican los mitos en cinco grupos y de acuerdo a las características que comparten:

Grupo 1. Mitos sobre el amor romántico como única fuente de felicidad:

Mito del emparejamiento

Mito del matrimonio

El amor como única fuente de felicidad

Grupo 2. Mitos sobre la negación de la realidad:

Mito de la media naranja

Mito del libre albedrío

Mito del amor eterno

Grupo 3. Mitos sobre el amor omnipresente:

El amor lo puede todo

El amor mueve montañas

Las personas cambian por amor

Grupo 4. Mitos sobre la exclusividad

No se puede amar a dos personas a la vez

Mito de la fidelidad

Mito de la equivalencia

Grupo 5. Mitos sobre el control

Mito de los celos como muestra de amor

Del amor al odio solo hay un paso

Por otra parte, Ferrer, Bosch y Navarro (2010) destacan que de los mitos del amor romántico, los cuatro primeros se originaron principalmente en el Cristianismo y que se encuentran en los escritos de San Agustín, San Jerónimo o Santo Tomás, mientras que los posteriores mitos se fueron incorporando con el tiempo en el Renacimiento, Barroco, Amor Cortés y el Romanticismo, asimismo, establecen diez mitos:

Mito de la “media naranja”

Mito del emparejamiento o de la pareja

Mito de la exclusividad

Mito de la fidelidad

Mito de los celos, o creencia en que los celos son un signo de amor

Mito de la equivalencia, o creencia en que el amor y enamoramiento son lo mismo

Mito de la omnipotencia o creencia en que “el amor lo puede todo”

Mito del libre albedrío

Mito del matrimonio o de la convivencia

Mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad

De igual manera, Marroquí y Cervera (2014), de acuerdo a las características del amor romántico en su investigación establecen diez mitos que en la actualidad predominan y son:

Mito de la media naranja

La pasión intensa de los primeros tiempos de una relación debería durar para siempre

El amor es ciego

El matrimonio es la tumba del amor

Se puede ser feliz sin tener una relación de pareja

Los celos son una prueba de amor

Separarse o divorciarse es un fracaso

Se puede amar a alguien a quien se maltrata

Se puede maltratar a alguien a quien se ama

El amor verdadero lo puede todo

A su vez, Cruz y Zurbano (2012) refieren que la cultura occidental está dotada de ideales románticos que se han difundido por poetas, pintores, filósofos y escritores que han enaltecido el amor ideal como amor total, exclusivo, como el origen y fin de cada proyecto de vida. Asimismo, estos autores reconocen solamente cuatro mitos del amor romántico:

El Amor Omnipotente

El Amor Predestinado

El amor como posesión. Se relaciona con el sentimiento de propiedad de la pareja.

La totalización del amor

En cuanto a Valledor (2012) estos mitos se aprenden en el proceso de socialización de una manera explícita e implícita a través de diferentes agentes como los medios de comunicación, que se van presentando en el proceso del desarrollo vital del ser humano. Para estos autores, los mitos que más se han difundido son:

Mito de la media naranja

Mito de la exclusividad

Mito del matrimonio o convivencia

Mito de la omnipotencia

Mito de la perdurabilidad o pasión eterna

Mito de la fidelidad

Mito del libre albedrío

Mito de la equivalencia

Mito del emparejamiento

Mito de los celos

Finalmente, López (2016) establece que en los adolescentes y jóvenes se apegan en gran medida a los mitos ya mencionados. Asimismo, todos estos mitos que se derivan del amor romántico, tienen consecuencias, en gran parte negativas en la vida de las personas y que pueden traer consigo problemas que en ocasiones se tornan difíciles de resolver. A

continuación en el siguiente apartado se destacan las principales problemáticas que trae consigo el amor romántico cuando las relaciones de pareja se basan en él.

2.1.2 Principales problemas asociados al amor romántico

Considerando a Pérez (2016) al hablar del concepto de amor romántico es importante tener presente que este amor se sustenta en una serie de mitos que se asumen como una verdad absoluta y no como lo que realmente son; narraciones o historias maravillosas y ficticias de carácter divino o heroico, que suelen situarse fuera del tiempo histórico, dando sentido o explicación a determinados hechos o fenómenos (Coelho, 2019 y la Real Academia Española, 2019). En este sentido, el amor romántico y los mitos que lo caracterizan se han asentado y divulgado por las distintas vías de socialización de los seres humanos, originando en las personas gran cantidad de problemáticas a nivel individual y colectivo. Dentro de estas problemáticas que se han originado es indispensable en primer lugar, realizar una distinción respecto a las exigencias que el amor romántico demanda a hombres y mujeres, puesto que se relacionan con las problemáticas, así mismo, ello permitirá la comprensión, el desarrollo de habilidades, así como la posibilidad de actuar ante tales problemáticas. Así, Jiménez (s.f.) y Pérez (2016) establecen que en cuanto a lo que espera el amor romántico de los hombres es que sean:

Independientes	Valientes
Seguros	Controlador
Agresivos	Autosuficiente
Dinámicos	Racionales
Que ejerzan poder	Poco afectivos
Exitosos	Que su vida social sea pública
Rudos	Seductores

Mientras que de las mujeres se espera que sean:

Amorosas	Responsables de la relación de
Inseguras	pareja
Tiernas	Tranquilas
Pasivas	Sumisas

Obedientes	Dulces
Detallistas	Que su vida social se torne privada
Sensibles	
Demasiado afectivas	Seducidas no seductoras
Comprensivas	

De este modo, para Pérez (2016) y para Ruíz (2016) estas exigencias generan desigualdades entre hombres y mujeres, lo que a su vez conduce a problemáticas en las relaciones de pareja, principalmente en las relaciones de los adolescentes y jóvenes, debido a que son mandatos rigurosos y difíciles de cumplir que ocasionan insatisfacción tanto en hombres y mujeres, incluso cuando se llegan a cumplir las personas suelen darse cuenta de que no eran lo que realmente querían, de igual forma, algunas de estas exigencias conllevan a no respetar y lastimar al otro.

Por su parte, López (2016) menciona que el amor romántico y sus mitos generan consecuencias psicológicas negativas, que más tarde se convierten en problemáticas considerables. Así, el amor romántico al ser una visión distorsionada de cómo debe de ser una relación amorosa, cada uno de sus mitos origina problemas específicos tanto en las relaciones de pareja como en las personas (López, 2016; Ferrer, Bosch y Navarro, 2010; Cruz y Zurbano, 2012; Valledor, 2012; Merino, 2016 y Ruíz, 2016). De tal forma que el mito de la omnipotencia, se utiliza como justificación para no modificar comportamientos o actitudes, igualmente al pensar que el amor es fuerte se dispone de este como agente responsable que cambiará las actitudes y comportamientos que afectan la relación, no responsabilizándose así las personas de sus actos. Asimismo, las personas que profesan este mito, suelen crear una valoración negativa respecto a los conflictos, por lo que al no resolverse en el nombre del amor, se evaden y no se afrontan, llegándose a normalizar el conflicto como parte de la relación, puesto que el amor lo soporta todo. Mientras que el mito de la “media naranja”, podría llevar a dos consecuencias, por un lado a que las personas tengan un nivel de exigencia excesivamente elevado sobre la relación amorosa y por el otro, que cuando la pareja no cumple con dichas expectativas experimenta decepción, llegando a aceptar todo, tolerando de manera excesiva a la pareja, puesto que se cree que como es la pareja ideal entonces se tiene que hacer un esfuerzo para que las cosas salgan bien.

En cambio, el mito de la exclusividad o creencia en que es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez, puede llegar a generar confusión en las personas, ya que entran en conflicto al sentirse culpables de querer otro tipo de relaciones, al sentirse enamoradas de otra persona o cuando simplemente se sienten atraídas por alguien más. Así mismo, se pasa todo el tiempo con la pareja con la intención de mejorar la relación, aunque esto en ocasiones llega a provocar incomodidad en alguno de los miembros de la pareja. Por otro lado, bajo este mito se construye el concepto de fidelidad, pero con connotaciones diferentes para hombres y mujeres, siendo la fidelidad objetivo de las mujeres, mientras que los hombres pueden ser infieles y no se les juzga de manera drástica por ello. Con respecto al mito de la perdurabilidad, las personas no suelen aceptar que la pasión amorosa que se da al principio de la relación tiene una durabilidad que se va ajustando con el tiempo, transformándose en formas pasionales diferentes, en relación al desarrollo del vínculo, por lo que buscaran a toda costa mantener la misma pasión del inicio de la relación, generando consecuencias negativas en la estabilidad emocional de cada miembro de la pareja, ya que ello implica un enorme y desgastador esfuerzo, asimismo, se altera la estabilidad de la relación. En tanto, que el mito de la equivalencia entre la pasión y el amor conlleva a que las personas no reconozcan la diferencia entre el amor que es el sentimiento y el enamoramiento que es el estado que conduce al amor, al no reconocerse esta diferencia, puede ocasionar confusión en las personas, pensando que el enamoramiento lo es todo y puede ser traumático para las personas, puesto que en el momento en que el enamoramiento se diluye o transforma; se piensa que la relación ya está rota. Por otro lado, el mito de los celos, puede conducir a comportamientos egoístas, represivos e incluso violentos en las relaciones amorosas, puesto que se cree que los celos son un ingrediente esencial en la relación y si no están presentes entonces no hay amor.

Asimismo, el mito de entender el amor como despersonalización, puede crear en las personas dependencia hacia la pareja, de igual forma conlleva a que se sientan incompletas por dejar a un lado las cosas, actividades, personas, etc., que la hacían feliz y lo cual han hecho a un lado con tal de ser uno mismo con la pareja, de igual forma, se piensa que la pareja lo es todo y no se puede ser feliz sin ella, por lo que hay un miedo excesivo de que la relación termine así como frustración, ansiedad y depresión cuando eso llega a pasar o cuando se distancian de la pareja. Mientras que el mito del sacrificio, suele hacer que las personas

permitan el maltrato y piensen que el amor y este son compatibles, puesto que amar implica sufrir y darlo todo por el otro. Adicionalmente, el mito del emparejamiento o matrimonio, hace creer a las personas que la única pareja aceptable es monógama y heterosexual, por lo que se deja fuera todo lo que no va con lo “normativo”, de modo que las personas que no se apegan a este mito pueden llegar a sufrir discriminación, puesto que no cumplen con lo esperado. De igual manera, al creerse que toda relación conduce a una unión estable, conlleva a problemas si uno de los miembros no desea dar el paso hacia el matrimonio, igualmente, produce conflicto internos en las personas por desviarse de lo establecido. En tanto que al basarse las personas en el mito del libre albedrío, se niega que la relación puede estar influenciada por otros aspectos psicológicos, biológicos así como sociales, por lo que puede llevar a consecuencias negativas como la culpa, pérdida de autonomía en las relaciones de pareja y la creencia de que no se puede hacer nada para tener relaciones de pareja satisfactorias (López, 2016; Ferrer, Bosch y Navarro, 2010; Cruz y Zurbano, 2012; Merino, 2016 y Ruíz, 2016).

En tanto que Ruíz (2016) agrega que el mito o la falacia del cambio por amor, es un mito que va dirigido principalmente hacia las mujeres, haciéndolas creer que las personas pueden cambiar por amor, por lo que se esmeran en dar, ceder y tolerar todo con la finalidad de cambiar cosas en su pareja, aun cuando esta tenga comportamientos. En cambio el mito de la normalización del conflicto, conlleva a las personas a creer que los conflictos son parte de la relación por lo que las parejas no realizan ninguna acción para resolverlo, puesto que creen que es algo normal en las relaciones de pareja, aunque por el contrario también se puede tener la creencia de que es mejor evitarlos y negarlos, puesto que el tener conflictos implicaría que no se tiene una buena relación de pareja, no obstante, los conflictos no son malos y permiten el crecimiento de la relación amorosa, siempre y cuando la pareja cuente con las herramientas necesarias para resolverlos. Mientras que el mito de los polos opuestos se atraen, hace creer a las personas que las diferencias unen a la pareja, aunque a la larga provoca decepción en las personas, pues al no compartir cosas en común no se enriquece la relación, por lo que se torna aburrida, así que la mejor opción para las personas es terminar o ser infiel.

En tanto que el mito sólo hay un amor verdadero en la vida, si una de las personas considera a la pareja como el amor de su vida, puede llevar a que las personas se empeñen

en relaciones poco adecuadas o violentas, de igual forma puede dificultar que las personas terminen sus relaciones porque creen que jamás volverán a amar. Por el contrario, el mito cuando se ama de verdad el otro debe ser lo fundamental, el cual va de la mano con el mito de atribución de la capacidad de dar la felicidad al otro/a y el mito si me ama debe renunciarse a la intimidad, conllevan a la despersonalización de las personas, a que no se respete su derecho de intimidad, así como dependencia hacia la pareja.

En cuanto a las problemáticas generales que se originan en este amor romántico y sus mitos, Fundación Mujeres (2011) menciona que de acuerdo a este amor se acepta, normaliza, justifica o toleran comportamientos abusivos y ofensivos, al mismo tiempo el establecimiento de relaciones saludables se torna difícil. Por su parte, Esteban y Távora (2008) y Estébanez (2015) consideran que las vivencias en torno a este amor, van moldeando de algún modo la identidad de género, estableciéndose así qué características determinan la masculinidad y cuáles determinan la feminidad, lo cual va formando las relaciones de poder y al mismo tiempo las desigualdades entre hombres y mujeres. Asimismo, afirma que esta concepción esclaviza y subordina socialmente a las mujeres, puesto que se construyen como seres emocionales que se desplazan únicamente hacia la maternidad o al cuidado y atención de otros.

Por su parte, Pérez (2016) establece que el amor romántico es el resultado de una sociedad patriarcal, que tiene una gran carga machista, individualista y egoísta en donde se construyen desigualdades entre hombres y mujeres que cada vez son más visibles y que repercuten a la hora de entender el amor. De igual forma, establece que a pesar de la evolución de la humanidad el amor hasta ahora sigue sin significar lo mismo para cada persona, por lo que se sigue realizando una redistribución desequilibrada, en la que se le otorga mayor responsabilidad a las mujeres, convirtiéndose así la adquisición del amor y su desarrollo, eje central de la vida de la mayoría de las mujeres, mientras que en los hombres, lo primordial es la obtención del reconocimiento social y en segundo plano las relaciones amorosas. Igualmente señala que el amor romántico al regirse en una sociedad en la que se gira en torno al hombre conlleva a que la mujer siga un rol de sumisión frente a este y que al mismo tiempo se generen entre hombres y mujeres relaciones dependientes y desiguales que pueden provocar violencia, especialmente, violencia de género, que desde su perspectiva se

entiende como “todo acto de violencia dirigida, principalmente al sexo femenino y que tienen como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico y social para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como privada” (Naciones Unidas, 1993 como se citó en Pérez, 2016, p. 7). Asimismo, menciona que este tipo de violencia está relacionada con el amor romántico debido a la concepción social del mismo, al igual que a la demanda en la que los distintos géneros deben responder cuando se forma una pareja, lo cual conlleva a las personas a ser víctimas de violencia y aunque es más frecuente en mujeres, los hombres también pueden ser víctimas de violencia.

De igual forma, Hernández (2015) establece que el amor romántico y la violencia de género están relacionadas entre sí, sin embargo desde su perspectiva, ésta surge a causa de que el amor romántico como es un modelo a seguir, cuando fracasa produce frustración y desengaño. Además, indica que los mitos en los que se construye este amor dificulta a las personas, principalmente a las mujeres que se encuentran en una situación de violencia, poder reaccionar y salir de la relación violenta, puesto que no sólo se ha construido firmemente la creencia de que el amor todo lo puede y que por ello, deberían ser capaces de superar cualquier dificultad que surja en la relación, sino que también es resistente la creencia de que romper con la pareja es un fracaso, así como la convicción de que la pareja es lo único que da sentido a sus vidas. Estas creencias se han arraigado tanto a las personas, que suele ser difíciles de erradicar, tanto para quien sufre violencia como para quien la ejerce, pues toda la vida y por todos los medios en los que se ha difundido este amor romántico, se ha enseñado que el amor supone aguantar celos, agresiones, insultos, comportamientos violentos, ofensas, etc. (Pérez, 2016, Ferrer y Bosch, 2013; Marroquí y Cervera, 2014; Hernández, 2015; Valledor, 2012; Montenegro, 2013; Ruíz, 2016; Cubells y Calsamiglia, 2015; Merino, 2016; Velázquez, 2016; Blázquez et al., 2010; Sánchez, 2013 y Cerretti, 2016).

Por otro lado, desde la perspectiva de Valledor (2012); Montenegro (2013) y Sánchez (2013), los mitos del amor romántico son una estrategia de control que conlleva a la violencia, especialmente los celos, que son utilizados por el agresor como justificante del comportamiento represivo y violento, aunque desde el punto de vista de Marroquí y Cervera (2014) tiene que ver con un problema de autoestima personal aunque también conlleva a la

violencia, debido a que la persona se siente vulnerables, por lo que ejercen control y comportamientos agresivos con su pareja.

Por otra parte, para Ruíz (2016) la violencia que se ejerce bajo el concepto de amor romántico tiene que ver con las desigualdades sociales entre hombres y mujeres que derivan de una sociedad estructuralmente sexista así como jerárquica y en la que existe una desvalorización del mundo de los afectos; una reducción de la sexualidad mediante el coito, la obtención inmediata del orgasmo y reproducción; el establecimiento de la heterosexualidad como norma; la integración de las ideologías religiosas así como la apropiación del cuerpo de las mujeres y la normalización de la violencia sexual. En ese sentido, en la actualidad, los dos últimos puntos señalados se han presentado con gran frecuencia en la sociedad, volviéndose común que las mujeres y los hombre acepten mantener relaciones sexuales o determinadas prácticas sexuales en las que exponen su cuerpo a riesgos, justificando dicha acción en nombre del amor, aunque sean situaciones que no desean, de la misma manera, bajo este amor, se justifica la “violación por confianza” que es un tipo de violencia sexual frecuente dentro de las relaciones de noviazgo en los jóvenes, donde se presiona a la pareja a tener relaciones sexuales bajo un aparente consentimiento o un consentimiento poco claro.

Por su parte, Leste (2018) menciona que las problemáticas en torno al amor romántico se deben gracias al capitalismo y al patriarcado, que aprovechan el amor romántico para organizar la desigualdad entre las personas, la cual no solamente se dará en función del género sino también de acuerdo a otros factores como el nivel educativo, la posición económica, la orientación sexual, los recursos con los que cuenta, etc. así, las desigualdades, mediante los mitos del amor romántico definen y asientan las identidades de género, así mismo, encasilla a las personas de acuerdo a si cumplen o no los mitos del amor romántico, excluyendo a quienes no.

En tanto que Marín (2013) señala la que la influencia de los mitos del amor romántico en la violencia de género, se debe a que por medio de estos se ha enseñado a las mujeres a prepararse como objeto deseable que debe de ser conquistado, agradecidas con quienes las conquistas, pero al mismo tiempo deben de buscar hombres poderosos o económicamente solventes y rechazar a quienes no lo son. Asimismo, desde su perspectiva otras de las

problemáticas que surgen son en el miedo y la dependencia, de modo que solo se les permite sentirlo a las mujeres mientras, que los hombres tienen que evadirlo y ser valientes para poder ser protectores de su pareja, puesto que si lo demuestran, se enfrentan a ser discriminados por haber fracasado en tal principio.

Mientras que Simón (2009) señala que la concepción del amor romántico también tiene que ver en parte con el sexismo en las relaciones de pareja, puesto que el mito de la media naranja es originario de la creencia de que el hombre es superior a la mujer, disfrazándose así las relaciones de dominación y sumisión por medio de la creencia de que por naturaleza uno de los sexos es superior, no obstante, se asignan características dicotómicas para que los individuos encuentren que al unirse se complementan, de igual forma se establecen bajo este mito las relaciones heterosexuales como las únicas posibles puesto que la mujer complementa al hombre y viceversa, lo cual en una relación homosexual por ejemplo, no se podrían complementar, puesto que son seres similares, lo cual es totalmente erróneo y Simón (2009) lo afirma diciendo “las elecciones son variadas y que dos personas cojas, por muy juntas que estén y por mucho que se amen, no hacen una persona con dos piernas” (p.57).

Así, Sampedro (2009) señala que es importante que se reconozca que este modelo de amor no resulta satisfactorio tanto para mujeres como para hombres, aunque se observe que afecta en gran medida a las mujeres. Asimismo, indica que dentro de este amor no se reconoce a las personas que tienen una orientación sexual diferente a la heterosexual, debido a que este amor da origen a la pareja monógama como norma legislativa y como norma religiosa que sirve para mantener la estabilidad social, la conformación de la familia tradicional, la reproducción y así la supervivencia de la especie humana.

Por otra parte, Blázquez et al. (2010) refiere que en algunos estudios se ha encontrado una asociación relevante entre las creencias sobre la violencia y el ejercicio de la misma en las relaciones de pareja de los adolescentes y jóvenes. Asimismo un 25% de los jóvenes que reportaban violencia en sus relaciones ya sea que la ejercían o que la habían recibido, presentaban creencias basadas en un ideal de amor romántico. De igual forma, Blázquez et al. (2010) destaca que los celos son el desencadenante principal en el ejercicio de violencia en las relaciones de pareja, pero al mismo tiempo desencadenan dependencia hacia la pareja.

Mientras que Taramona (2018) menciona que se han encontrado estudios en los que los jóvenes y adolescentes encontraban lúdicas las agresiones en la pareja por lo que no las reportaban, de igual forma quienes habían llegado a presenciar violencia física no la reportaban porque no llegaron a ataques graves o considerables, reflejándose la tendencia a minimizar e invisibilizar la violencia bajo la concepción de amor romántico. Asimismo, Taramona (2018) establece que existe la posibilidad de que estas conductas se conviertan en pautas de comportamiento que van escalando en intensidad y gravedad, de manera que los adolescentes y jóvenes se dirigen a una posición de vulnerabilidad ante la violencia de pareja, especialmente si consideran que sus noviazgos pueden mantenerse, a pesar de que ocurran agresiones.

En México, de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017) reportó que de las mujeres que mencionaban tener esposo o pareja actual o última, el 52.6% de ellas, había presenciado agresiones por parte de su pareja a lo largo de su relación amorosa. Mientras, que respecto a la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016) cerca del 63.1% de las mujeres adolescentes de 15 a 19 años solteras tienen una relación de noviazgo. Asimismo, señala que de las mujeres de 15 años y más, el 43.9% ha tenido incidentes de violencia de pareja a lo largo de la relación de las que adolescentes y jóvenes (15 a 24 años), el porcentaje es de 40.3%. De igual forma se indica que el tipo de violencia que más prevalece es la violencia emocional (40.1%), caracterizada principalmente por: indiferencia (29.5%), intimidación y acoso (24.8%), y degradación emocional (22.1%).

En tanto que Rodríguez y Rodríguez (2016) así como Bonavitta (2015) señalan que las relaciones amorosas así como las sexuales se han transformado drásticamente en cuanto al constante uso de Internet, que si bien ha traído como consecuencia el cuestionamiento a los fundamentos tradicionales del amor romántico, a la vez se ha difundido la concepción del amor romántico de diferente, asimismo se ha creado una disociación del sexo y los sentimientos. De igual forma, el uso de las redes sociales ha afectado el contacto personal tanto el que se da en línea así como los encuentros cara a cara, pues aunque esto ha permitido a las personas, principalmente a los jóvenes y adolescentes a extender su búsqueda de pareja, ampliando la diversidad de parejas potenciales, así como la facilidad para los encuentros y el

emparejamiento, ha dado como resultado que las relaciones de pareja y todos sus derivados como el cortejo, la amistad, el ligue casual, la comunicación afectiva, la búsqueda de reconocimiento público, los encuentros íntimos de amor y sexuales, entre otros, se vean afectados mediante el ejercicio de la restricción y el control (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Por otro lado, Bonavitta (2015) y Rodríguez (2015) mencionan que el amor cada vez se ha vuelto más individualista, donde lo primordial es satisfacer ya, aquí y ahora, el deseo sexual, sin un intercambio mutuo, haciendo a un lado la necesidad de proyectar un futuro al igual que la intimidad y las emociones. Asimismo, se sigue teniendo una concepción del amor romántico que por medio de las redes sociales se sigue sosteniendo y que al mismo tiempo perpetúa la violencia, lo cual puede observarse en ciertas acciones que los jóvenes suelen realizar continuamente:

Juego de control y frialdad a través de las redes sociales, en las que suelen distanciarse de su pareja y ser extremadamente cariñosos al mismo tiempo, denotando que así es el amor y reafirmando la idea de que el sufrimiento es obligatorio en él

Jóvenes que obligan a sus parejas a dar de baja en sus redes sociales a determinadas personas que no son de su agrado, como forma de control y que se relaciona con el mito de los celos, de la exclusividad y de la despersonalización

Exposición de la intimidad, como forma de control y de venganza cuando se ha terminado la relación de pareja, puesto que se cree que es justo si la persona no estaba interesada

Considerar que es prueba de “confianza” saber las contraseñas ya que si no se oculta “algo” y por lo tanto no hay amor. Así mismo esto se relaciona con el mito de la despersonalización

Disponibilidad del “otro” en todo momento y si no, se produce la pérdida de “confianza”

Querer conocer los contactos de la pareja

Intentar controlar las comunicaciones con otras personas, el tiempo empleado, etc.

Grabar sin permiso a la pareja

Cambiar los perfiles y recriminar a la pareja si no se da cuenta

No dar al “like” cuando se sube una foto y que ello sea motivo de conflicto, puesto que se cree que la pareja debe ser todo, entonces ello implicaría que no hay interés

Establecer como moda el morir por amor, en la que los jóvenes y adolescentes creen que el amor es sufrimiento y que es normal que hoy en día no se puedan establecer relaciones estables de pareja

Exponerse a situaciones de riesgo al creer que del otro lado se encuentra la persona que se ha estado esperando, “su media naranja”

Considerar el móvil de la pareja como “el propio”, y por tanto tomarlo sin permiso

Dichas acciones son algunos ejemplos visibles de que la concepción del amor romántico sigue perdurando en la actualidad y cómo por medio de esta concepción se mantienen la violencia a través de las redes sociales.

Finalmente, Cruz y Zurbano (2012) así como el Consejo de la Juventud de Navarra (2016), establecen que la interiorización de los mitos del amor romántico representan un obstáculo para la construcción de relaciones de pareja emocionales sanas e igualitarias. Por su parte, el Consejo de la Juventud de Navarra (2016) afirma cuando se establecen relaciones basadas en esta concepción de amor romántico, puede ocasionar individualmente en las personas:

No dormir o descansar correctamente

Dolores de cabeza y otros malestares físicos

Problemas en los estudios o trabajo, por falta de atención o concentración

Faltar a clase o al trabajo

Alejamiento de la familia, de amigos y sensación de estar solo/a

Desconfiar de la gente que le rodea y estar continuamente nerviosa/o

No tener ganas de hacer cosas que antes le gustaban

No confiar en sí mismo/a, en sus ideas, opiniones, sugerencias, etc.

Estar confundido/a, sobre lo que es importante para sí
Perder ilusión por los propios proyectos que antes se tenían
Tristeza continuada o desmotivación

En este sentido y dado que para el Instituto Mexicano de la Juventud (2012) nueve de cada diez jóvenes y adolescentes consideran la relación de pareja como un aspecto muy importante en sus vidas, la construcción de relaciones amorosas saludables y positivas, es fundamental para el desarrollo del bienestar de cada ser humano, tanto individual como de manera colectiva. Por ello, en el siguiente apartado se aborda el tema de las relaciones de pareja saludables.

2.1.3 Relaciones interpersonales y de pareja saludables

Díaz-Loving y Rivera (2010) mencionan que la pareja es un componente fundamental para todos los seres humanos, puesto que no solamente implica supervivencia por medio de la protección y de la reproducción sino que también significan un deleite excepcional, que satisface en gran medida y permite el desarrollo de las personas y aunque en ocasiones su construcción positiva se torna compleja e inalcanzable, es necesario el establecimiento de relaciones de pareja saludables, asimismo, es importante la promoción de competencias que aseguren el desarrollo óptimo de las relaciones amorosas, no solo cuando se está en una relación de pareja poco saludable sino desde las experiencias tempranas, pues son estas responsables de conductas como la aparición de la intimidad y cercanía, que se van expresando por medio de caricias, besos, tomar de la mano, conversar con la pareja, muestras de apoyo y solidaridad como el hecho de ser comprensivo, tener detalles y atenciones, dar ánimo, resolver problemas, escuchar, así como tomar decisiones constructivas. Asimismo, estas conductas pueden convertirse en una parte esencial en las relaciones saludables.

De igual forma, Díaz-Loving y Rivera (2010), consideran el apego seguro como una competencia necesaria en la construcción de relaciones saludables, ya que se ha demostrado que está vinculado con conductas de bienestar y armonía, puesto que permite acercarse y apoyar a otros, mientras que un apego no seguro se caracteriza por conductas de miedo y

rechazo, que no permiten que los individuos desarrollen intimidad con su pareja y por lo tanto no están dispuestos a ser solidarios y dar apoyo a su pareja. Por otro lado, señalan que la colaboración en pareja aumenta el entendimiento al momento de crear soluciones en las que ambos miembros obtengan beneficios, ya que se toman en cuenta las necesidades de ambos para una solución más óptima. De la misma manera, la acomodación, que se refiere al ajuste de algunas de los propios comportamientos y metas, es una herramienta que contribuye a la formación de relaciones de pareja saludables, puesto que es responsable de la satisfacción de necesidades y decisiones en pareja. Cuando las personas emplean estas dos herramientas forman mejores relaciones interpersonales, haciéndolas más viables y satisfactorias, a diferencia de quienes constantemente compiten o evitan la resolución de sus conflictos. De esta forma, al emplear la acomodación y colaboración, los miembros de la relación aprecian al otro y de igual forma corresponden.

Por otra parte, Díaz-Loving y Rivera (2010) indican que las personas comienzan a considerar que las relaciones de pareja sean justas e igualitarias al igual que sean placenteras y se construyan relaciones que no limiten el crecimiento personal, no obstante, esto se convierte en algo difícil de alcanzar, puesto que se tiene que hacer una transformación en el poder, lo cual desencadena una lucha entre hombres y mujeres, ya que no buscan compartirlo sino que cada uno de los miembros de la pareja busca ser quien ejerza el poder. No obstante, la reacomodación de este es necesaria para mejorar las relaciones de pareja, aunque a veces pueda resultar difícil de conseguir o que las personas simplemente no quieran hacer tal cambio. De este modo, Díaz-Loving y Rivera (2010), proponen que para que se consiga una relación equitativa, ambos miembros deben de reconocer las potencialidades de su pareja, así como también que cada individuo se construya a sí mismo con atributos masculinos positivos como femeninos positivos. En cuanto a los primeros, estos se refieren a ser: Responsables, trabajador, proveedor, y en cuanto a los segundos estos son: Amable, cariñoso, atento a las necesidades de los demás. Así, los rasgos femeninos positivos en conjunto con los masculinos positivos, mejorarán la satisfacción en pareja al igual que aumentan la probabilidad de tener relaciones amorosas saludables.

En tanto que el Consejo de la Juventud de Navarra (2016), establece que para la construcción de relaciones de pareja saludables es primordial reconocer que el amor que se

siente, no es innato y que la manera en la que se ama no es la única, ni la que perdurará toda la vida, sino que se debe de reconocer y concientizar que el amor es un proceso que se va desarrollando conforme cada ser humano crece, socializa, experimenta, aprende, etc. Al mismo tiempo, es importante que los individuos reconozcan que si bien es cierto que la cultura establece y difunde el modelo de amor que se tiene, no existe como tal un modelo universal de amor y eso se puede notar en la diversidad de las culturas, puesto que hay culturas que se apegan al establecimiento de la monogamia o por el contrario al de la poligamia, de tal forma, que se tiene que tener claro de que el amor se puede transformar y que al igual que cada cultura tiene un modelo de amor diferente, entonces cada persona puede construir su propio modelo de amor, mediante el desarrollo de sus propias habilidades y potenciales, sin importar si es hombre o mujer, su orientación sexual o cualquier otro aspecto que lo diferencie y por el cual pueda ser discriminado. Adicionalmente, el Consejo de la Juventud de Navarra (2016) señala que si bien es cierto que cada persona puede construir su modelo de amor, debe de tener en cuenta ciertos criterios que guían hacia el establecimiento de relaciones amorosas estables y por tanto al disfrute del amor. Así, los criterios que se deben de tener en cuenta son:

Varias visiones de amar, que se refiere a que los individuos deben de ser conscientes en que no existe un solo modelo de amor y que cada uno puede construir su propio modelo de amor, de modo que cada persona debe asentar las bases de sus relaciones amorosas, así mismo deben de responsabilizarse del propio modelo de amor que establecen.

Respeto mutuo, el cual es un componente esencial para que las relaciones de pareja sean igualitarias y no se establezcan modelos de sumisión/dominación. Libertad, al igual que el punto anterior, la libertad es un componente primordial en las relaciones de pareja, puesto que permite que las personas se desarrollen en todos sus aspectos. Igualmente, es necesario que se reconozca y respete la libertad de la pareja, así como la de uno mismo.

Independencia. Se refiere a que las personas deben de ser conscientes de que cada persona es diferente y que tiene derecho a su propio espacio, a ser autónomo y que al serlo no genera dependencia hacia él/ella y se acepta la idea de que se puede compartir actividades, disfrutar de otras personas como

la familia, amigos, la soledad, etc. y no solo la pareja es el centro de atención, de la misma manera, cada miembro de la pareja se apropia de su felicidad, dejando a un lado la idea de que esta depende de alguien más.

Autonomía, la cual es sustancial para que cada miembro pueda establecer y decidir qué quiere, cómo lo quiere y cuándo lo quiere, lo cual garantiza satisfacción y seguridad en las relaciones amorosas.

Corresponsabilidad, es un punto importante y el cual en muchas relaciones de pareja no se toma en cuenta, no obstante, conlleva a la satisfacción de la relación para ambos miembros, puesto que el peso de las tareas, detalles y responsabilidades así como el cuidado del desarrollo de la relación no recae solamente en alguno de los miembros de la pareja.

Empatía, es una habilidad necesaria en las relaciones de pareja que implica que los individuos desarrollen la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, con la finalidad de poder entender sus opiniones, acciones, sentimientos, creencias, etc., puesto que amplía la capacidad de respetar, de crear nuevas perspectivas, entender a la pareja y así poder hacer frente ante los conflictos que se presentan en las relaciones amorosas.

Igualdad, implica que al basar las relaciones en esta punto se reconoce que ninguno de los miembros es más que el otro, asimismo se reconoce al otro como persona y se validan sus opiniones, gustos, etc. lo cual en conjunto, permitirá que la relación se desarrolle satisfactoriamente.

Equidad. Este punto va ligado al anterior, aunque este tiene que ver con un principio ético de justicia, en el que se reconoce lo que corresponde a cada persona. Cuando las relaciones de pareja se establecen tomando en cuenta este principio, se oponen al mito de la despersonalización de uno mismo y de dar todo a la pareja.

Comunicación asertiva. Es una habilidad que tiene que ver con la expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, teniendo la finalidad de comunicar las ideas y sentimientos o defender los legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar. A su vez, esta habilidad permite a las parejas

resolver conflictos y establecer acuerdos, logrando relaciones placenteras y de confianza.

Por su parte, Díaz-Loving y Rivera (2010) consideran a la comunicación como una herramienta fundamental en la construcción de relaciones de pareja saludables, especialmente cuando se expresa la información de manera clara, directa y sincera, y se escucha al otro siendo accesible, educado y conciliador. Asimismo, consideran que esta comunicación debe darse desde el inicio de la relación, no sólo cuando se presentan los conflictos, puesto que desde el inicio se pueden evitar malos entendidos si ambos conocen su postura y sus alcances de la pareja así como de la relación, lo que se espera, en qué momento y en qué circunstancias, de igual forma, la comunicación les permite establecer normas y dejar en claro las expectativas. De igual forma, resaltan que la negociación es sustancial en las relaciones, ya que ayuda a enfrentar y solucionar problemas, estableciendo así acuerdos equitativos.

A su vez, Díaz-Loving y Rivera (2010) mencionan que las personas que poseen como características un sentido de control congruente y autoestima, flexibilidad para poder negociar los costos y beneficios la relación, empatía e interés en el bienestar de la pareja, serán capaces de establecer relaciones amorosas saludables. De acuerdo con esto, Díaz-Loving y Rivera (2010) han encontrado que quienes asumen el control de lo que sucede en el exterior, que se muestran seguros de sí mismos, así como de su relación y muestran rasgos expresivos positivos, como ser tierno y cariñoso tienden a favorecer la convivencia y solidaridad, lo cual contribuye a las relaciones saludables. De igual forma, reconocen que cuando las personas se sienten valiosas para sí mismas, proyectan eso mismo hacia los demás y su relación de pareja fluye positivamente.

En cambio, Gila (2016), resalta que las relaciones de pareja saludables se caracterizan de acuerdo a los siguientes puntos:

Aceptar a la pareja en su totalidad, siempre y cuando algunos de sus rasgos no atenten contra la dignidad de uno mismo

Mantener apertura constante a la comunicación, lo cual es importante debido a que en ocasiones se tiene en cuenta cómo debe darse la comunicación

pero no se está dispuesto a llevar a cabo, lo cual dificultará llegar a acuerdos y a comunicarse en sí con la pareja

Conocerse y valorarse a sí mismos antes de conocer y valorar al otro, puesto que si no se da de esta forma, difícilmente se pueden apreciar aspectos positivos en la otra persona. Asimismo, se establece en la relación el efecto de devolución en los miembros de la pareja, además se debe tener en cuenta que este intercambio de valoraciones positivas no tiene que ver con la fusión de ambos, puesto que el crecimiento de la relación depende del aporte de los miembros de la relación de pareja y de la satisfacción que se siente de manera individual, como en pareja

Que ambos miembros mantengan o creen detalles, lo cual es esencial en la relación, puesto que se cree que una vez establecida la relación, estos ya no son necesarios, sin embargo son estos lo que consolidan cada vez más el vínculo y la posibilidad de que se siga desarrollando

Respetar los compromisos establecidos, puesto que no solo es importante establecerlos sino también respetarlos y llevarlos a cabo

Ser empáticos con la pareja, lo cual permite entender a la pareja, al igual que a la vez permite comunicarse con esta y establecer acuerdos de manera eficaz

Por otro lado, Gila (2016) menciona que las relaciones saludables de pareja se caracterizan por ciertos elementos como la autoestima; la autoeficacia y el auto-respeto; la autonomía; el auto-apoyo; el manejo y expresión adecuada de las emociones así como el ejercicio de la comunicación eficaz. Asimismo, resalta que en una relación de pareja para que sean saludables, sus miembros deben guiarse por los siguientes principios:

Cada miembro ha de tener su identidad independiente y no ser codependiente

Respetar al otro aunque a veces cometa errores ya que nadie es perfecto, sin embargo no quiere decir que se le va a justificar cualquier agresión hacia uno mismo

Ser responsables del propio crecimiento personal, no del desarrollo del otro

Resolver junto con la pareja los conflictos que se van presentado problemas juntos

Asumir las responsabilidades que se tienen en la relación de pareja

Negociar y aceptar compromisos

Cuidarse a uno mismo y al otro, sin que ello sea a costa de uno mismo, así como también apoyarse mutuamente

Establecer claramente las propias necesidades y deseos

Los miembros de la pareja deben de manejar los conflictos y diferencias sin desesperación o amenazas

Los miembros de la pareja son responsables de la protección y desarrollo de la relación

Cada miembro de la pareja, debe de hacerse responsable de sus propias necesidades

Cada miembro de la relación de pareja tiene que sentirse importante para el otro

Los miembros de la pareja deben de tener en cuenta que las discusiones o peleas no conducen nunca al abuso o amenazas de ruptura

Los miembros de la relación de pareja deben de tener en cuenta que si quieren, tanto ellos como su pareja pueden comunicar deseos, necesidades, sentimientos y problemas emocionales, así como también deben de ser capaces de hacerlo

La relación es y se alimenta de forma cómoda y divertida

La relación sexual funciona bien si es mutuamente satisfactoria y si los miembros de la pareja la consienten

Los miembros de la pareja miembros pueden hacer y mantener acuerdos

Deben de ser honestos

No abusar de manera física, verbal ni emocionalmente a la pareja

Deben de establecer límites

Ninguno de los miembros debe de sentir que está haciendo un "gran sacrificio" si es así no se está teniendo una relación equitativa

Los miembros pueden o no hablar entre sí sobre cuestiones como el proyectar miedo de viejas relaciones o cuestiones sobre la relación actual

Los miembros de la relación deben de ser claros con el tipo de compromiso que quieren y que establecen

Asimismo, Gila (2016) menciona que en el establecimiento de relaciones de pareja saludables otra de las herramienta esenciales que contribuye a ello, es romper los mitos que giran en torno al amor, como los que se han constituido bajo el concepto de amor romántico, pues al romper lo iluso y lo irreal se puede observar de manera más clara y ser objetivo en la elección de la pareja con la finalidad de gozar la relación amorosa. De la misma manera, el mantenimiento de la pasión y el erotismo son uno de los aspectos fundamentales de la pareja, por lo que es importante mantener día a día, la pasión y el coqueteo. Igualmente, Díaz-Loving y Rivera (2010) señalan que para que toda relación amorosa crezca, es necesario el mantenimiento constante de la intimidad, confianza y amistad.

Por su parte, Jiménez (s.f.) establece que las relaciones de pareja saludables, se basan en cuatro puntos: 1) Ser conscientes que las relaciones son amplias, 2) la relación se desarrolla conjuntamente con la pareja, 3) se debe de dar tiempo a la pareja pero también a otras personas como los amigos y 4) tener la confianza para hablar de cualquier tema. En tanto que Ruíz (2009) establece que siempre se debe de tener en cuenta y apropiarse que “el amor nunca es una forma de violencia, ni la violencia una forma de amar” (p.15), por lo que no deberían de interrelacionarse. Asimismo, destaca que las relaciones saludables tienen como eje central el respeto mutuo, además se deben de tener en cuenta los siguientes supuestos:

La libertad no es algo que se da, es un derecho de toda persona sin importar si es hombre o mujer, su posición económica, nivel educativo, orientación sexual, etc.

El respeto no es algo que se tenga que trabajar, sino que es algo que se debe de ejercer siempre ante cualquier persona

Los celos son inseguridad y posesión, nunca amor

Las relaciones sexuales no son expresiones de amor hacia la otra persona, sino deseos propios y consensuados

Nadie cambia por amor o por satisfacer a su pareja, cambia o evoluciona por deseo propio

Por otra parte, el Consejo de la Juventud de Navarra (2016), establece una serie de preguntas como guía que tienen el propósito de identificar si una relación de pareja es saludable, algunas de estas preguntas son similares a las que proponen la Secretaría de las Mujeres (2019) y Ruíz (2009) para identificar cuando las relaciones de pareja no son saludables y que pueden conducir hacia la violencia en la pareja. Sin embargo, se destaca la propuesta del Consejo de la Juventud de Navarra (2016) ya que se considera una propuesta más completa. En dicha propuesta, si se responde sí a cualquiera de las siguientes preguntas, equivale a que se puede estar o caer en una relación de pareja en la que se permiten y ejercen comportamientos violentos. En tanto que Paz (2010) y la Comisión Nacional para la prevención de violencia y erradicar la violencia en las mujeres (2018) establecen que una relación de pareja saludable, se distingue a partir de cuatro elementos: Confianza, libertad, respeto mutuo e igualdad. De igual forma, Paz (2010) menciona que las relaciones de pareja saludables requieren de energía, tiempo y dedicación, de lo cual las personas deben tener en cuenta, pues una relación no se da por sí sola.

Asimismo, Paz (2010) y la Comisión Nacional para la prevención de violencia y erradicar la violencia en las mujeres (2018) establecen que para mantener y establecer relaciones saludables es necesario que los jóvenes cuenten con las habilidades:

Comunicación Asertiva

Negociación

Toma de decisiones

Mientras que el Consejo de la Juventud de Navarra (2016) establece como fundamentales ciertas habilidades que ayudan a mejorar las relaciones de pareja y las cuales son:

Saber aceptar a las personas sin condiciones y sin intención de cambiarlas

Saber pedir ayuda

Todas las personas en algún momento necesitamos ayuda, se trata de reconocerlo

Saber empatizar con las otras personas, ponernos en su lugar

Saber pedir perdón implica cerrar una brecha abierta⁷

Saber negociar, no imponer tu criterio sino negociarlo

Saber quejarse y recibir quejas

Saber decir No y no dejarnos llevar por otras opiniones contrarias a nuestro pensamiento.

De igual forma, establece que dentro de las estrategias para evitar relaciones poco saludables es el autocuidado, el cual refuerza la autoestima, empodera individualmente y colectivamente, tanto a hombres como a mujeres, así como hacer frente a la violencia de pareja y lo cual se puede lograr por medio de las siguientes premisas:

Concederse tiempo así mismo, a sus proyectos, objetivos, planes, etc.

Hacerse regalos y disfrutarlos, lo cual normalmente se hace hacia la pareja pero no en uno mismo y lo cual también es importante, no solo la concentración en el otro

Escoger con quién se quiere tener una relación y qué tipo de relación se quiere, así como también hacérselo saber al otro

Dejar de hacer lo que las demás personas quieren

Aceptar que todo no tiene por qué salir bien y que no tiene por qué ser culpa de uno solamente

Aceptar la soledad, aprender de ella antes de estar con una persona que no es beneficioso para el desarrollo de uno mismo

Establecer límites con las demás personas

Cambiar la creencia de que uno en una relación de pareja tiene que ser perfecto

Perdonarse cuando cometes errores y comprometerse con soluciones

Terminar las relaciones que le hacen daño a uno e impiden el desarrollo personal

A su vez, Callejón y Gila (2018) mencionan que el fomento de relaciones de pareja saludables es fundamental para mejorar la calidad de vida, puesto que ello garantizará una sociedad sana, asimismo resaltan que la educación sentimental es un instrumento que favorece el cambio hacia actitudes positivas, sobre todo si se comienza a fortalecer desde la adolescencia, puesto que estas ayudan a los jóvenes a conformar su identidad y desarrollar

habilidades interpersonales para aprender a establecer y mantener relaciones íntimas, puesto que son de gran importancia en la vida de cada ser humano y que a lo largo de su desarrollo vital, estas van proporcionando experiencias positivas o negativas repercutiendo posteriormente en las relaciones sociales en general. Asimismo, postulan que esta educación sentimental se basa en enseñar a los jóvenes y adolescentes a reconocer las características de las relaciones saludables, a diferenciar una relación sana de una insana, cómo buscar ayuda si se encuentran en relaciones afectivas que son dañinas, deconstruir la concepción del amor romántico y que habilidades se pueden desarrollar si se tienen relaciones de pareja saludables.

Finalmente, Díaz-Loving y Rivera (2010) señalan que en México, cada vez es más evidente que las personas buscan relaciones satisfactorias que a la vez sean equitativas, sin embargo, no siempre cuentan con las habilidades para lograrlo, por ello en el siguiente capítulo se plantean las habilidades socio-afectivas como una herramienta para crear relaciones de pareja saludables y terminar con aquellas que no lo son.

CAPÍTULO 3. HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS

De acuerdo con Martínez (2014) existen diversas propuestas educativas que pretenden promover una formación integral en distintos campos sociales, con la finalidad de educar a la ciudadanía, en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, en la formación ética y en la educación sexual. Estas propuestas que señala Martínez se basan en la promoción de las habilidades socio-afectivas, que también suelen definirse desde habilidades para la vida, habilidades sociales, habilidades psicosociales y/o competencia social (Choque y Chirinos, 2009) y se han establecido como una herramienta fundamental para continuar apoyando los procesos de educación para la salud, ya que han demostrado tener una exitosa aceptación y difusión (Ippolito-Shepherd, 2010 y Cardozo, Dubini, Fantino y Ardiles, 2011).

Anteriormente, estas habilidades se utilizaban principalmente en la intervención, en el campo de la terapia de la conducta. Posteriormente, en los años 90 se dirigió al campo educativo y se le dio importancia al desarrollo de las habilidades socio-afectivas en los colegios por ser espacios ideales de aprendizaje (Choque y Chirinos, 2009).

Montoya y Muñoz (2009) mencionan que las habilidades socio-afectivas han sido planteadas como una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999) con el principal objetivo de que la población adquiriera herramientas psicosociales que les permitan desarrollar estilos de vida saludables, ya que las investigaciones realizadas manifestaban que los niños y jóvenes no portaban las suficientes destrezas necesarias para los retos del mundo moderno (Díaz, Rosero, Melo y Aponte, 2013).

Según Díaz et al. (2013) señalan que los inicios de la propuesta de trabajo en habilidades socio-afectivas como tal, surgió en Ottawa, en 1986 y tenía la finalidad de promover la salud, posteriormente se estructuró de manera más amplia por la OMS y por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). En un principio la OMS definía a las habilidades socio-afectivas como “habilidades para la vida (HpV) y las identificaba como habilidades necesarias para el comportamiento positivo y adaptable, que permiten a los individuos lidiar eficazmente con las demandas y los retos de la vida” (Martínez, 2014, p.

66). Posteriormente, junto con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Banco Mundial en la iniciativa FRESH (Focusing Resources on Effective School Health), modificaron la noción de las habilidades socio-afectivas y las definieron como el conjunto de competencias psicosociales y destrezas interpersonales que pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y que son necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud (Martínez, 2014).

Hoy en día, existen diversas definiciones sobre las habilidades socio-afectivas que emanan de lo señalado por la OMS (1999), que define a las habilidades socio-afectivas como habilidades para la vida o competencias psicosociales que implican la habilidad que una persona posee para enfrentarse de manera exitosa a los desafíos y exigencias de la vida cotidiana y que se van conformando a lo largo de la vida mediante las experiencias que se van teniendo de manera directa o mediante un entrenamiento intencional. Estas habilidades que posee cada persona se van conformando también por los patrones de conducta y las reacciones habituales que se han formado a lo largo del proceso de aprendizaje de algunos conocimientos específicos o mientras las personas desarrollan sus potenciales y las habilidades requeridas para la convivencia social (UNICEF, 2017), también la OMS establece que existe una gran variedad de competencias necesarias para enfrentarse a la vida contemporánea, no obstante, destaca diez habilidades fundamentales que posibilitan afrontar los retos que se presentan y que pueden afectar el cuidado de la vida saludable, particularmente en la etapa de la niñez y la adolescencia (Martínez, 2014).

Las habilidades socio-afectivas también se han definido como aptitudes (Montoya y Muñoz, 2009), destrezas psicosociales (Mantilla, 2002 y Díaz, et al. 2013), como comportamientos aprendidos (Gutiérrez, s.f.) o como el medio para el desarrollo de competencias psicosociales (Gobernación de Antioquia, 2011) que son necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, y que a la vez permiten sobresalir de las exigencias que se manifiestan en los diferentes ámbitos o áreas en las que se desempeña la persona, como en el caso de la familia, la escuela, con los amigos, en el trabajo u otros espacios de interacción, donde no solamente facilitan enfrentar con éxito los desafíos que se presentan, sino que también son un punto esencial de supervivencia en el desarrollo humano donde se

requiere de soluciones por medio de habilidades sociales, cognitivas y emocionales (OPS, 2001).

Por otra parte, es importante tener en cuenta que estas habilidades están moderadas por el contexto sociocultural, es decir, dependen de las normas sociales, las expectativas de la comunidad sobre sus miembros, las tradiciones y los valores sociales que se han implementado en cada contexto, por ello, Gutiérrez (s.f.) afirma que son específicas para cada cultura, pero también, de acuerdo a sus estudios realizados afirma que es posible generalizar su aplicación a situaciones en las que no se han aplicado, no son exclusivas y la labor en una sola habilidad no es suficiente, sino que es necesario el trabajo complementario entre habilidades.

Otra de las finalidades de las habilidades socio-afectivas es la promoción del desarrollo personal, la inclusión social y la prevención de diversas situaciones de riesgo psicosocial, los cuales pueden abarcar cualidades biológicas, psicológicas, conductuales, sociales y/o ambientales como la dinámica familiar, un historial de violencia, de abuso de sustancias, otros factores como depresión, relaciones interpersonales pobres o conflictivas, o un medio que propicie estas condiciones poco saludables para las personas (Fernández, 2006 y Martínez, 2014).

En un principio los programas en habilidades socio-afectivas se centraban en los riesgos psicosociales de una manera informativa y técnico-académica que se basaba sólo en habilidades sociales y en la solución de problemas con el objetivo de retrasar la edad de inicio del uso del tabaco, el alcohol y la marihuana en niños y adolescentes (Pérez de la Barrera, 2012 y Martínez, 2014). Más adelante, los programas se fueron acoplando a problemas específicos de salud pública con un enfoque preventivo que no solo abarcara el consumo de sustancias psicoactivas, sino que además fueran capaces de tratar problemáticas como embarazos adolescentes, prevención de conductas sexuales de alto riesgo, prevenir la delincuencia y la conducta criminal, en el manejo de la ira, en optimizar conductas favorables en relación con la salud y la autoestima, en fomentar el ajuste social positivo, impulsar el desempeño académico, fomentar la sana convivencia, entre otros (Martínez, 2014).

Por otro lado la OPS (2001) destaca que estos programas en habilidades socio-afectivas son más eficaces en los años de adolescencia y juventud, pues dicha etapa representa una época desafiante, donde las relaciones con los padres, los pares y otras personas se pueden volver muy complejas y las interacciones sociales favorables son un factor importante para relacionarse exitosamente en el hogar, la escuela o el trabajo. Otras de las áreas donde se plantea la propuesta del trabajo en habilidades socio-afectivas, además de las ya mencionadas por Martínez (2014), son en la prevención de la violencia y resolución de conflictos; en la promoción de relaciones interpersonales óptimas, tales como las relaciones de amistad, de noviazgo o las relaciones con los padres/hijos; en la promoción de la salud sexual y reproductiva, en la promoción de la salud física y la nutrición adecuada (OPS, 2001) y de acuerdo a Fernández (2006), en el ejercicio de estas habilidades socio-afectivas y los factores protectores como los vínculos familiares sólidos y el desempeño escolar exitoso reducen el impacto de los factores de riesgo y contribuyen a evitarlos.

Además, Gutiérrez (s.f.) establece que por medio del aprendizaje y ejercicio de las habilidades socio-afectivas aumenta en los jóvenes oportunidades para integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera, pues estas habilidades les permiten identificar sus objetivos de forma más realista, evaluar sus capacidades y el medio en el que se desarrollan para alcanzar sus metas de manera realista y precisa, además de que les permite analizar los recursos con los que cuentan y obtener los necesarios que se requieren para alcanzar sus metas de una forma más eficiente. Desde el punto de vista de Fernández (2006), la adquisición de habilidades socio-afectivas implica un método en torno a la equidad de oportunidades de desarrollo que además fomenta el juicio crítico, reconocer las situaciones de riesgo, protegerse de ser manipulados por condiciones externas y buscar los apoyos adecuados. Asimismo, Gutiérrez (s.f.) afirma que el incremento en las habilidades socio-afectivas, de manera general desarrolla en las personas las siguientes características:

- Éxito en el establecimiento de acuerdos
- Aumenta el liderazgo de manera exitosa
- Mejora sus argumentos y los expresa con respeto
- Desarrolla éxito en sus actividades laborales
- Mejora su capacidad ante el manejo de frustración

Trabaja de manera eficaz en equipo
Soluciona adecuadamente problemas interpersonales
Toma decisiones exitosas
Estiman sus metas, sus recursos y regulan sus esfuerzos
Poseen un nivel de autoestima adecuado
Disponen de una apropiada salud física, psicológica y social
Emiten alegría y motivación
Logran resultados favorables en los proyectos que realizan

Estas habilidades socio-afectivas de acuerdo con la OPS (2001) se clasifican en tres categorías básicas que se complementan y fortalecen entre sí. LA UNICEF (2017) al igual que la OPS (2001), que Gutiérrez (s.f.) y Cardozo et al. (2011) las clasifican en las siguientes categorías: 1) habilidades cognitivas, que posibilitan conocer las alternativas que se les presentan a las personas, tanto las ventajas como las desventajas, de tal modo que puedan escoger la alternativa más adecuada en beneficio de su salud y su desarrollo humano por medio de una visión crítica e integral de la realidad y que además implica asumir las consecuencias de las decisiones tomadas. Para Gutiérrez (s.f.) estas habilidades cognitivas tienen que ver con el procesamiento de información que permita desarrollar o generar nuevos tipos de información para afrontar de manera exitosa las situaciones que se van presentando. Son aprendidas al igual que las habilidades sociales, sin embargo están relacionadas con procesos de evolución y desarrollo de estructuras del sistema nervioso. 2) Habilidades emocionales, aluden a que ningún sentimiento es malo en sí, pues dependerá de la forma en que se exprese y puede ayudar a la persona a establecer relaciones positivas o no, también tiene que ver con el poder expresar, identificar las emociones y los factores que las producen, en especial los factores que generan tensión (UNICEF, 2017). En cuanto a estas habilidades Gutiérrez (s.f.) agrega que están relacionadas con la maduración emocional que se asocia directamente con el sistema nervioso y el contexto social, de tal modo que toda reacción emocional genera una activación fisiológica y una determinada conducta de respuesta y dentro de estas habilidades se encuentran las orientadas al control de reacciones fisiológicas, nerviosas, conductuales como la impulsividad, la tolerancia a la frustración, el control del miedo, de la ira y el manejo del estrés. La eficacia de las habilidades emocionales también

tiene que ver con el manejo cognitivo de las ideas o pensamientos distorsionados. Adicionalmente, la OPS (2001) señala como característica de esta categoría de habilidades el poder controlar las emociones, incluyendo el estrés, los sentimientos, el control y poder realizar un monitoreo personal. Por último, 3) habilidades sociales, engloban las destrezas que permiten resolver problemas, comunicarse efectivamente y poder expresar los sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada generen relaciones estables y duraderas (UNICEF, 2017). Para la OPS (2001) esta categoría incluye las habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía, mientras que Gutiérrez (s.f.) añade que esta categoría tiene que ver con conductas de interacción personal que permiten expresar y comprender los sentimientos de los demás, conlleva a la cooperación, a la motivación en el trabajo en equipo, permitiendo ejercer un liderazgo exitoso en todo tipo de iniciativa y que de tal modo se logren los objetivos planteados. Estas habilidades son aprendidas y se pueden seguir aprendiendo a lo largo del desarrollo humano.

A continuación, se señalan las diez habilidades que conforman las habilidades socio-afectivas y en qué tipo de habilidad se sitúa de acuerdo a la OPS (2001; Gutiérrez (s.f.); Díaz et al. (2013) y Martínez (2014):

Habilidades sociales o interpersonales:

Comunicación efectiva o asertividad. Se refiere a la habilidad para poder expresar lo que se siente, piensa o necesita de manera clara y en forma apropiada en el contexto relacional y social, además, implica saber escuchar e interpretar lo que se siente, piensa y ocurre en determinada situación.

Empatía. Alude a la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.

Cooperación o trabajo en equipo o como señala Gobernación de Antioquia (2011) relaciones interpersonales. Esta habilidad se basa en la capacidad de establecer y conservar relaciones interpersonales significativas y positivas con las demás personas, así como también ser capaz de terminar con aquellas relaciones que son conflictivas e impiden el crecimiento personal.

Habilidades emocionales:

Manejo de emociones y sentimientos. Se refiere a la habilidad de distinguir, reconocer, comprender y controlar los sentimientos y las emociones de uno mismo. Además, permite comprender los sentimientos de los demás.

Manejo de tensiones y control del estrés. Implica identificar oportunamente los factores que le provocan a la persona tensión y/o estrés, y así actuar positivamente para su control.

Habilidades cognitivas

Solución de problemas. Tiene que ver con la capacidad de afrontar constructivamente las exigencias de la vida cotidiana mediante la transformación y el manejo de los problemas de manera flexible y creativa, identificando que los problemas son oportunidades de cambio que permiten crecimiento personal y social más que impedimentos.

Toma de decisiones. Implica la evaluación de distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la vida de otras personas.

Conocimiento de sí mismo. Se asocia al reconocimiento de sí mismo, de las propias características que definen a la persona como la personalidad, las fortalezas, las debilidades, las oportunidades, los valores, gustos y disgustos, las metas, los proyectos, todo lo que define a la persona como tal, de tal modo que la persona se pueda seguir construyendo así misma.

Pensamiento creativo. Implica la utilización de los procesos de pensamiento conjuntamente con las emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros, que permitan buscar respuestas, inventar, innovar y emprender con originalidad.

Pensamiento crítico. Implica el análisis con objetividad sobre experiencias e información, además de aprender a preguntarse, a investigar y llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

A diferencia de lo mencionado anteriormente, Cardozo et al. (2011), en las habilidades interpersonales incluyen la comunicación verbal y no verbal, la asertividad, la habilidad para establecer relaciones interpersonales sanas, la cooperación y la empatía. En cuanto a las habilidades cognitivas, dichos autores las definen como habilidades que implican la toma de decisiones y el pensamiento crítico, y se conforman por la toma de decisiones/solución de problemas, la autoevaluación y clarificación de valores. Por último, las habilidades emocionales, las denominan como habilidades para afrontar situaciones y el manejo de sí mismo, que engloban el autoconocimiento–autoconcepto, manejo de sentimientos, el locus de control interno y el control del estrés.

Por otro lado, es importante señalar que las habilidades socio-afectivas se sustentan en un amplio y diverso marco teórico que incluye la teoría del aprendizaje social, teoría de la influencia social, la solución cognitiva de problemas, teoría de las inteligencias múltiples, incluyendo la inteligencia emocional (OPS, 2001), teoría de la resiliencia y riesgo, teoría de la conducta problemática, teoría del desarrollo del niño y del adolescente (tomando en cuenta los cambios biológicos, desarrollo del conocimiento social, desarrollo cognitivo, desarrollo social y contexto familiar, género y desarrollo moral) y la teoría de la psicología constructivista (Gutiérrez, s.f., Montoya y Muñoz, 2009, OPS, 2001 y Estado de Sonora, Secretaría de Salud Pública, Congreso Estatal Contra las Adicciones y Secretaría de Educación y Cultura, 2007).

Por último, Cardozo et al. (2011) mencionan que las habilidades socio-afectivas constituyen una herramienta fundamental para el crecimiento personal y social, pues entre más destrezas posean los adolescentes y los jóvenes para establecer relaciones adecuadas consigo mismo, con las demás personas y con el entorno social tendrán más recursos tanto internos como externos que les proporcionaran bienestar físico, emocional y social. Asimismo, de acuerdo con la OPS (2001) y a Pérez de la Barrera (2012) las habilidades socio-afectivas implican una herramienta óptima en el diseño de intervenciones preventivas ante las problemáticas sociales a las que se enfrentan los adolescentes y jóvenes.

En seguida se describen tres de las habilidades socio-afectivas que son importantes en la construcción y conservación de relaciones interpersonales significativas, además de que permiten terminar con aquellas relaciones que son conflictivas. Estas habilidades también

podrían garantizar relaciones de pareja saludables, pues permiten resolver de manera eficaz los conflictos que se llegan a generar en las relaciones de pareja. De esas tres habilidades que se abordaran, dos pertenecen a la categoría de habilidades sociales y una a la categoría de habilidades cognitivas y son: Empatía, asertividad y toma de decisiones.

3.1 Empatía en las relaciones interpersonales y en la pareja

Para Valdivieso (2015) existen infinidad de definiciones de empatía y dentro de las más empleadas se considera a la empatía como una cadena emocional que conlleva a establecer relaciones con personas significativas, las cuales influirán en el desarrollo de la persona, principalmente en la infancia. Mientras, que por otro lado, la empatía significa más una toma de perspectiva o capacidad de imaginar al otro. De igual forma, se ha entendido a la empatía como comprensión intelectual o capacidad imaginativa del otro sin la necesidad de experimentar realmente sus sentimientos. En tanto que desde otras posturas, se ha considerado que la empatía es una experiencia interior y sensible que se mantiene con otra persona, mientras que por otro lado se ha establecido a la empatía como un sentimiento que se deriva de la experiencia de lo que la otra persona siente y experimenta. Asimismo, en a partir de algunos estudios, se definió a la empatía como una respuesta afectiva dirigida hacia la experiencia de otra persona y la cual se hace propia. De igual forma, Valdivieso (2015), destaca que la empatía también se ha definido como una respuesta emocional que surge a partir del estado emocional de otra persona, asimismo se basa en la idea de compartir con el otro, por lo que la empatía entonces, significará reaccionar a los sentimientos de otros de manera igualitaria a lo que están sintiendo. De igual forma, se ha postulado que la empatía tiene que ver con respuestas emocionales que van surgiendo a partir las experiencias primarias, las cuales van permitiendo que las personas desarrollen la capacidad para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para abordar una perspectiva cognitiva y afectiva respecto a las personas. Finalmente, se ha definido la empatía como un proceso imaginativo profundo en el que una persona actúa como observador de los estados psicológicos de otro, los simula, pero es consciente de que esos estados son propios de otro y no de sí mismo.

Asimismo, a partir de las diversas definiciones sobre la empatía se establece esta como una habilidad que se refiere a la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, comprendiendo sus sentimientos, reacciones, emociones, valores, opiniones, situaciones o circunstancias que afectan su vida y su forma de ser en un determinado momento desde su posición, para poder responder de forma solidaria y congruente con las necesidades y circunstancias de la otra persona, de tal forma que permita aceptar a las personas diferentes a uno mismo y así mejorar las interacciones sociales. Esta habilidad es innata en todas las personas y se ha formado a lo largo de la historia evolutiva del ser humano manifestándose por medio de actitudes de comprensión, solidaridad y de apoyo hacia los demás (Gobernación de Antioquia, 2011; Mantilla, 2002; Mestre, Frías y Samper, 2004; Martínez, Redondo, Pérez y García, 2008; Muñoz y Figueroa, 2019; Montoya y Muñoz, 2009, Gutiérrez, s.f.; Díaz et al., 2013; Loinaz, Echeburúa, y Ullate, 2012; Olivera, Braun y Roussos, 2011; y UNICEF, 2017). Además, para Gutiérrez (s.f.) también implica ver, sentir, conocer y no solo comprender al otro.

La respuesta empática se manifiesta desde que el ser humano es bebé. Esta respuesta se ha observado cuando los bebés lloran ante el llanto de otro bebé (Gobernación de Antioquia, 2011). Más adelante, aproximadamente a los 12 meses de edad, cuando se ha desarrollado la conciencia de sí mismo, se suelen presentar manifestaciones más claras de empatía. Con el paso del tiempo, mediante la empatía, los seres humanos desarrollan estrategias para intentar hacer sentir feliz a una persona que es infeliz, por ejemplo, a través de gestos, abrazos, caricias, sonrisas y palabras. En los años escolares las respuestas empáticas aumentan. Al finalizar la adolescencia, se estima que se manifiesten actitudes más empáticas que respondan no solamente ante el dolor inmediato sino también ante la mayoría de las personas y a su condición general de vida.

Para que se logre este avance es necesario la intervención de diversos factores como una educación sensible y la intervención de los padres cuando los niños manifiestan diferentes emociones. Desde el ámbito familiar se debe de promover el desarrollo de la empatía a través del establecimiento de límites y reglas claras que le permitan reconocer al niño que las demás personas también tienen necesidades y derechos al igual que él, de tal forma que comprenderá que sus deseos y necesidades no son las únicas que importan.

Mientras que en el ámbito de la educación sensible se debe de fortalecer el valor de la solidaridad y la competencia del trabajo en equipo.

La UNICEF (2017) menciona que la empatía tiene una intensidad, la cual depende de la relación con la persona, la situación o contexto en el que se encuentre. El ser empático no quiere decir que se siente y se piensa igual que la otra persona, sino que es una aproximación, tampoco es sinónimo de simpatía, compasión o bondad sino que va más allá, es más compleja y permite fomentar comportamientos solidarios y de apoyo entre las personas. Además, se ha demostrado que la empatía se desarrolla fácilmente cuando se ha experimentado una situación similar a la de la otra persona.

Desarrollar la habilidad de empatía implica realizar un esfuerzo en el que además de comprender a los demás, se realice el reconocimiento y la expresión de sentimientos personales. También conlleva a una interacción entre cognición y afecto, debido a que es necesario detectar las emociones de otra persona, colocarse en un lugar desde el cual pueda comprenderse el estado emocional en el cual éstas emergen y finalmente identificar los sentimientos personales que surgen para expresarlos y lograr dar una respuesta empática (Gobernación de Antioquia, 2011 y UNICEF, 2017). De igual manera, de acuerdo con Mantilla (2002) la empatía fomenta el respeto por todas las formas de vida que se encuentran en el medio ambiente, desarrolla un comportamiento menos agresivo, consolida a la solidaridad como valor individual y social, conlleva a practicar la tolerancia y permite establecer amistades.

Dentro de las características que definen a una persona empática Gutiérrez (s.f.) señala que estas demuestran mayor sensibilidad, manejan adecuadamente sus emociones, saben establecer acuerdos, son personas más aceptadas en cualquier contexto, su nivel de autoestima es adecuado y desarrollan relaciones interpersonales sólidas y coherentes con la situación. Para poder expresarse de forma empática es importante tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Prestar atención a las propias reacciones emocionales
- Escuchar con atención a la otra persona
- Intentar sentir lo que la otra persona siente

- Poner atención al lenguaje corporal del hablante
- Identificar el tono de la conversación
- No juzgar a la otra persona
- Evitar interrumpir
- Tomar en cuenta la proximidad física
- Evitar hacer evaluaciones o emitir juicios
- Dar consejos sin que se le solicite
- Tratar de contar una situación propia cuando la otra persona se está expresando (UNICEF, 2017 y Gutiérrez, s.f.).

Desde el punto de vista de Gutiérrez (s.f.) la insuficiente o inadecuada empatía puede originarse a partir de la falta de oportunidades de aprendizaje en la niñez sobre esta habilidad, a través de la presencia de traumas personales como violencia, incompreensión, discriminación, entre otros y condiciones de problemas mentales que no fueron detectados ni tratados a tiempo.

El entrenamiento en empatía contribuye en los procesos de comunicación y la resolución de problemas; es fundamental para el fortalecimiento de relaciones interpersonales basadas en el buen trato y en la creación de espacios no violentos. Asimismo, Varela (2009) establece que con respecto a las relaciones de pareja, la empatía es una de las habilidades necesarias para que los miembros de la relación puedan crear y mantener un verdadero vínculo afectivo.

Por su parte, Mestre et al. (2004) indican que la empatía se ha convertido en una habilidad fundamental que sirve para responder ante las problemáticas sociales que se presentan en la cotidianidad, puesto que mejora las relaciones interpersonales, asimismo, se ha demostrado que inhibe la agresión. Además, mencionan que la empatía se relaciona con el desarrollo moral de cada persona. De igual forma, señalan que la empatía se construye mediante factores cognitivos como emocionales, que se engloban en cuatro dimensiones: 1) Toma de perspectiva (PT), que tiene que ver con los intentos espontáneos del sujeto por adoptar la perspectiva del otro ante situaciones reales de la vida cotidiana y así comprender el punto de vista de la otra persona, mientras que la 2) fantasía (FS), es una dimensión en la

que la persona es capaz de identificarse con personajes del cine, de la literatura o de ponerse en situaciones ficticias, en tanto que la 3) preocupación empática (EC) y malestar personal (PD) tiene que ver con las reacciones emocionales de las personas ante las experiencias negativas de los otros. De modo, que la preocupación empática, se caracteriza por sentimientos como la compasión, preocupación y cariño ante el malestar de otros, en cambio el malestar personal se caracteriza por sentimientos de ansiedad que la persona manifiesta al observar las experiencias o situaciones negativas de los demás. De la misma manera, Coplan y Goldie (2012) y Valdivieso (2015) establecen que la empatía es un proceso tanto cognitivo como afectivo, sin embargo ellos destacan que este proceso de empatía se componen de tres características principales:

Juego afectivo, se refiere a que uno de los individuos se transforma en un observador de los estados afectivos de otro, coincidiendo afectivamente con él, solamente si los estados afectivos son similares con los propios, aunque no sean experimentados en el mismo grado, pero permiten que la implicación de sentimientos se dé, al igual que la excitación fisiológica respecto de lo que se siente. Asimismo, el observador experimenta el mismo tipo de emoción y/o afecto que la otra persona, por lo que es común que ello le permita imitar o sincronizar, de forma autónoma expresiones, vocalizaciones, posturas y movimientos de la otra persona y así coincidir con el sentir de la otra persona. Toma de perspectiva orientada hacia el otro. Este punto tiene que ver en parte con la toma de perspectiva, que se mencionó anteriormente, a lo que Valdivieso (2015) agrega que la persona que actúa como observador, imagina la situación de la otra persona, las experiencias y características, asumiéndolas como si fuesen propias, lo que da pie a que se simule la experiencia de estar en la situación del otro, resultando así dos formas de perspectiva: 1) Auto-orientada u orientada hacia uno mismo, la cual únicamente sucede en casos en los que la persona ha lograda una superposición en el lugar del otro, mientras que 2) está orientada hacia el otro, en la que una persona representa la situación del otro desde el punto de vista de la persona y no desde el propio, así mismo en este punto se requiere una mayor flexibilidad mental al igual

que una mayor regulación emocional, puesto que puede implicar efectos diferentes en la toma de perspectiva de uno mismo.

La autodiferenciación con respecto al otro, se refiere a que el observador se representa continuamente como el otro, pero evitando la confusión entre sus propias expectativas, situaciones, experiencias y características. Por lo que sigue siendo consciente del hecho de que el otro es una persona independiente y que tiene sus propios pensamientos, sentimientos, deseos y características, lo cual da pie al establecimiento del compromiso profundo con el otro. Asimismo, aunque se enfoque en los sentimientos del otro no se olvida de los propios.

Por otra parte, Martínez, Redondo, Pérez y García (2008) destacan que la empatía es una característica individual inestable, puesto que se puede aprenderse en cualquier etapa del ciclo vital del ser humano, al igual que una vez que se adquiere puede seguirse entrenando. De la misma manera, destacan que implica elementos cognitivos y emocionales que son esenciales para que las personas puedan ser conscientes y al mismo tiempo sentir compasión ante el dolor de otra persona. A su vez, destacan que ha sido una herramienta importante en la evaluación y tratamiento de agresores sexuales. En sus estudios, se encontró que los delincuentes sexuales tenían una empatía selectiva, es decir, podían mostrar empatía hacia otras personas pero no hacia sus víctimas, lo cual se debe a una incapacidad cognitiva en la que no pueden reconocer el daño que causan. De igual forma, encontraron que si no se ejercita la empatía pueden reincidir como delincuente sexual.

Asimismo, Martínez-Otero (2011) y Vázquez (2015) destacan que la empatía igualmente puede ser una herramienta para mejorar el trabajo en equipo tanto en campo educativo como en el laboral. A su vez, Loinaz, et al. (2012) indica que dentro de los factores que se asocian con la conducta violenta se encuentra el apego, la autoestima y la empatía. Esta última cuando no se ha desarrollado en las personas las conduce a un comportamiento impulsivo que facilita la conducta agresiva, por el contrario, cuando se ha desarrollado, puede ser un factor protector para impedir comportamientos violentos, así mismo es un factor conlleva a que las personas sean solidarias con los otros. De este modo, Loinaz, et al. (2012) menciona que “si un sujeto es capaz de empatizar y experimentar las consecuencias de sus

actos sobre los demás, es menos probable que dañe a otros y sea más propenso a ayudarles” (p.62). Por otro lado, destacan que la empatía se compone de cuatro supuestos:

Antecedentes, se refiere a los aspectos del observador, del receptor y de la situación

Procesos, tiene que ver con los medios para generar una respuesta empática

Respuestas intrapersonales, son las reacciones cognitivas y emocionales del observador como resultado de la exposición al objetivo

Respuestas interpersonales, son las acciones empáticas que se dirigen hacia la persona, incluida la conducta de ayuda o de agresión.

Además, Loinaz, et al. (2012) agregan que es importante reconocer que la empatía no se presenta de la misma manera en todos los seres humanos, ni en todas las situaciones y, en ocasiones, los distintos procesos y consecuencias en conjunto con las diferencias individuales y situacionales de los mismos pueden derivar en una conducta violenta o de distanciamiento, dando como resultado que el ser empático dependa del contexto o de la persona con la que se está interactuando.

En tanto que para Gorostiaga, Balluerka y Soroa (2014) la empatía es útil para favorecer la convivencia entre iguales, tanto para los niños como para los jóvenes y adolescentes, de igual forma, en estas etapas, es relevante el desarrollo de la empatía, puesto que en estas etapas las habilidades empáticas contribuyen en gran medida al desarrollo de pautas de pensamiento y comportamiento acordes con las normas grupales que se han establecido y desarrolla en las personas la capacidad de construir su propio autoconcepto positivo, sin caer totalmente en la influencia de las comparaciones sociales y la presión del estatus social, a lo cual son susceptibles. De igual forma, señalan que gran cantidad de estudios han establecido que los altos niveles de empatía se asocian a una conducta más cooperativa y que las intervenciones en las que se fomenta la empatía, dan como resultado la motivación para ayudar a mejorar el estado de ánimo de las demás personas, así como se ha encontrado que previene conductas de violencia como el acoso escolar o el cyber bullying, comportamientos disruptivos y criminales, mientras que por otro lado, se ha encontrado que niños y adolescentes con adecuados niveles de empatía, muestran una mayor estabilidad emocional y apropiada, igualmente, se perciben a sí mismos/as como personas capaces de

poner en marcha estrategias creativas dirigidas a la resolución de conflictos (Vázquez, 2015 y Gorostiaga et al., 2014).

Por otro lado, Gorostiaga et al. (2014) mencionan que existen diferencias en los niveles de empatía entre hombres y mujeres, de tal forma que se ha encontrado que las mujeres presentan mayores niveles de empatía que los hombres, lo cual se debe a la educación afectiva que las normas socioculturales establecen para hombres y mujeres, donde por un lado, el componente afectivo se ha enseñado en gran medida a las mujeres, dejándolas expresar la mayoría de sus emociones y estableciéndoles que deben preocuparse por las necesidades de los demás, a diferencia de los hombres, en los cuales el componente afectivo, no se permite en su totalidad en ellos y que en ocasiones suele ser nulo, asimismo a ellos no se les establece continuamente que deben preocuparse por las necesidades de los demás. De igual forma, se han establecido diferencias entre edades, resaltándose así que a medida que aumenta la edad, desde la adolescencia a la juventud, también aumentan las puntuaciones en algunas dimensiones de la empatía. Por su parte, Gordon, Vialet y Dawson (2015) establecen que para fomentar la empatía se debe tener en cuenta los siguientes puntos:

Paso 1. Preparar. Es fundamental este paso puesto que la empatía no se desarrolla de la nada y por lo que es importante la preparación del ambiente, las personas que lo componen, tomando en cuenta los valores, reglas y rituales que las definen así como los que se establecen. Asimismo, es esencial crear condiciones para que la empatía resulte, estas condiciones son:

Crear un espacio seguro. Implica que el espacio debe estar basado en la confianza.

Liderar con el ejemplo. La empatía no se puede aprender por separado, si bien es cierto que cada persona es responsable de sus comportamientos, la empatía debe ser moldeada por las personas que rodean, como los profesores, directores, padres, amigos, etc., de esta forma se aprenderá mejor la empatía.

Desarrollar Competencia Emocional. Es importante reconocer las propias emociones y sentimientos, antes de querer identificar la de los demás.

De igual forma en este primer paso, se destaca la importancia del método DRER: Detente, Respira, Escucha y Responde, el cual es una técnica que permite ser empáticos y responder de manera empática ante la presencia de conflictos, puesto que la empatía exige estar realmente con la persona cuando lo necesita, por lo que es importante detenerse principalmente a escuchar mediante los pasos: 1) Detenerse, que se refiere a hacer a un lado lo que se está haciendo, ello implica darse el tiempo y espacio para poner atención al otro, así como alejar todo distractor que se interponga en la comunicación, posteriormente, 2) respirar, implica estar tranquilos y concentrados con la persona, por lo que la respiración ayuda a conseguirlo, puesto el cuerpo se relaja y permite realmente enfocarse en lo que está pasando. En seguida, se tiene que 3) escuchar, que significa permitir que tanto la otra persona como uno mismo comparta lo que desea, sin intentar dar precipitadamente una respuesta o consejo, puesto que ello podría tornar difícil o incómoda la situación y finalmente, es importante 4) responder, ahora sí expresar la opinión propia, dar consejo si la otra persona lo solicita, asimismo también este punto implica responder de manera bondadosa y compasiva, la cual se puede hacer guiándose por preguntas como: "¿Cómo te sientes acerca de lo que está pasando?, ¿Qué puedo hacer para ayudar?, ¿Qué crees que deberías hacer?" (Gordon et al., 2015 p. 36).

Paso 2. Compromiso. Se refiere a que la empatía es algo que se va construyendo a lo largo del tiempo, no es una cuestión con la que se nace o no, sino que se va aprendiendo, modificando a lo largo de toda la vida, de igual forma, se tiene que ejercitar todos los días, puesto que no es una habilidad que se adquiera en un día y por sí sola se dé. Así mismo, Gordon et al. (2015) mencionan que la empatía se puede reforzar por medio de alguna de las estrategias como:

Grupo de juego, está considerada dentro de las estrategias más efectivas, puesto que se ha comprobado que el juego y el aprendizaje se relacionan entre sí, ya que el primero estimula el segundo, asimismo en grupo se aprende de uno mismo y de los demás, se interactúa y se lleva a cabo lo aprendido, asimismo se construye un contexto similar a la realidad por lo que garantiza que en la vida real la persona pueda desarrollar lo que ha aprendido.

Cuentacuentos, se ha convertido en una estrategia eficaz en el fomento de la empatía, puesto que a través de las historias las personas desafían sus prejuicios, ya que se enfrentan con personajes, circunstancias y eventos los, asimismo les permite moldear sus prejuicios, dado que es una forma simple e íntima que permite ponerse en el lugar de otros.

Inmersión, se refiere que al adentrarse en las experiencias de los demás, se aprende a mirar más allá de etiquetas y estereotipos, permitiéndose así apreciar en su total esencia a la persona, de igual forma, estas experiencias conllevan a entender ampliamente al otro, su contexto y cada rasgo que lo compone, lo cual es esencial para ser empáticos.

Resolución de Problemas. En este aspecto tiene que ver con empezar a llevar a la práctica la empatía, mediante el diálogo y la resolución de conflictos que se han presentado, así mismo esto da pie a que las personas reconozcan que es lo que tienen en común, hacer a un lado sus prejuicios y eliminarlos, así mismo se dan cuenta que esto les permite relaciones más equilibradas.

Reflexionar y actuar. Se refiere a que la capacidad de sentir empatía y comprender a otros se logra solo cuando se lleva a cabo día a día, cuando se entiende y se actúa, puesto que se puede entender, comprender y sentir lo mismo que el otro pero no actuar y es válido, las personas no están obligadas a ello, pero la empatía en acción es la que realmente cuenta, la que fomentará relaciones más saludables y la disminución de comportamientos abusivos y/o violentos. En ese sentido, Gordon et al. (2015) establece que las formas adecuadas de actuar son:

Identificar los Valores compartidos y las diferencias. Puesto que la empatía significa reconocer a los otros, nombrar y apreciar las diferencias, así como ponerse en el lugar de la otra persona, asimismo va implicar entender y respetar las decisiones de otros.

Inculcar Coraje. Este punto tiene que ver con el hecho de que no es suficiente la promoción de comportamientos pro-sociales y actitudes, sino que también implica fomentar coraje en el sentido de ser capaces y valientes de hacer frente a las situaciones difíciles que se presentan en la vida de cada uno.

Habilitar Acción. Es considerado uno de los últimos pasos para desarrollar la empatía y consiste en crear oportunidades a través de las cuales las personas puedan practicar la empatía con el objetivo de poner en ejercicio la conducta pro-social y así mismo, la intención de beneficiar a otros.

Asimismo, Gordon et al. (2015) manifiestan que la empatía y el desarrollo de esta como lo proponen trae como consecuencias que por un lado, las personas se empoderen, puesto que el comprender los sentimientos y el punto de vista de los otros como si fueran los propios es la base de la empatía y de la buena comunicación, el trabajo en equipo y el liderazgo en cualquier área de la vida, personal o laboral. De igual forma, practicar la empatía conlleva a que los espacios en los que se desarrollan las personas; se transforman, en consecuencia, se cambia así el mundo, puesto que la empatía proporciona voluntad para el cambio, así como herramientas para ser impulsores eficaces de cambio.

Finalmente, Valdivieso (2015) señala la empatía no solo como conducta que genera interactuar adecuadamente con los demás, sino que fomenta relaciones de pareja saludables, puesto que el ser empático permite resolver conflictos que se presentan en la relación de pareja, de igual forma se tienen relaciones satisfactorias puesto que los miembros de la pareja al ser empáticos se comprenden en todo sentido y pueden desarrollar el vínculo, además no permiten que comportamientos inadecuados en su relación como los comportamientos violentos. Así mismo, al ir de la mano con otras habilidades como la asertividad o toma de decisiones, las cuales se abordaran en los siguientes apartados, enriquecen las relaciones amorosas.

3.2 Asertividad en las relaciones interpersonales y en la pareja

Flores y Díaz-Loving (2004) establecen que es importante tener presente que el término de asertividad no es sinónimo de habilidad social o socio-afectiva, puesto que en ocasiones se suelen confundir los términos y se hace referencia a que son lo mismo. Así, Flores y Díaz-Loving (2004) afirman que la asertividad es una habilidad que conforma las habilidades sociales y que permite expresar sentimientos, pensamientos, aceptar la crítica, dar y recibir cumplidos, iniciar conversaciones y defender los propios derechos de forma

directa, honesta y en momento adecuado, respetando a los demás y así, abarcando sus tres componentes: No verbales, como la mirada, expresión facial y corporal, sonrisa, gestos, postura corporal, orientación, distancia o contacto físico y la apariencia; paralingüísticos, que tienen que ver con la forma de expresar o transmitir un mensaje, lo cual incluye el volumen, entonación, fluidez, claridad, el tiempo y la velocidad al hablar, así como verbales, que se componen por elementos como el mensaje y su contenido en sí. De igual forma, mencionan que la conducta de asertividad debe de entenderse que es una expresión adecuada, socialmente aceptable, dirigida hacia otra persona y en la que se expresa cualquier emoción que no represente una respuesta de ansiedad (Flores y Díaz-Loving, 2004).

Desde el punto de vista de Montoya y Muñoz (2009) y de la UNICEF (2017) es la habilidad que permite expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos, necesidades individuales, ideas, actitudes, valores y creencias. Gobernación de Antioquia (2011) señala que al referirse a “la forma adecuada”, se plantea que la persona pueda ser capaz de responder “sí” o “no” de acuerdo con lo que realmente se piensa o siente y sin sentirse culpable, de tal forma que la asertividad también implica que la persona asuma las consecuencias de expresar lo que piensa o siente sin temor o miedo al conflicto.

Asimismo, para Muñoz y Figueroa (2019) la asertividad implica la capacidad de adecuar la expresión verbal y no verbal al contexto, a la cultura y/o a las determinadas situaciones en las que la persona se llega a encontrar. Mientras que para el Estado de Sonora, et al. (2007) y para Robles (2005) la asertividad también se refiere a defender los derechos propios y los derechos de los demás, no solo implica expresar lo que se cree, piensa y se siente de manera directa, clara y en un momento oportuno.

Desde el punto de vista de Mantilla (2002); de Choque y Chirinos (2009) así como de Flores y Díaz-Loving, 2004), un comportamiento asertivo conlleva a un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que permiten que la persona logre sus objetivos personales de manera socialmente aceptable, al mismo tiempo permite que la persona desarrolle la capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos necesarios, de tal forma que se crearan factores protectores que le permitan enfrentarse a las situaciones que se le presenten. A su vez, Flores y Díaz-Loving (2004) mencionan que un comportamiento asertivo se da de acuerdo a cuatro componentes:

Habilidad de decir “no”

Habilidad para pedir favores y realizar peticiones

Expresar sentimientos tanto positivos como negativos

Habilidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones

De igual forma, se añade que la asertividad permite actuar a la persona para que pueda establecer su propio interés, defenderse así mismo sin ansiedad y sin lastimar a los demás, así como expresar sus derechos, sin destruir los de otras personas, asimismo la asertividad también implica estar en contacto con uno mismo, debido a que involucra el reconocimiento y la expresión de los propios deseos, valores, necesidades, expectativas y disgustos (Flores y Díaz-Loving, 2004 y Robles, 2005).

Por otro lado, Flores y Díaz-Loving (2004) mencionan que un comportamiento asertivo implica cuatro factores: Expresión de sentimientos negativos, en el que las personas defienden los propios derechos e intereses, así como también toman iniciativa para la resolución de problemas, satisfacer las necesidades y negarse a las demandas de otros cuando se quiere o no se está de acuerdo; expresión de las limitaciones personales, que tiene que ver con la capacidad de admitir cuando se está equivocado, se ignora algo, no se puede hacer algo o se desconoce cómo hacerlo, asimismo implica aceptar la crítica y la presión, el reconocer cuando se necesita ayuda y atención; iniciación de la asertividad, lo cual se realiza con la expresión de las opiniones y expresión de sentimientos positivos, que tiene que ver con la capacidad de dar y recibir halagos y alabanzas, aunado a ello, el comportamiento asertivo, además de lo ya mencionado, implica habilidad para resistir la presión grupal o individual y capacidad de manejar el liderazgo, dirección e influencia de otros. Por otro lado, señalan que las personas suelen dirigirse en tres direcciones:

Asertividad, donde las personas tienen la capacidad de especificar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, defender los derechos y los intereses propios, son capaces de manejar adecuadamente la crítica tanto positiva como negativa, así como también son capaces de dar y recibir alabanzas, rechazar o aceptar solicitudes, iniciar la interacción de manera directa, honesta y oportuna, respetándose a sí mismo y a los demás, estableciendo límites de manera directa, clara y precisa, tanto en

las relaciones interpersonales en situaciones de servicio o consumo, como en las relaciones afectivas y en las relaciones que se desarrollan en el ámbito educativo, laboral o en un contexto sociocultural determinado.

Asertividad indirecta, la cual se refiere a la poca habilidad de la persona para hacer frente, cara a cara, con otras personas en situaciones cotidianas o de trabajo, asimismo, expresa sus opiniones, deseos, sentimientos, peticiones, limitaciones personales, realiza peticiones, decir no, dar y recibir alabanzas y manejar la crítica, basándose de alguno medios como mensajes de texto, cartas, teléfono u otros medios.

No asertividad, implica la inhabilidad de las personas para realizar todo lo que implica la asertividad (Flores y Díaz-Loving, 2004).

Por otro lado, Gutiérrez (s.f.) plantea que la manera efectiva en la que la asertividad se debe de llevar a cabo, es de la siguiente manera: El que envía el mensaje lo debe de hacer de manera clara y precisa, si esto se ha dado así, entonces el que lo recibe lo entiende adecuadamente y responde correctamente, de tal forma que la asertividad no gira entorno a una persona. No obstante, la UNICEF (2017) destaca que la asertividad involucra más elementos que se deben de tener en cuenta, no solamente son las palabras, pues todo el tiempo las personas intercambian información por medio del tono de voz, de gestos, la vista, postura del cuerpo, el tiempo dedicado a la conversación, el lugar, la compañía, la presentación, si se escucha o no con atención, la personalidad, entre otros, los cuales pueden generar que la asertividad fluya o que se presenten barreras que impidan una comunicación efectiva. Por otra parte Gobernación de Antioquia (2011) añade que la asertividad también alude a la respuesta oportuna y directa, que respeta la posición propia y la de los demás, siendo honesta y equilibrada para con los involucrados, y donde es necesario en un principio, conectarse con las necesidades, pensamientos y sentimientos propios y posteriormente con los de las demás personas. Dentro de los aspectos que se deben de llevarse a cabo, Gutiérrez (s.f.) señala los siguientes:

Emitir mensajes claros, precisos y congruentes

Escuchar atentamente, mostrando interés en la comunicación

Comprender correctamente los mensajes no verbales

Confirmar si lo que se ha entendido es realmente lo que la otra persona quiso decir

Responder adecuadamente de acuerdo al contexto de la conversación

Ser precisos, expresando lo que se quiere decir, no otra cosa

Ser objetivos, de tal forma que se aluda a hechos, objetos, en los términos que corresponde

De igual manera la UNICEF (2017) resalta el punto de la atención, señalando que el concentrar la atención en la persona que está hablando permitirá recordar la conversación y permite al oyente sentirse más cómodo, de tal modo que brindara más información y puede ser más personal ya que es más probable que se profundice en una conversación si se siente que la otra persona lo está escuchando y añade otros puntos importantes que son:

Señalar cuando es el momento adecuado para mantener la conversación e identificar si se está listo o no para escuchar

Mantener una postura física que denote que se está abierto y dispuesto a escuchar al otro y lo que va a decir

Hacer contacto visual con el hablante, ya que es considerada una manera de expresarle a la otra persona que se le está poniendo atención

Mantener un tono de voz adecuado

Tener en cuenta el contexto donde se da la conversación y evaluar si este es el adecuado para tratar el tema de la conversación, pues en ocasiones las conversaciones más importante se dan por medio del teléfono, de las redes sociales, en el auto, o en otros lugares en los que quizás no es el mejor lugar para tratar el tema y no se puede evaluar si se está poniendo atención

Evitar juzgar, es más adecuado adoptar una actitud abierta sin juicio previo, valorando lo que se está escuchando y aceptar lo que se escucha

Parafrasear o reformular e incluso hacer preguntas sobre lo que la otra persona dice con las palabras de uno mismo, pues permite comprobar si se ha entendido bien a la otra persona

Idear acuerdos

Aprender a decir no de forma correcta

Hacer buen uso del lenguaje corporal; posición recta, uso de las manos
 Aceptar las críticas, lo cual significa afrontar las críticas de forma constructiva
 No ser reiterativo
 Utilizar la primera persona, hablar expresando cómo se siente o piensa
 No dar por sentado que el otro comprende lo que se quiere comunicar

Por su parte, Pick et al. (2002) postula que la asertividad debe darse en siete pasos, de la siguiente manera:

Identificar lo que se siente, lo que se piensa y lo que se quiere
 Aceptar los propios pensamientos, sentimientos y creencias, pues son lo que dirigen lo que se va a expresar
 Controlar los sentimientos que impiden o pueden impedir la comunicación, como el enojo, la ansiedad, el miedo, etc.
 Buscar el momento y la situación oportuna para decir lo que se quiere decir
 Ser específicos al expresar los propios sentimientos, deseos o pensamientos, es decir, de manera clara, precisa y directa, expresándolos en primera persona, así como también no se debe de interpretar los mensajes de los demás
 Una vez aclarados los sentimientos y pensamientos es importante responder de manera clara y concreta así como de manera precisa, es decir, en el momento
 Comunicar lo que se entendió para evitar malos entendidos.

Mientras que Fernández (2006) añade que un componente fundamental de la asertividad no solo expresar lo que se siente, se cree, se piensa o se desea sino que también es primordial que las personas desarrollen habilidades para negociar y rechazar, ya que se pueden presentar situaciones en la sociedad en donde lo que se desea o se necesita se contraponen con las necesidades o deseos de los demás y no basta con solo expresarlo, sino ir más allá, donde las relaciones se puedan enriquecer, de tal forma que se debe de llegar a un acuerdo sobre lo que se puede hacer para que ambas partes obtengan algún beneficio. Fernández propone cuatro posturas que se deben de tener siempre en cuenta para lograr una negociación adecuada y son: a) Yo gano, tú pierdes, b) Yo pierdo, tú ganas, c) Yo pierdo, tú

pierdes y d) Yo gano, tú ganas (la cual es la postura ideal a la que casi siempre se debe de llegar), además de tener en cuenta que se puede aplazar invitaciones, buscar una excusa o pretexto (como último recurso) y dar a conocer el límite. Por el contrario Robles (2005) señala los siguientes puntos que son efectivos en la negociación:

- Identificar el conflicto en voz alta
- Plantear la necesidad de un acuerdo
- Explicar por qué es un problema la situación a resolver
- Establecer una proposición y que la otra parte también establezca la suya
- Obtener una conclusión o un acuerdo
- Empatizar con la persona
- Explicar las consecuencias negativas, en caso de seguir presente el problema que se está discutiendo
- Aceptar y ser claros con los propios pensamientos, sentimientos y creencias, etc.
- Controlar los sentimientos y emociones que impiden la comunicación
- Dar respuestas claras y concretas de manera rápida
- Hablar de lo reciente
- Empezar hablando en primera persona, de tal forma que la persona empiece a responsabilizarse por sus opiniones, sentimientos, etc.
- Ser específico sobre los comportamientos que se espera que se cambien

En la negociación es importante tener en cuenta que ambas partes ganen y que no siempre se acepta la postura de la otra persona, se puede acceder, posponerse la conversación o simplemente rechazar la petición de la otra persona y eso no implica que la comunicación no ha sido eficaz. Fernández (2006) menciona que es fundamental que los adolescentes aprendan cómo rechazar de manera firme las propuestas de otras personas, lo cual se hace cuando éstas implican exponerlos a situaciones que los puedan poner en riesgo o daño, como consumir algún tipo de droga, mantener relaciones sexuales sin su consentimiento o sin utilizar condón, involucrarse en algún acto de violencia que dañe a otras personas, entre otras, además de rechazar cuando esas propuestas no contravengan con sus principios y valores, además de reconocer que el decir no o estar en desacuerdo implica ejercer el derecho que

toda persona tiene. De acuerdo con Gutiérrez (s.f.); Gobernación de Antioquia (2011) y Pick et al. (2002), las características de una persona asertiva son:

Ve y acepta la realidad

Actúa y habla con base en hechos concretos y objetivos

Toma decisiones por voluntad propia

Acepta sus errores y sus aciertos

Utiliza sus capacidades personales con gusto, no siente vergüenza de usarlas

Es auto-afirmativa, siendo al mismo tiempo gentil y considerada

No es agresiva, está dispuesta tanto a dirigir como a dejar que la dirijan

Puede madurar, desarrollarse y tener éxito, sin resentimiento

Permite que otros maduren, se desarrollen y tengan éxito

Escuchar atentamente

Dirigir el cuerpo hacia el que habla

Mirar a los ojos atentamente

Solicitar autorización para interrumpir mientras el otro está hablando

La persona tiene claro su valor y se siente bien consigo misma, por tanto defiende sus derechos

La persona dice “sí” o “no” de acuerdo con lo que realmente quiere y sin tomarlo en cuenta como una posible ofensa hacia el otro

Genera un ambiente de confianza

Es tomada en cuenta

El hecho de que lo acepten o rechacen no lo ofende ni permite que lo haga sentir mal

Las demás personas se sienten escuchadas y valoradas

Fundamenta con razones sólidas su posición frente a algo o alguien.

Existen algunos errores que pueden obstaculizar la comunicación asertiva, por ejemplo: Generalizar con frases como “Tú siempre... Tú nunca...”, criticar y calificar negativamente a la persona, gritar, maltratar mediante la culpa, insultar, avergonzar, reprochar, ridiculizar, exagerar, ser irónico o chantajear a la otra persona. Dichos errores

deben de evitarse, Robles (2005) menciona que pueden hacerse preguntas abiertas que permiten iniciar la conversación y conocer el punto de vista de la otra persona en lugar de caer en los errores que obstaculizan la comunicación asertiva.

La asertividad es una habilidad que de acuerdo con la UNICEF (2017) favorece la resolución de conflictos, evitando ser manipulados y el sentimiento de frustración que surge cuando no se expresa lo que se ha querido decir, por lo tanto cada que la persona se comunica asertivamente no solo logra expresarse con claridad sino que además pone en práctica comportamientos que favorecen el respeto y la promoción del Derecho al Buen Trato y a la disminución de los escenarios violentos y así establece límites para alcanzar una mayor intimidad en las relaciones interpersonales. Asimismo, Pick et al. (2002) al comunicarse de manera asertiva mejora sus relaciones interpersonales, especialmente de pareja, de igual forma esta pueden tornarse placenteras al existir una comunicación abierta y precisa, mientras que una comunicación agresiva conlleva a conflictos que suelen tornarse en problemas difíciles de resolver o a ejercer comportamientos violentos. De igual forma, Hernández, García y Monter (2018) consideran que la asertividad mejora las relaciones con cualquier persona, sin embargo añaden que es una habilidad que sí se tiene, facilita la toma de decisiones, lo cual es importante tanto para el inicio, desarrollo y conclusión de una relación de pareja, como en otros aspectos en los que se desarrolla el ser humano, por ello en el siguiente apartado, se retoma la habilidad de toma de decisiones.

3.3 Toma de decisiones en las relaciones interpersonales y en la pareja

Continuamente se presentan situaciones que requieren de una toma de decisiones adecuada. La toma de decisiones, de acuerdo con la UNICEF (2017) es una herramienta que permite evaluar las diferentes posibilidades que se presentan en las diferentes situaciones que se viven día a día y que requieren ser resueltas por medio de la toma de decisiones, teniendo en cuenta las necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias tanto futuras como en el momento, en torno a la propia vida como en la de otras personas.

La toma de decisiones es una habilidad que se caracteriza por ser un proceso complejo que requiere de tiempo en el razonamiento de un hecho, implica un análisis afectivo,

emocional y cognitivo racionalizando ante diferentes opciones que se encuentran en torno a un problema o situación, de tal modo que se seleccione la mejor alternativa para lograr las metas de uno mismo, tomando en cuentas las consecuencias negativas y positivas, principalmente en la vida individual y por último en la vida la ajena (Gutiérrez, s.f.; Montoya y Muñoz, 2009; Hernández, García y Monter, 2018; y Muñoz y Figueroa, 2019).

Cuando se toman decisiones estas pueden ser sencillas o complejas, espontáneas, no planificadas, otras implican consecuencias negativas, algunas requieren de mucha planeación, algunas son tomadas de acuerdo a las emociones, también hay quienes las toman instantáneamente, otros piensan tanto las cosas que dejan pasar las oportunidades, otros asumen una posición rígida sin considerar otras alternativas. Para el Estado de Sonora et al. (2007) señalan que las personas pueden tomar decisiones de diferentes tipos, no hay un tipo de decisión determinado para cada persona, es decir, pueden tomar una decisión de un solo tipo o pueden ser diversas, por ejemplo:

Decisiones operativas, son aquellas que requieren de un seguimiento, de una planeación para llevarse a cabo, por ejemplo, cuando se tiene que realizar una tarea.

Decisiones estratégicas, estas implican tomar en cuenta las maneras más eficaces por las que se puede obtener el resultado que se espera.

Decisiones rutinarias, son decisiones que se realizan comúnmente, como elegir qué se va a comer, la hora de irse a dormir, qué programa ver a tal hora, entre otras.

Decisiones urgentes, estas se toman de acuerdo a las exigencias del contexto o de la situación en la que se encuentra presente la persona.

Decisiones problemáticas, son aquellas que requieren de un análisis profundo.

Decisiones consultivas, son aquellas que dependen de las personas que se encuentran involucradas en la situación, es decir, que la persona tomara una decisión no solo desde su perspectiva sino también tendrá que tomar la perspectiva de otra persona o de otras personas.

Decisiones programadas y no programadas, estas implican procedimientos o criterios preestablecidos para tomarlas, no involucran grandes riesgos y por lo tanto se pueden delegar más fácilmente.

Para la UNICEF (2017) es esencial estar preparado para asumir la responsabilidad de tomar decisiones, ya que también supone un derecho, el derecho de elegir lo que se desea y no asumir una posición pasiva. Además, las decisiones son importantes porque le dan poder a la persona de hacer realidad las metas y las aspiraciones que se ha propuesto, sin embargo, en ocasiones la forma en que se toman decisiones no es la mejor manera, puesto que las decisiones deben de tomarse mediante un procedimiento prudente y reflexivo que favorezca el desarrollo, bienestar y armonía del ser humano. La UNICEF (2017) propone la siguiente forma para la toma de decisiones:

Descubrir el problema. Es el primer paso donde se identifica de manera concreta cuál es realmente el problema.

Definir y plantear el problema. En este paso es donde se define el problema, el tiempo y esfuerzo que se requiere para su resolución.

Generar propuesta y alternativas. Se establecen diferentes propuestas de calidad que conlleven a la resolución del problema establecido.

Tomar decisiones. Se evalúan las consecuencias positivas o negativas de cada alternativa, se comparan las posibles alternativas para la solución y se inicia un plan de acción.

Llevar el plan a la práctica y comprobar los resultados.

En contraste con lo señalado por la UNICEF (2017), Fernández (2006) y Gobierno de Sonora et al. (2007) plantean un proceso similar en la toma de decisiones, añadiendo algunos puntos importantes, quedando de la siguiente manera:

Definir el problema u objetivo. En este paso se debe de definir el objetivo de la decisión y los resultados que se esperan alcanzar.

Buscar información. Implica recoger toda la información posible sobre el problema que se quiere resolver, pues es importante tener suficiente información para poder elegir.

Explorar posibles soluciones. Es necesario “ver” o “percibir” todas las opciones posibles.

Evaluar opciones. De acuerdo a este paso se determinará en qué medida las opciones responden a los objetivos definidos previamente.

Elegir la mejor alternativa y llevarla a cabo. Después de la evaluación se elige la opción más adecuada, usando diversas técnicas y métodos.

Una vez seleccionada la alternativa, es importante tener en cuenta las posibles consecuencias y estar preparados ante los posibles obstáculos, lo cual permitirá llevar a cabo la alternativa que se ha establecido. Un punto que se debe tener en cuenta es que no siempre se va a tener el resultado como se piensa, pues existen factores externos que influyen o factores que no se han tomado en cuenta. Además, Fernández (2006) señala que en el proceso de toma de decisiones se pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Qué quieres?, ¿qué opciones tienes?, ¿qué te conviene más?, ¿qué escoges? y ¿hay algo que corregir?, estas preguntas tienen la finalidad de guiar a la persona en cada uno de los pasos del proceso de toma de decisiones. Por otra parte Gobernación de Antioquia (2011) añade al proceso de toma de decisiones los siguientes puntos: 1) Hacer una lista de las ventajas y desventajas de cada alternativa que se tiene, 2) tomar la decisión y sustentarla con las razones en que se fundamenta, y 3) después de la evaluación de la alternativa elegida, dar un seguimiento (en caso de que no haya funcionado la alternativa, volver a realizar el proceso de toma de decisiones).

Es importante tener en cuenta que en el proceso de toma de decisiones inciden otras habilidades socio-afectivas como el conocimiento sobre sí mismo, el pensamiento crítico, así como la comunicación asertiva, el manejo de las emociones, sentimientos, tensiones y estrés para evitar elecciones desde el desespero, el afán, la rabia y otras emociones. Además la toma de decisiones es una habilidad que tiene relación directa con la solución de problemas y conflictos (Gobernación de Antioquia, 2011).

Desde el punto de vista de Gutiérrez (s.f.) es esencial, en el proceso de toma de decisiones tomar en cuenta algunos aspectos que están involucrados y que en ocasiones no se toman en cuenta como las preferencias de las personas, los recursos con los que cuenta, la capacidad de idear estrategias, la situación en la que se encuentra la persona y que influyen

en gran parte en la toma de la decisión. Asimismo, se debe tener en cuenta que tomar decisiones no es lo mismo que la resolución de problemas, puesto que una decisión implica una elección entre dos o más opciones, mientras que un problema es una situación más compleja, difícil de resolver y que por lo general se resuelve tomando decisiones (Gobierno de Sonora et al., 2007). En cuanto a las personas que toman decisiones lo más adecuadas posibles para sí, se distinguen de la siguiente manera (Gutiérrez, s.f.):

Toman las decisiones más adecuadas tomando en cuenta sus experiencias anteriores

Deciden tomando en cuenta la información relacionado al tema y esto implica capacidades cognitivas de análisis

Toman decisiones con creatividad, de tal forma que logran resultados innovadores y de mayor utilidad

Las decisiones que se toman se basan en la calidad, tomando en cuenta los límites esperados

Toman decisiones en el momento oportuno

Cuando las decisiones afectan a otras personas, antes de tomarlas piden la opinión de las personas que están involucradas.

Finalmente, tomar decisiones acertadas implica ser más autónomo, darse la posibilidad de equivocarse pero también de acertar, lo que proporciona libertad, al mismo tiempo que responsabilidad, promueve la convivencia social, el respeto, la equidad y participación. Decidir ayuda a comprender que no es posible tenerlo todo, puesto que elegir una de las alternativas que existen implica renunciar a algo, el hecho de no escoger nada, también implica un tipo de decisión (UNICEF, 2017).

De igual manera, es esencial tener en cuenta que decidir significa hacer que las cosas sucedan, en lugar de dejarse llevar por factores externos o por otras personas, puesto que cuando se toman decisiones teniendo en cuentas las ventajas y desventajas asumimos conductas y prácticas que favorezcan la salud. Otro punto importante es que en la toma de decisiones se debe tener en cuenta que los problemas tienen solución y que cada vez que se toma una decisión, se contribuye a la resolución del problema (Gobernación de Antioquia, 2011; Gutiérrez, s.f. y UNICEF, 2017).

Por su parte, Rodríguez y Rodríguez-Shadow (2015), señalan que la toma de decisiones es una habilidad que permite mayor satisfacción en las relaciones de pareja, puesto que permite que los miembros de la pareja se responsabilicen de la relación, busquen su desarrollo y sean capaces de negociar con el fin de mantener la relación amorosa.

A su vez, Oliva et al. (2011) mencionan que las habilidades como la toma de decisiones, la asertividad y la empatía, entre otras habilidades socio-afectivas, son habilidades que conforman un modelo de desarrollo positivo, el cual tiene la finalidad de promover estrategias como forma de prevención ante algunos comportamientos como la violencia, el consumo de drogas o las prácticas sexuales de riesgo. De igual forma, este modelo, se basa en una perspectiva centrada en el bienestar, mediante el establecimiento de condiciones saludables y expande el concepto de salud para incluir las habilidades, conductas y competencias necesarias para tener éxito en la vida social, académica y profesional, así como en el desarrollo saludable físico y psicológico.

Asimismo, Oliva et al. (2001) establecen que para alcanzar un completo desarrollo saludable en las personas no solo es importante la promoción de la salud física, sino también abordar las otras áreas del ser humano y establecer en ellas habilidades que le permitan tener éxito y hacer frente a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana, de modo que proponen el modelo de desarrollo positivo de la siguiente manera:

Área social, para tener éxito en esta área es necesario desarrollar competencias y habilidades sociales como:

- Asertividad
- Habilidades relacionales
- Habilidades para la resolución de conflictos interpersonales
- Habilidades comunicativas

Área de desarrollo personal, en esta, se necesita que las personas posean competencias personales como:

- Autoestima
- Auto-concepto
- Autoeficacia y vinculación

Autocontrol
Autonomía personal
Sentido de pertenencia
Iniciativa personal

Área cognitiva, las competencias cognitivas que son necesarias en esta área son:

Capacidad de análisis crítico
Capacidad de pensamiento analítico
Creatividad
Capacidad de planificación y revisión
Capacidad para tomar decisiones

Área emocional, dentro de esta área las competencias emocionales necesarias son:

Empatía
Reconocimiento de las emociones propias y de los demás
Conocimiento y manejo de las propias emociones
Tolerancia a la frustración
Optimismo y sentido del humor

Área moral, en esta área es importante del desarrollo de competencias morales como:

Compromiso social
Responsabilidad
Pro-socialidad
Justicia
Igualdad (género, social, etc.)
Respeto a la diversidad

Asimismo, Oliva et al. (2011) establecen que el desarrollo de las habilidades socio-afectivas en estas áreas, encaminan a las personas al desarrollo de su empoderamiento, el cual desde la perspectiva de Torres (2009); Sarrió (2009) y Cano y Arroyave (2012), es un proceso de concientización de las propias capacidades para transformarse a sí mismo y moldear su propio contexto. Asimismo, este proceso se construye en múltiples niveles para poder responder de manera individual como colectiva e implica que la persona se sienta confiada, tenga una autoestima elevada y la capacidad de responder a sus propias necesidades

y a las formas colectivas que surgen en la interacción social, de igual forma, la persona es capaz de defender sus derechos y enriquecer las relaciones que son de apoyo ante las dificultades. Desde su punto de vista, es importante que para que las personas se empoderen, deben de desarrollar y fortalecer sus capacidades no solo reconocerlas. Por su parte Castro y Castro y Casique (2010) y Cano y Arroyave (2012) señalan que el empoderamiento tiene que ver con el proceso de adquirir la capacidad para tomar decisiones estratégicas de vida, asimismo en este proceso se tiene un control sobre los recursos intelectuales y materiales, se es capaz de desafiar todo aquel modelo que obstaculice y discrimine su desarrollo. De igual forma, resaltan que las decisiones que se tomen tienen que ser de manera informada, de forma que permitan a las personas el control de su vida. Por otro lado, Castro y Casique (2010) resalta que este proceso se va a dar a través de tres elementos que se interrelacionan y que no se pueden aislar, los cuales son: Agencia, logros y recursos, los cuales han de ser tanto materiales como sociales y humanos. Además, plantea que el empoderamiento no es un proceso que se da de forma lineal, en el que el inicio y fin están precisamente definidos, sino que para todas las personas es un proceso que se experimenta de forma diferente y única, debido a la historia personal y el contexto en el que cada persona se ha desarrollado.

En tanto, Lagarde (2012) define el empoderamiento como un conjunto de procesos vitales que se han definido a partir de la adquisición o de la creación de poderes, los cuales se han interiorizado por la persona, permitiéndole enfrentarse ante las condiciones de opresión que se le presentan tales como la exclusión, discriminación, explotación, abuso, acoso, infidelidad o traición, incapacidad para enfrentarse a los retos de la vida diaria o situaciones como la depresión, auto-devaluaciones, dificultades de salud, miedos o temor extremo, angustias por falta de oportunidades, medios, recursos o bienes, entre otros. Asimismo, destaca que el empoderamiento es un proceso, que su adquisición se ha dirigido principalmente hacia mujeres debido a la subordinación que han experimentado a través de la historia, por lo cual se tiene que tener presente que el empoderamiento de las mujeres no implica ir en contra de los hombres o tomar revancha en contra de ellos, sino que está dirigido a que se reconozca y garantice su desarrollo por el simple hecho de ser un ser humano, así como también se garantice a las mujeres el acceso a la propiedad como al poder. Asimismo implica para ellas una guía para la eliminación de confinamientos que las enajenan que obstruyen su desarrollo personal y como género. De igual forma para, Padilla (2015) el

empoderamiento tiene que ver con la capacidad de participar activamente en la comunidad, así como hacerse escuchar en los contextos políticos y sociales, igualmente, implica desarrollar la capacidad para generar sus propios recursos materiales tanto económicos como relacionales y personales. No obstante, también es un proceso que se desarrolla a partir de cuatro niveles de poder que son:

Poder sobre las relaciones, poder actuar ante las relaciones de dominación y subordinación, transformándolas en relaciones constructivas

Poder de toma de decisiones, de tener autoridad, de solucionar los problemas y de desarrollar creatividad para realizarlo, asimismo, este punto implica saber y saber hacer

Poder con los demás, a nivel político y social de manera solidaria, asimismo, se desarrolla la capacidad para negociar y defender ya sea los derechos a nivel individual como colectivo, ideas políticas, entre otros

Poder interior, el cual se refiere a la imagen que se crea de uno mismo a partir de la autoestima que posee, la identidad y la fuerza psicológica, es decir la capacidad que tiene de crear y llevar a cabo sus cambios

Por otro lado, Padilla y Cruz del Castillo (2018) mencionan que el empoderamiento es un proceso que se construye a partir de las capacidades físicas y mentales, la historia personal y el desarrollo de habilidades y las cuales deben de permitir al ser humano tener el control de su propia vida, plantear metas, adquirir habilidades así como tener confianza y resolver los problemas que se van presentando en su vida diaria. Asimismo, indican que de acuerdo a los estudios realizados, el empoderamiento se asocia con la autonomía, la cual se ha denominado autoeficacia o agencia personal y tiene que ver con la competencia personal en la que el individuo es capaz de definir sus propios objetivos por sí solo y ejecutarlos. Asimismo, mencionan que la agencia no solo implica una conducta sino una decisión en la que se establecen metas, objetivos, acuerdos, obligaciones y se responsabiliza por ello. Además, se construye a partir de los recursos materiales individuales y colectivos que se tiene como el económico y productivo, de igual forma se construye a partir de los recursos no materiales como las habilidades, el conocimiento, las redes de apoyo, la capacidad de actuar

y las redes sociales. A su vez, Padilla y Cruz del Castillo (2018) postulan que una persona puede empoderarse a partir de cuatro componentes:

Agencia personal. Este factor tiene que ver con la capacidad de cada persona para tomar decisiones respecto a su propia vida, teniendo en cuenta que son capaces de actuar con libertad respecto a sus necesidades y deseos, sin importar el contexto en el que se encuentran: Individual, que tiene que ver con sus metas, salud, sexualidad, imagen, etc.; en cuanto al contexto interpersonal, tiene que ver con la familia, amigos, pareja, compañeros, etc. y en cuanto al social, que puede desempeñarse en el trabajo, escuela, sociedad, etc.

Autoconciencia. Se refiere a la capacidad de las personas para actuar ante las situaciones de incomodidad o inestabilidad, tanto consigo mismo como en el contexto y es esencial que para lograrlo, las personas identifiquen sus necesidades, deseos, metas, creencias, etc.

Empoderamiento en la salud. Este factor se caracteriza por la percepción y acción que tienen las personas sobre si pueden o no hacer algo respecto a su salud, conforme a las situaciones y condiciones que tiene o pueden crear, aunque si se percibe que no se puede hacer algo al respecto o las condiciones son un obstáculo al que no se le puede hacer frente, entonces las personas podrían caer en una situación de vulnerabilidad ya que no pueden tomar ni idear las acciones necesarias.

Empoderamiento social. Se refiere a la habilidad de tomar decisiones en relación a su entorno personal e interaccional, por lo que la persona debe de ser consciente, precisa y lógica respecto a la toma de decisiones, pues ello le permitirá poder expresar sus necesidades o desacuerdos a cualquier persona y en cualquier momento, asimismo, este factor también se relaciona con la habilidad de poder crear y contar con redes de apoyo.

Finalmente, a partir de Lagarde (2012) se establece que una persona esta empoderada cuando es capaz de defender, modificar y construir en todo momento su cuerpo, sus recursos, sus capacidades, sus bienes, sus oportunidades, su mundo inmediato y mediato. Por su parte Padilla y Cruz del Castillo (2018) mencionan que no basta con promover en cada persona el

poder que tiene sobre sí misma, sobre su desarrollo personal y la igualdad social, sino que se deben de desarrollar estrategias y procedimientos para que las personas puedan ser conscientes de ello y llevarlo a cabo.

CAPÍTULO 4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

4.1 Justificación

Los vínculos afectivos han estado presentes a lo largo del desarrollo vital de todo ser humano, así mismo, han sido sumamente importantes en la historia de la humanidad, sin embargo dentro de estos, los vínculos amorosos, los de pareja, llegan a adquirir gran importancia en los seres humanos. Así, a lo largo de la historia se han convertido en relaciones indispensables para todo ser humano, puesto que la experiencia amorosa es una de las mejores experiencias que se presentan en la vida, debido a que es un proceso sumamente satisfactorio y placentero que permite a las personas interactuar entre sí. Asimismo, este proceso tiene implicaciones emocionales, cognoscitivas y conductuales (Ortega, 2012; Sanz, 2007; Silva et al., 2015).

Este proceso, se ha construido por una parte, a partir de las relaciones interpersonales que se han desarrollado previamente con la familia, en donde esta exigencia de vincularse comienza desde el nacimiento, pues se empieza a sentir la necesidad de pertenencia y vinculación con otras personas, mediante relaciones que sean duraderas y cercanas. Posteriormente, se dirige esta necesidad hacia vinculaciones afectivas con amigos, compañeros de trabajo o de escuela, etc. y finalmente con una pareja. No obstante, a través del tiempo, el amor y las relaciones de pareja se transforman (Rodríguez, 2017; Sanz, 2007).

Las relaciones de pareja son un aspecto tan esencial en la vida de los seres humanos que en los jóvenes se torna más importante que en el resto de las etapas del ciclo vital, siendo así que el Instituto Mexicano de la Juventud (2012) reporta que de cada diez jóvenes, nueve consideran las relaciones de pareja importantes en su vida, de igual forma, a medida que los jóvenes avanzan en sus estudios, las relaciones de pareja van adquiriendo más relevancia para ellos e incluso gran parte de su tiempo suelen dedicarlo a la pareja.

Por su parte, Rodríguez (2015) considera que si bien es cierto que las sociedades cambian y el amor se transforma de acuerdo al momento histórico de la humanidad, las relaciones de pareja aún se desarrollan bajo el modelo de amor romántico que surgió principalmente en la Edad Media, aunque con algunas modificaciones, como por ejemplo el

uso de las redes sociales, en la que los jóvenes llegan a desarrollar un juego de frialdad y control, de igual forma, pareciera que difunden la idea de que el sufrimiento por amor es obligatorio, que en el amor siempre se sufre y/o que hay alguien predestinado para cada persona. De esta forma, estas ideas llegan a poner en riesgo a los jóvenes, cuando estos tratan de realizarlas o cuando lo que esperan no se dan, puesto que en ocasiones la realidad es otra. Así mismo, bajo este ideal de amor romántico, en algunos casos, los jóvenes suelen pensar que en las relaciones de pareja uno de los miembros debe de mostrarse vulnerable.

Este modelo de amor romántico, al sustentarse bajo una serie de mitos que definen cómo debe darse una relación afectiva así como los vínculos que deben existir o no entre el matrimonio, el amor y el sexo, trae consigo diversas consecuencias (Hernández, 2015; Pascual, 2016; Ruiz, 2014). Así, los pensamientos y sensaciones agradables y positivas que debiesen de surgir de los términos “amor” y “romántico”, se convierten en problemáticas que afectan el desarrollo saludable de todo ser humano, pues el amor romántico se fundamenta en un amor que debe de ser mediante la entrega total a una persona, donde el amor se ve como un triunfo ante cualquier dificultad y en el que pareciera que entre más difícil es la relación mejor es la relación, puesto que perdurará, de igual forma da pie a que se originen relaciones imposibles, los conflictos se normalizan, hay un gusto excesivo por las desgracias amorosas, se busca vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento, se idealiza en desmedida a la persona amada, se cree en la idea de que el amor si es de verdad no existen defectos, se depende en gran medida de la otra persona, se cree que el amor no tiene historia a menos que este triunfe ante lo que lo amenaza y lo condena, de igual forma se perdona y justifica todo en nombre del amor, entre otras más (Cerretti, 2016; Jiménez, s.f.; Marroquí y Cervera, 2014). De igual forma, tiene la finalidad de que predomine un modelo de amor monógamo y heterosexual en cada momento histórico y social (Ferrer y Bosch, 2013 y Pascual, 2016).

En cuanto a las problemáticas que genera este amor romántico, se encuentran la frustración y desengaño, de igual forma, cuando los jóvenes se empeñan en mantenerlo, se da pie a problemáticas como el acoso, ansiedad, depresión, en algunos conlleva a que los jóvenes toleren comportamiento abusivos e incluso violentos. Asimismo se torna el amor

romántico como un factor que favorece y mantienen la violencia en las relaciones de pareja (Bosch, 2007).

La Fundación Mujeres (2011) menciona que cuando las relaciones de pareja se basan en este modelo de amor, sus miembros suelen aceptar, normalizar, justificar o tolerar comportamientos abusivos y ofensivos, complicando el establecimiento de relaciones de pareja saludables. Por su parte, la Secretaría de las Mujeres (2019) menciona que en México, más de la mitad de las mujeres que tiene una relación de noviazgo o de pareja, ha sufrido algún tipo de violencia y la ha justificado, pensando en que es una forma de demostrar interés, amor y/o cuidado. Uno de los principales indicadores de violencia son los celos, los cuales en el amor romántico, actúan como una forma de mostrar interés y de cuidar a la pareja, aunque sea todo lo contrario. De este modo, tanto hombres como mujeres, aceptan, toleran y ejercen los celos, sin ser conscientes de lo que ello implica.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017) indica que de las mujeres que en su última relación de pareja o en su relación actual, ya sea con una pareja o con su esposo, el 52.6% de ellas, ha presenciado agresiones por parte de su pareja a lo largo de su relación amorosa. De igual forma, la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016) establece que cerca del 63.1% de las mujeres de 15 a 19 años, tienen una relación de noviazgo y de las cuales el 43.9% ha tenido incidentes de violencia de pareja a lo largo de la relación. De igual forma se indica que el tipo de violencia que más prevalece es la violencia emocional (40.1%), caracterizada principalmente por: Indiferencia (29.5%), intimidación y acecho (24.8%) y degradación emocional (22.1%).

A nivel individual, el Consejo de la Juventud de Navarra (2016) menciona que este ideal de amor romántico y sus mitos, genera en los jóvenes relaciones poco saludables que las llevan a experimentar situaciones desagradables que pueden estar afectando a nivel físico como emocional y social, mediante problemas como: No dormir o no descansar correctamente; dolores de cabeza y otros malestares físicos; problemas en los estudios o trabajo, por falta de atención o concentración; faltar a clase o al trabajo; aislarse de la familia, amigos y amigas; sentirte sola/o; desconfiar de la gente que está alrededor; ansiedad; depresión; entre otras. Asimismo, establece como fundamentales ciertas habilidades que ayudan a mejorar las relaciones de pareja y las cuales son:

Saber aceptar a las personas sin condiciones y sin intención de cambiarlas

Saber pedir ayuda

Reconocer que todas las personas en algún momento necesitan ayuda

Saber empatizar con las otras personas, ponerse en su lugar

Saber pedir perdón

Saber negociar, no imponer el criterio propio, sino negociarlo

Saber quejarse y recibir quejas

Saber decir No y no dejarse llevar por las opiniones de los demás

Dichas habilidades no sólo ayudan en el fomento de relaciones de pareja saludables, sino que también son una herramienta para que las personas puedan resolver conflictos que se suelen presentarse en las relaciones amorosas, así mismo ayudan a terminar aquellas que no son saludables y que puedan conllevar a relaciones violentas (Consejo de Navarra, 2016; Ruíz, 2009; Jiménez, s.f. y Gila, 2016).

De la misma manera, Ferrer y Bosch (2013) mencionan que es necesario que los jóvenes posean habilidades necesarias para poder hacer frente a las relaciones violentas, es esencial desmitificar los mitos de las relaciones románticas para que las relaciones de pareja se disfruten, no obstante, la mayoría de los programas que pretenden el establecimiento de relaciones saludables, lo hacen desde la idea de prevenir la violencia de género, en algunos se llega a abordar el tema de la desmitificación de los mitos del amor romántico, de cómo influyen en la violencia de pareja, no obstante, se deja de lado el componente afectivo y emocional así como las habilidades necesarias que las personas necesitan, pues no solo basta la adquisición de los conocimientos sino que se requiere que los jóvenes desarrollen conscientemente relaciones saludables.

Por otra parte, Montoya y Muñoz (2009) establece que todos individuos, en especial los jóvenes, requieren de habilidades socio-afectivas, las cuales se ha demostrado que fomentan factores de protección, al igual que promuevan estilos de vida saludables, asimismo, son esenciales para el desarrollo y para adaptarse a los cambios evolutivos a los que se enfrentan los seres humanos día a día. Asimismo, se ha demostrado que las habilidades socio-afectivas son ideales en la promoción del desarrollo personal, la inclusión social y la prevención de diversas situaciones de riesgo psicosocial, tanto biológicas, psicológicas,

conductuales, sociales y/o ambientales (Fernández, 2006). Estas habilidades han adquirido un enfoque preventivo, pues han generado óptimos resultados en intervenciones sobre el consumo de sustancias psicoactivas, prevención de embarazos adolescentes, prevención de conductas sexuales de alto riesgo, entre otras (Martínez, 2014).

La OPS (2001) destaca que estos programas en habilidades socio-afectivas son más eficaces en los años de adolescencia y juventud. Asimismo, destaca que son eficaces porque mediante estas habilidades, los individuos aprenden a: Aprender, a ser, a hacer y a convivir. Dentro de estas habilidades se encuentran las habilidades de empatía, asertividad y toma de decisiones que son habilidades que por separado en el ámbito de la pareja han tenido gran éxito, puesto que la empatía permite que las parejas se comprendan mejor, se sientan comprendidas y al mismo tiempo la pareja pueda abrirse para resolver los conflictos de una mejor manera. Así mismo, es un componente esencial en la asertividad y en la negociación, puesto que si la persona no es empática, ser asertivo puede ser difícil. En cuanto a la asertividad, esta le permite a la pareja resolver conflictos, negociar cuando tienen desacuerdos, así como expresarse de una manera adecuada, de tal forma que fortalece la relación, así mismo esta habilidad mejora la toma de decisiones, las cuales suelen tomarse todo el tiempo, pero en ocasiones las parejas ceden la responsabilidad a una de las partes o se enfrenta a tal proceso, no obstante, es importante que como pareja, los miembros aprendan a tomar decisiones para mejorar, mantener y desarrollar su relación amorosa, en tanto que como personas, el que desarrollen esta habilidad les permitirá cambiar las cosas que no son de agrado en la relación. Estas habilidades socio-afectivas, cuando las relaciones de pareja no han funcionado, permiten poder terminarlas. Por último, las habilidades socio-afectivas conllevan a que las personas se empoderen, en todos los ámbitos de su vida.

4.2 Pregunta de investigación

¿Existirá un cambio de creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables desde la desmitificación del amor romántico, a través de la aplicación de un programa de intervención en habilidades socio-afectivas en estudiantes universitarios?

4.3 Objetivo general

Observar los posibles cambios en estudiantes universitarios, acerca de sus creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables desde la desmitificación del amor romántico, después de la aplicación de un programa de intervención en habilidades socio-afectivas.

4.4 Objetivos específicos

1. Construir una batería de instrumentos que evalúe las creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables y las habilidades socio-afectivas con las que cuentan los estudiantes de primer ingreso de las carreras médico biológicas de la FES Iztacala.
2. Seleccionar un grupo de estudiantes de las carreras médico biológicas que voluntariamente participen el programa de intervención.
3. Evaluar en los participantes las creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables antes de la intervención.
4. Evaluar las habilidades socio-afectivas: Empatía, comunicación asertiva y toma de decisiones en los participantes antes de la intervención.
5. Diseñar el programa de intervención en habilidades socio-afectivas y la desmitificación del amor romántico.
6. Aplicar el programa de intervención.
7. Evaluar en los participantes las creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables después de la intervención.
8. Evaluar las habilidades socio-afectivas: Empatía, comunicación asertiva y toma de decisiones en los participantes después de la intervención.
9. Analizar los datos recabados mediante los estadísticos correspondientes y describirlos.
10. Determinar si se dio un cambio en las creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables y las habilidades socio-afectivas después de la aplicación del programa en habilidades socio-afectivas y la desmitificación de los mitos del amor romántico.

4.5 Hipótesis

H. Si se desmitifican los mitos del amor romántico en los estudiantes de las carreras médico biológicas de la FES Iztacala, mediante un programa de intervención en habilidades socio-afectivas entonces los estudiantes mostrarán cambios en sus creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables.

H₁. Si se evalúan las creencias y comportamientos hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables en los participantes antes y después de la intervención, entonces existirán diferencias entre la evaluación inicial y la evaluación final.

CAPÍTULO 5. MÉTODO

5.1 Tipo de estudio

Se llevó a cabo un estudio experimental, el cual de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) se construye el contexto y se manipula de manera intencional a la variable independiente, después se observa el efecto de esta manipulación sobre la variable dependiente. Este tipo de estudios se derivan del término experimento, el cual tiene al menos dos acepciones, una general y otra particular. La general se refiere a “elegir o realizar una acción” y después observar las consecuencias (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La esencia de esta concepción de experimento es que requiere la manipulación intencional de una acción para analizar sus posibles resultados. Una acepción particular de experimento, más armónica con un sentido científico del término, se refiere a un estudio en el que se manipulan intencionalmente una o más variables independientes (supuestas causas-antecedentes), para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos-consecuentes), dentro de una situación de control para el investigador. Por otro lado, Creswell (2009 citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2010) denomina a los experimentos como estudios de intervención, porque un investigador genera una situación para tratar de explicar cómo afecta a quienes participan en ella en comparación con quienes no lo hacen. De tal modo que los experimentos manipulan tratamientos, estímulos, influencias o intervenciones (denominadas variables independientes) para observar sus efectos sobre otras variables (las dependientes) en una situación de control.

5.2 Tipo de investigación

Se desarrolló una investigación de tipo descriptivo la cual según Hernández, Fernández y Baptista (2010) consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos detallando cómo son y cómo se manifiestan. En estos estudios se busca especificar las propiedades, características y/o perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos,

objetos o cualquier fenómeno que se someta a un análisis. Asimismo, únicamente pretenden medir o recoger información de forma independiente o conjunta de acuerdo a los conceptos o variables de interés. Este tipo de investigaciones tienen como finalidad principal describir y prefigurar, y son útiles para mostrar con precisión las dimensiones o puntos de vista de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. Es importante que en este tipo de investigación se defina o se visualice precisamente lo que se medirá, por ejemplo, los conceptos, variables, componentes, etc. y sobre qué o quiénes se recolectarán los datos (personas, grupos, comunidades, objetos, animales, hechos, etc.), y la descripción puede ser más o menos profunda, aunque en cualquier caso se basa en la medición de uno o más atributos del fenómeno de interés.

5.3 Diseño experimental

Se utilizó un diseño experimental preprueba-posprueba con un grupo, al que se le aplicó una evaluación, la cual consistió en una batería de pruebas previamente seleccionadas. Posteriormente, se le aplicó la intervención en habilidades socio-afectivas y la desmitificación de los mitos del amor romántico. Después de la intervención se volvió a evaluar al grupo mediante los instrumentos que habían sido seleccionados y aplicados anteriormente.

5.4 Participantes

En el presente estudio participó un grupo de la carrera de psicología, la cual pertenece a las carreras médico biológicas de la FES Iztacala. Este grupo se conformó por la participación de 18 mujeres y 13 hombres. En la Tabla 1 se muestran las características generales de los participantes y en la Tabla 2 se muestran las características de los participantes en cuanto a sus relaciones afectivas.

Tabla 1

Características Sociodemográficas de los Participantes

<i>Variables</i>		N	
Sexo	Masculino	13	
	Femenino	18	
		Mujeres	Hombres
		N	N
Edad	18-19 años	11	7
	20-25 años	7	4
	25 años en adelante		1
Orientación erótico-afectiva			
	Heterosexual	17	13
	Bisexual	1	
Estado civil			
	Soltero/a	18	13
Religión			
	Católica	8	2
	Cristiana	2	
	Testigo de Jehová	1	
	Ninguna	7	9
	Otra		2
			(Budismo/Agnóstico)
Ocupación			
	Estudiante de tiempo completo	18	13
Promedio			
	Menos de 7		3
	7.1-8	2	1
	8.1-9	8	6
	9.1-10	7	1
Si ha suspendido o reprobado alguna materia			
	Sí	6	7
	No	10	6
Han recibido información sobre educación sexual			
	Si	18	12

No		
Lugares donde recibieron información sobre educación sexual*		
Escuela	18	12
Casa	3	1
Servicio de salud	2	1
Iglesia	1	
Información recibida sobre educación sexual **		
Salud sexual y reproductiva: Métodos anticonceptivos/Usos correctos del condón e ITS	15	11
Anatomía	2	1
Erotismo		1
Sexualidad en general	1	
Relaciones sexuales	1	
Actualmente vive con:		
Solo/a	2	
Papá	1	1
Mamá	2	2
Ambos	11	10
Otros familiares (Tíos, abuelos, etc.)	2	
Número de familiares con los que vive		
0-2	6	2
3-5	11	11
Más de 5	1	
Ingresos mensuales		
Menos de \$2,500		1
De \$2,500 a \$3,999	3	1
De \$4,000 a \$5,999	2	4
De \$6,000 a \$9,999	5	3
Más de \$10,000	3	3
No sé	4	1
Relación con su familia		
Muy buena	5	1
Buena	9	6
Regular	3	5
Edad de su mamá		
30-39		4
40-50	10	6
51-60	6	3
61-70	1	
Escolaridad de su mamá		
Primaria	4	1

	Secundaria		2
	Carrera técnica	2	2
	Preparatoria/Bachillerato	3	3
	Licenciatura	7	3
	Posgrado	1	1
Ocupación de su mamá			
	Área administrativa	1	1
	Ama de casa	6	3
	Comerciante/Vendedora	3	2
	Diseñadora		1
	Empleada	3	3
	Recursos humanos	1	
	Obrera	1	
	Profesora	1	2
	Trabaja/no sé	1	
Edad de su papá			
	30-39		4
	40-50	9	4
	51-60	7	4
Escolaridad de su papá			
	Primaria		1
	Secundaria	1	3
	Carrera técnica	2	1
	Preparatoria/Bachillerato	4	3
	Licenciatura	6	2
	Posgrado	3	2
Ocupación de su papá			
	Abogado	1	
	Taxista /Chófer	1	
	Comerciante/vendedor	3	2
	Dentista	1	
	Educación: Profesor/director, etc.	1	2
	Empleado	1	3
	Ingeniería		1
	Obrero	2	1
	Policía	1	
	Psicólogo	1	
	Trabaja/no sé	1	3
	Jubilado/pensionado	2	

* Los participantes han recibido información sobre educación sexual en más de un lugar

** Los participantes han recibido más de un tipo de información sobre educación sexual

Tabla 2

Características de las relaciones afectivas de los participantes

<i>Variables</i>		Mujeres	Hombres
		N	N
Actualmente tiene pareja	Sí	7	6
	No	11	7
Edad de su pareja	18-19 años	3	6
	20-25 años	4	1
Orientación erótico-afectiva de su pareja o de su última pareja	Heterosexual	13	12
	Bisexual	1	1
Si alguna vez ha tenido pareja sexual	Sí	12	13
	No	5	
Número de parejas sexuales	1-3	9	9
	4-6	1	2
	Más de 6	2	2
Si actualmente tiene pareja sexual	Sí	7	6
	No	10	7
Tiempo que lleva con su pareja	Menos de un año	5	5
	1-2 años	1	1
	3-5 años	1	1
	5 años en adelante	2	
Si ha tenido una relación sentimental	Sí	15	12
	No	3	1
Número de relaciones de noviazgo	1-3	11	6
	4-6	2	7
	Más de 6	1	
Se ha relacionado sexualmente con:	Personas de su mismo sexo	1	3
	Personas del sexo opuesto	5	12

Personas de ambos sexos		1	
Se ha relacionado afectivamente con:			
Personas de su mismo sexo	1		5
Personas del sexo opuesto	15		12
Personas de ambos sexos	1		4
Ha tenido relaciones abiertas donde se permiten otras parejas sexuales			
	Sí	3	3
	No	15	10
Ha tenido relaciones abiertas donde se permiten otras parejas afectivas			
	Sí	2	4
	No	16	9
Ha tenido una relación poliamorosa, swinger, o con algún ACUERDO/CONTRATO no tradicional			
	Sí	1	2
	No	17	11
Alguna vez ha utilizado las redes sociales o aplicaciones para conseguir pareja sexual			
	Sí	3	5
	No	15	8
La red social que más se ha utilizado para conseguir pareja sexual es:			Facebook Instagram Tinder
	Facebook		
Alguna vez ha utilizado las redes sociales o aplicaciones para conseguir pareja afectiva			
	Sí	5	5
	No	13	8
La red social que más se ha utilizado para conseguir pareja afectiva es:			Facebook Instagram Whats app
	Facebook		
	Ask		
	Whats app		
Cuando tiene pareja regular utiliza las redes sociales o las aplicaciones de ligue			
	Sí	2	
	No	16	13
Red social o aplicación de ligue más utilizada cuando tienen pareja regular:			Facebook Instagram
	Facebook		
	Instagram		

5.5 Escenario

La pre-evaluación, así como la intervención y las post-evaluación, se llevaron a cabo en el aula L613 que se ubica en el edificio de psicología de la FES Iztacala.

5.6. Instrumentos

Se construyó una batería por medio de diversos instrumentos que evalúan las habilidades socio-afectivas de interés: Empatía, toma de decisiones y asertividad, y los mitos del amor romántico (ver Anexo 1). A continuación se señala los instrumentos utilizados:

- a. Sección 1. Datos generales. Esta parte del instrumento se compone de los siguientes datos sociodemográficos que se les solicitaron a los participantes y son: Edad, sexo, orientación erótico-afectiva, datos familiares como con quién viven, datos de sus padres, si tienen pareja y cuánto llevan con su pareja, semestre que cursan, cuántas relaciones de pareja han tenido, con quién se han relacionado, qué tipo de relaciones han establecido, entre otros.
- b. Escala de mitos del amor romántico de Bosch et. al., (2007). De acuerdo con Valledor (2012), la escala de mitos del amor romántico de está compuesta por 10 ítems que son distribuidos en dos factores: Mito de la idealización del amor (ítems 1, 2, 3,4, 5, 6, 7 y 10) y el segundo factor denominado: Mito de la vinculación amor-maltrato (ítems 8 y 9). Todos los ítems van en la misma dirección y con un formato de respuesta de tipo Likert (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo). El índice de fiabilidad de dicha escala es de 0.235.
- c. Escala para la Evaluación de la Planificación y Toma de Decisiones, adaptada por Darden, Ginter y Gazda, (1999). De acuerdo con Oliva, Antolín, Pertegal, Ríos y Parra (2011) este instrumento evalúa la toma de decisiones y la percepción que se tiene sobre la habilidad para planificar y tomar decisiones. Todos los ítems van en la misma dirección y con un formato de respuesta de tipo Likert (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo). El índice de fiabilidad de este instrumento es de 0.806.

- d. Escala Multidimensional de Asertividad EMA, de Flores y Díaz-Loving (2004). Esta escala mide asertividad indirecta, asertividad y no asertividad, solamente se tomaron los ítems que miden asertividad (1, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 26, 27, 33 y 38), entendiéndose como la habilidad del individuo para expresar sus limitaciones, sentimientos, opiniones, deseos, derechos, para dar y recibir alabanzas, hacer peticiones y manejar la crítica tanto positiva como negativa. En esta escala, todos los ítems van en la misma dirección y con un formato de respuesta de tipo Likert (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo). El índice de fiabilidad de esta escala es de 0.641.
- e. Escala Interpersonal Reactivity Index-Versión española. De acuerdo a Mestre et al. (2004) esta escala mide la empatía mediante 28 ítems que se dividen en 4 dimensiones: a) toma de perspectiva (PT), b) fantasía (FS), c) preocupación empática (EC) y d) malestar personal (PD). No obstante, de esta escala se tomaron en cuenta los ítems que 3, 8, 11, 15, 21, 25, 28, los cuales evalúan la dimensión toma de perspectiva, que se refiere a los intentos espontáneos del sujeto por adoptar la perspectiva del otro ante situaciones reales de la vida cotidiana, es decir, la habilidad para comprender el punto de vista de la otra persona. De igual forma se tomaron en cuenta los ítems 2, 4, 9, 14, 18, 20, 22, que corresponden a la dimensión preocupación empática, que miden las reacciones emocionales de las personas ante las experiencias negativas de los otros, por medio de sentimientos de compasión, preocupación y cariño ante el malestar de otros. En esta escala, todos los ítems van en la misma dirección y con un formato de respuesta de tipo Likert (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo). El índice de fiabilidad de este instrumento es de -0.099 para el factor de preocupación empática, mientras que para el factor de toma de perspectiva es de -0.01.
- f. Escala de Empoderamiento y agencia personal, de Padilla y Cruz (2018). De esta escala se tomaron 24 ítems, de los cuales, los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 pertenecen al factor de Agencia personal (AP), el cual se refiere a e refiere a la capacidad del individuo de tomar sus propias decisiones en torno a situaciones de

la vida, considerándose como la libertad de actuar en función de lo que se necesita y se desea en diversos contextos, ya sea en lo individual (metas personales, salud, sexualidad, etc.), en lo interpersonal (pareja, familia, hijos, amistades, etc.), así como en lo social (trabajo, sociedad, etc.). De igual forma, los ítems 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19, pertenecen al factor Autoconciencia (A), que se refiere a la capacidad de los individuos de actuar en situaciones de incomodidad o inestabilidad consigo mismo o con el contexto y para lo cual es indispensable el autoconocimiento para identificar las necesidades, deseos, metas, etc., que se pretenden lograr en beneficio del desarrollo de la agencia personal. Asimismo, se retomaron los ítems, 20, 21, 22, 23 y 24 que se refieren al factor Empoderamiento social (ES), el cual implica una tendencia a tomar decisiones en función de su entorno personal e interaccional, para lo cual es importante contar con redes de apoyo, tener claridad en la toma de decisiones en sus relaciones interpersonales para poder expresar las necesidades o desacuerdos a quien sea. De la misma manera que en las escalas anteriores, todos los ítems van en la misma dirección y con un formato de respuesta de tipo Likert (Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo y Totalmente de acuerdo). El índice de fiabilidad de esta escala, para el factor de agencia personal es de 0.827, mientras que para el factor de autoconciencia es de 0.874 y en factor de empoderamiento social es de 0.750.

5.7 Procedimiento

Primero se conformó la batería con los instrumentos antes mencionados. Posteriormente, se diseñó el programa de intervención en habilidades socio-afectivas y desmitificación de los mitos del amor romántico. Se lanzó la convocatoria para que asistieran todos los alumnos que estuvieran interesados en el programa y de acuerdo a los resultados obtenidos se optó por solicitar un permiso al responsable del grupo seleccionado. Después de que se obtuvo el permiso con la profesora responsable del grupo, también se solicitó al grupo el consentimiento informado, en el que se otorgó el permiso para aplicar y realizar la intervención, cumpliendo así con las normas éticas del cuidado de los datos asegurando la

confidencialidad y el anonimato de los participantes. Una vez obtenido el permiso de ambas partes, se prosiguió a la aplicación de la batería de instrumentos. En seguida se les aplicó el programa de intervención que se nombró “Cómo sobrevivir al amor en tiempos de los Millennials: Acciones y soluciones”. Al finalizar la intervención se les agradeció y se les dio un incentivo como muestra de agradecimiento. Finalmente, al pasar un mes y dos semanas se les volvió a aplicar la batería de pruebas con la finalidad de evaluar los efectos post-intervención.

CAPÍTULO 6. RESULTADOS

De acuerdo con Pérez (2011) la estadística paramétrica se basa en el supuesto de que sus métodos se utilizan solamente en muestras poblacionales que poseen ciertas distribuciones conocidas y que se basan en el modelo de población, el cual, en el sentido de un parámetro específico se relaciona con la forma de la curva, siendo así el caso de la distribución normal que representa a la población en general de un estudio determinado, donde cada función de distribución teórica se somete a uno o más parámetros poblacionales, de este modo, el uso eficiente de los métodos paramétricos de estimación y de contrastación se sujeta a la normalidad de la población y de la estabilidad de la varianza. No obstante, en ciertas situaciones es imposible especificar la forma de la distribución poblacional, de tal forma, que con base a las observaciones muestrales y sin formar los supuestos con respecto a la forma matemática de la distribución poblacional, solamente se puede considerar que la distribución poblacional es continua, por lo que se recurre a la estadística no paramétrica o métodos de distribución libre, como algunos autores la nombran, debido a que no se considera la forma en cómo se distribuye la población. Además, la estadística no paramétrica implica un conjunto de métodos inferenciales válidos y adecuados para formas muy diversas de distribución en la población. Estos métodos emplean usualmente algunos datos más simples de la muestra como los signos de mediciones, las relaciones de orden o las categorías de las frecuencias, entre otros, debido a que son métodos que no se ven afectados por el alargamiento o estrechamiento de la escala o escalas que se estén empleando (Pérez, 2008, Valderrey, 2010, Pérez, 2011 y, Berlanga y Rubio, 2012).

Asimismo, Berlanga y Rubio (2012) destacan que en el ámbito de las Ciencias Sociales es habitual el uso de pruebas no paramétricas puesto que existen muchas variables que son imposibles de asentarse bajo las condiciones de normalidad, en vista de la naturaleza humana. De este modo, de acuerdo a Berlanga y Rubio (2012) y a Pérez (2011) se debe de tener en cuenta los siguientes parámetros para la aplicación de pruebas no paramétricas:

Cuando se desconoce la distribución de la variable o existen razones para suponer que hay desviación de la normalidad

En caso de que la información sobre la variable este dada en forma de rango
 Cuando a partir de la realización de análisis se determina que la población no está normalmente distribuida o las varianzas poblacionales no son homogéneas o iguales

Cuando el procedimiento de obtención de la muestra impide asimilarla a una sucesión de valores cuantitativos

Sobre todo cuando la muestra es pequeña.

Debido a las características de la muestra del presente estudio, los datos obtenidos se analizaron mediante pruebas no paramétricas, utilizando la prueba de los rangos de Wilcoxon o prueba de rangos con signos en pares de Wilcoxon (Pérez, 2011, y Berlanga y Rubio, 2012). Esta prueba establece la diferenciación de dispersión de datos de un grupo con respecto a otro, permitiendo obtener diferentes deducciones a partir de la forma de la distribución de los datos (Sánchez, 2015). La prueba de Wilcoxon es una prueba que se usa generalmente para comparar medias de dos conjuntos independientes, sin embargo no es precisamente una prueba de medianas, sino que el propósito principal de la prueba es la diferencia en la distribución (Sánchez, 2015). Adicionalmente, Pérez (2008) señala que esta prueba se utiliza para contrastar dos muestras dependientes o relacionadas, ya que permite contrastar las hipótesis de igualdad entre dos medias poblacionales (es paralela a la prueba paramétrica de contraste t para muestras relacionadas). De igual forma, Valderrey (2010) destaca que la prueba de Wilcoxon, permite contrastar hipótesis entre las muestras provenientes de la misma población, a través de la comparación de dos muestras aparentemente independientes, por ejemplo, en estudios de diseño experimental pre-prueba y post-prueba. Asimismo, una de las ventajas de esta prueba es que las muestras que se comparan no necesariamente tienen que ser del mismo tamaño. Por tanto, los análisis del presente estudio se realizaron con la prueba de Wilcoxon para cada una de las escalas que se utilizaron. Se realizó un análisis entre grupo entre la pre-prueba y la post-prueba y posteriormente un análisis por sexos.

En la escala de Mitos del amor romántico de Bosch et al. (2007), se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las mujeres, respecto a la premisa: Se puede ser feliz sin tener una relación de pareja, (M pre-prueba = 4.56; M post-prueba = 4.94; $Z = -2.121$ y $p = .034$). En esta premisa, las participantes en la pre-prueba indicaban estar de acuerdo,

seguidamente en la post-prueba, establecieron estar totalmente de acuerdo con tal premisa (ver Tabla 3).

En cuanto a la Escala Multidimensional de Asertividad EMA, de Flores y Díaz-Loving (2004), en el análisis entre la pre-prueba y la post-prueba se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el ítem 11: Me molesta que me digan los errores que he cometido (M pre-prueba = 2.30; M post-prueba = 2.85; $Z = -2.465$ y $p = .014$). En esta premisa, los participantes, en la pre-prueba indicaron estar en desacuerdo, mientras que en la post-prueba se mostraron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo con la premisa (ver Tabla 4). De igual forma, en la escala Interpersonal Reactivity Index-Versión española (Mestre et al. 2004), la cual mide empatía, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la pre-prueba y la post-prueba, en el factor de preocupación empática (EC) con respecto al ítem 7: Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho, (M pre-prueba = 2.32; M post-prueba = 2.91; $Z = -2.181$ y $p = .029$). En esta premisa, los participantes indicaron estar en desacuerdo en la pre-prueba, mientras que en la post-prueba reportaron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo con tal premisa (ver Tabla 5). Al realizarse el análisis de por sexos, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los hombres, en este mismo factor: Preocupación empática. Las diferencias estadísticamente significativas se encontraron en el ítem 3: A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas, (M pre-prueba = 2.54; M post-prueba = 3.38; $Z = -2.456$ y $p = .014$), en el que los participantes en la pre-prueba indicaron estar en desacuerdo, cambiando a ni de acuerdo ni en desacuerdo con la premisa, posterior a la intervención, de igual forma se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el ítem 7: Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho, (M pre-prueba = 2.23; M post-prueba = 3.38; $Z = -2.724$ y $p = .006$), donde los participantes previo a la intervención estaban en desacuerdo con la premisa y posterior a la intervención indicaron estar de acuerdo (ver Tabla 6). En cuanto al factor: Toma de perspectiva (PT), se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el análisis que se realizó por sexos. Las diferencias se encontraron con respecto al ítem 6: A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar), (M pre-prueba = 4.15; M post-prueba = 3.31; $Z = -2.209$ y $p = .027$), asimismo se puede observar que tanto en la pre-prueba como en la post-prueba los participantes mencionaron estar de acuerdo con la premisa. De igual forma, se encontraron

diferencias estadísticamente significativas respecto al ítem 8: Si estoy seguro de que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás, (M pre-prueba = 2.46; M post-prueba = 3.54; $Z = -2.392$ y $p = .017$), donde los participantes en la pre-prueba indicaron estar en desacuerdo y en la post-prueba mencionaron estar de acuerdo (ver Tabla 7).

Tabla 3

Diferencias por sexos de la Escala de Mitos del amor romántico de Bosch (2007), pre-test y post-test.

	<i>Mujeres</i>						<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>Hombres</i>						<i>Z</i>	<i>p</i>
	Pre-prueba			Post-prueba					Pre-prueba			Post-prueba				
	M	N	Mdn	M	N	Mdn			M	N	Mdn	M	N	Mdn		
1. En alguna parte hay alguien predestinado para cada persona (“tu media naranja”)	3.72	18	4	3.47	17	3	-1.414	.157	1.92	13	2	1.75	12	1.50	-0.513	.608
2. La pasión intensa de los primeros tiempos de una relación debería de durar siempre	3.61	18	4	3.76	17	4	-0.584	.559	3	13	3	2.67	12	3	-1.473	.141
3. El amor es ciego	2.72	18	3	2.81	16	3	-0.586	.558	2.08	13	2	2.17	12	2	-0.276	.783
4. El matrimonio es la tumba del amor	1.78	18	1.50	1.65	17	1	0	1.0	2.15	13	2	2.08	13	2	-0.175	.861
5. Se puede ser feliz sin tener una relación de pareja	4.56	18	4	4.94	17	5	-2.121	.034	4.46	13	5	4.08	13	4	-1.299	.194
6. Los celos son una prueba de amor	1.50	18	1	1.35	17	1	-1	.317	1.54	13	1	1.77	13	2	-1	.317
7. Separarse o divorciarse es un fracaso	1.56	18	1	1.53	17	1	-0.302	.763	2.31	13	2	2.08	13	2	-0.540	.589
8. Se puede amar a alguien a quien se maltrata	1.61	18	1	1.71	17	1	-0.285	.776	1.62	13	1	1.77	13	1	-0.347	.729
9. Se puede maltratar a alguien a quien se ama	1.78	18	1	1.94	17	1	-0.175	.861	1.54	13	1	1.85	13	1	-0.850	.395
10. El amor verdadero lo puede todo	3.28	18	3.50	3.53	17	3	-0.359	.719	2.54	13	3	2.15	13	2	-1.099	.272

Tabla 4

Diferencias entre la pre-prueba y la post-prueba de la Escala Multidimensional de Asertividad EMA, de Flores y Díaz-Loving (2004).

	<i>Pre-prueba</i>			<i>Post- prueba</i>			<i>Z</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>		
1. Puedo reconocer públicamente que cometí un error	3.97	33	4	3.79	33	4	-1.393	.163
2. Puedo decirle a alguien directamente que actúo de manera injusta	3.82	33	4	3.85	33	4	-0.298	.765
3. Cuando discuto con una persona acerca del lugar donde vamos a comer, yo expreso mi preferencia	3.85	33	4	3.76	33	4	-0.607	.544
4. Puedo agradecer un halago hecho acerca de mi apariencia personal	4.0	33	4	3.88	33	4	-0.741	.458
5. Si tengo alguna duda pido que se me aclare	3.70	33	4	3.48	33	4	-1.352	.176
6. Solicito ayuda cuando lo necesito	3.41	32	4	3.45	33	4	-0.295	.768
7. Cuando me doy cuenta de que me están cobrando de más, no digo nada	1.88	33	2	2.42	33	2	-1.709	.087
8. Me es fácil aceptar una crítica	3.45	33	3	3.64	33	4	-1.170	.242
9. Puedo pedir favores	3.82	33	4	3.64	33	4	-1.206	.228
10. Expreso amor y afecto a la gente que quiero	3.97	33	4	4.03	33	4	-0.676	.499
11. Me molesta que me digan los errores que he cometido	2.30	33	2	2.85	33	3	-2.465	0.14
12. Platifico abiertamente con una persona las críticas hechas a mi conducta	3.79	33	4	3.76	33	4	0	1.0
13. Puedo pedir que me enseñen cómo hacer algo que no sé cómo realizar	4.21	33	4	4.06	33	4	-0.811	.417
14. Me es fácil decir que no deseo ir a una fiesta por teléfono que personalmente	3.27	33	3	3.03	33	3	-0.612	.540
15. Acepto sin temor la crítica	3.45	33	4	3.64	33	4	-0.964	.335

Tabla 5

Diferencias entre la pre-prueba y la post-prueba, en el factor Preocupación empática (EC) de la Escala Interpersonal Reactivity Index-Versión española (Mestre et al. 2004).

<i>Factor EC</i>	<i>Pre-prueba</i>			<i>Post- prueba</i>			<i>Z</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>		
1. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo	3.71	31	4	3.39	33	4	-0.956	.339
3. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas	2.42	31	2	2.75	32	3	-1.472	.141
5. Cuando veo que a alguien le toman el “pelo” tiendo a protegerlo	3.42	31	3	3.70	33	4	-1.731	.084
7. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho	2.32	31	2	2.91	33	3	-2.184	.029
9. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él/ ella	1.90	31	2	2.48	33	2	-1.370	.171
10. A menudo estoy afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren	3.0	31	3	3.18	33	3	-0.147	.883
12. Me describiría como una persona bastante sensible	3.50	30	4	3.68	31	4	-1.082	.279

Tabla 6

Diferencias por sexos en el factor Preocupación empática (EC) de la Escala Interpersonal Reactivity Index-Versión española (Mestre et al. 2004).

<i>Factor EC</i>	<i>Mujeres</i>							<i>Hombres</i>								
	Pre-prueba			Post-prueba			<i>Z</i>	<i>p</i>	Pre-prueba			Post-prueba			<i>Z</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>			<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>		
1. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo	3.94	16	4	3.71	17	4	-0.214	.831	3.38	13	4	3.08	13	3	-1.265	.206
3. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas	2.19	16	2	2.19	16	2	-0.378	.705	2.54	13	2	3.38	13	3	-2.456	.014
5. Cuando veo que a alguien le toman el “pelo” tiendo a protegerlo	3.63	16	3.50	3.82	17	4	-1.027	.305	3.08	13	3	3.54	13	4	-1.508	.132
7. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho	2.31	16	2.50	2.41	17	2	-0.466	.641	2.23	13	2	3.38	13	4	-2.724	.006
9. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a	1.69	16	2	2	17	2	0	1	2.15	13	2	2.92	13	2	-1.213	.225

veces no siento ninguna
compasión por él/ ella

10. A menudo estoy afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren	3.38	16	3	3.12	17	3	-1.725	.084	2.62	13	3	3.15	13	3	-1.552	.121
--------------------------------------------------------------------------------	------	----	---	------	----	---	--------	------	------	----	---	------	----	---	--------	------

12. Me describiría como una persona bastante sensible	3.87	15	4	3.81	16	4	-0.707	.480	3.15	13	3	3.42	12	3.50	-0.587	.557
----------------------------------------------------------	------	----	---	------	----	---	--------	------	------	----	---	------	----	------	--------	------

Tabla 7

Diferencias por sexos en el factor Toma de perspectiva (PT) de la Escala Interpersonal Reactivity Index-Versión española (Mestre et al. 2004).

<i>Factor PT</i>	<i>Mujeres</i>						<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>Hombres</i>							
	Pre-prueba			Post-prueba					Pre-prueba			Post-prueba				
	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>			<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>	<i>M</i>	<i>N</i>	<i>Mdn</i>		
2. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	2.38	16	2	2.29	17	4	-0.499	.618	2.15	13	2	3.08	13	3	-1.950	.054
4. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.	4.06	16	4	4	17	2	-0.108	.914	3.85	13	4	3.69	13	4	-0.265	.791
6. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).	4.19	16	4	4.29	17	4	-1.134	.257	4.13	13	4	3.31	13	4	-2.209	.027
8. Si estoy seguro que tengo la razón en algo, no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.	2.38	16	2	2.50	16	2	-0.087	.931	2.46	13	2	3.54	13	4	-2.392	.017

11. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.	4.06	16	4	4.13	16	2	-0.276	.783	3.38	13	4	3.69	13	4	-0.423	.673
13. Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.	3.44	16	3	3.35	17	3	-0.214	.831	2.92	13	3	3.15	13	3	-0.576	.565
12. Me describiría como una persona bastante sensible	3.25	16	3	3.39	17	4	-1.650	.099	3	13	3	3.31	13	4	-0.728	.467

CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN

El objetivo principal del presente estudio, fue identificar si se dieron cambios estadísticamente significativos en las creencias y comportamientos hacia al establecimiento de relaciones de pareja saludables desde la desmitificación del amor romántico por medio de la aplicación de un programa de intervención en habilidades socio-afectivas: Empatía, asertividad y toma de decisiones, en los estudiantes de primer ingreso de las carreras médico-biológicas. Asimismo, aun cuando los cambios estadísticamente significativos son pocos, hay algunas consideraciones que llevan a contemplar la intervención como un primer acercamiento en la creación de programas que desmitifiquen el amor romántico por medio de habilidades socio-afectivas y que además dichos programas contemplen una educación emocional-afectiva, la cual desde el punto de vista de Bosch y Ferrer (2013), esta es efectiva, dado que al trabajarse el componente emocional como el afectivo, los jóvenes no sólo adquieren el conocimiento sino que también se lo apropian y lo ponen en práctica. De esta forma, es más efectivo prevenir la violencia en las relaciones de pareja y que los individuos creen y mantengan relaciones de pareja saludables.

En cuanto a los cambios estadísticamente significativos en relación a los mitos del amor romántico, estos se encontraron principalmente, en las participantes, en la premisa “Se puede ser feliz sin tener una relación de pareja”, que se relaciona con el mito de entender el amor como despersonalización y en el que las participantes mostraron una tendencia positiva tanto en la pre-prueba como en la post-prueba, no obstante tras la intervención, esta tendencia positiva aumentó más que en la pre-prueba, lo cual es un cambio importante ya que el que las participantes tengan en cuenta que pueden ser felices aun sin tener una relación de pareja, les permitirá ser autónomas y a la vez empoderarse sobre sus relaciones de pareja y sobre su felicidad (Consejo de la Juventud de Navarra, 2016 y Gila, 2016). Otro cambio importante, aunque no es estadísticamente significativo, es en relación a la premisa “En alguna parte hay alguien predestinado para cada persona (“tu media naranja”)", que ejemplifica el mito de la media naranja, en la pre-evaluación, las participantes mostraban estar de acuerdo con el mito, tras la intervención, disminuyó un poco el grado de acuerdo con tal mito. En este caso, si el grado de acuerdo respecto al mito no sigue disminuyendo, podría llevar a las participantes a

dos consecuencias, por un lado a que tengan un nivel de exigencia excesivamente elevado sobre la relación amorosa y por el otro, que cuando la pareja no cumple con dichas expectativas experimenta decepción, llegando a aceptar todo, incluso comportamientos abusivos o violentos, puesto que se cree que como es la pareja ideal entonces se tiene que hacer un esfuerzo para que las cosas salgan bien (Carrera et al., 2016; López, 2016; Ferrer, Bosch y Navarro, 2013; Cruz y Zurbano, 2012; Merino, 2016 y Ruíz, 2016).

En cambio, en los participantes, los cambios no son estadísticamente significativos, no obstante, algunos cambios que se pueden tomar en cuenta son respecto al mito de la media naranja, que si bien desde un inicio mostraban una tendencia de desacuerdo con el mito, tras la intervención se reforzó esta tendencia, lo cual es algo positivo, puesto que no permitirán que sus relaciones sean invadidas por las problemáticas que implica el mito. Por otro lado, uno de los cambios relevantes y que puede tornarse preocupante tanto en hombres como en mujeres, es respecto a la premisa “La pasión intensa de los primeros tiempos de una relación debería de durar siempre”, puesto que ellos mostraron una tendencia indecisa tanto en la evaluación como en la post-evaluación, aunque en esta última disminuyó poco, dirigiéndose a una tendencia en desacuerdo, mientras que ellas mostraron una tendencia de acuerdo en ambas evaluaciones respecto a la premisa, la cual tienen que ver con el mito de la perdurabilidad. De tal forma, que si se sigue estando de acuerdo con esta creencia conlleva a que no se acepte que la pasión amorosa que se da al principio de la relación tiene una durabilidad que se va ajustando con el tiempo, transformándose en formas pasionales diferentes, las cuales se desencadenan en relación al desarrollo del vínculo, de tal manera que los participantes podrían interpretarlo como una falta de amor y sentirse desilusionados. Asimismo, si no se tiene presente que la pasión cambia, puede generar que se busque a toda costa mantener la misma pasión del inicio de la relación, generando consecuencias negativas en la estabilidad emocional de cada miembro de la pareja, ya que ello implica un enorme y desgastador esfuerzo, asimismo, se altera la estabilidad de la relación, de igual forma las personas suelen crear situaciones donde las emociones se intensifiquen, sin embargo esto implica que en ocasiones, las personas se expongan a situaciones de riesgo (Carrera et al., 2016; López, 2016; Ferrer, Bosch y Navarro, 2010; Cruz y Zurbano, 2012; Merino, 2016 y Ruíz, 2016).

De acuerdo a los resultados obtenidos conforme a los mitos del amor romántico, en general, las creencias de los participantes no implican un riesgo que impida el establecimiento de relaciones de pareja saludables, lo cual podría deberse a su nivel educativo, puesto que Rodríguez (2017) señala que a mayor nivel educativo, menor tendencia de acuerdo, hacia los mitos del amor romántico. Por otro lado, se encontró que las mujeres son quienes más se apegan a los mitos, aunque en menor medida que en otras investigaciones, lo cual demuestra que el amor romántico sigue presente hoy en día. Asimismo, las diferencias encontradas entre los participantes y las participantes podrían deberse a que de cierto modo se han construido bajo las demandas que establece el modelo de amor romántico para cada uno, mientras que a los hombres se les exige ser: Independientes, seguros, agresivos, dinámicos, que ejerzan poder, exitosos, rudos, valientes, controladores, autosuficiente, racionales, poco afectivos, que su vida social sea pública y seductores, en cambio a las mujeres se les pide que sean amorosas, inseguras, tiernas, pasivas, responsables de la relación de pareja, tranquilas, sumisas, obedientes, detallistas, sensibles, demasiado afectivas, comprensivas, dulces, que su vida social se torne privada, así como que sean seducidas no seductoras (Jiménez, s.f. y Pérez, 2016). Por ello, es importante que se siga reforzando los cambios que tuvieron para que construyan relaciones de pareja saludables, así como también, el desarrollo de la experiencia de la relación amorosa sea gratificante y al mismo tiempo beneficie su desarrollo.

Por otra parte, en cuanto a la habilidad socio-afectiva: Toma de decisiones, no se encontraron cambios estadísticamente significativos, puesto que desde un inicio, los participantes mostraron que poseen la habilidad para tomar decisiones adecuadas. Asimismo, se encontró que siguen el proceso de toma de decisiones que establecen Gobernación de Antioquia (2011) y Gutiérrez (s.f.), el cual facilita que las personas tomen decisiones de manera adecuada. Cabe señalar que los resultados de la evaluación previa se mantuvieron en la post-evaluación. En tanto que a los cambios no estadísticamente significativos, en la premisa “Le doy vueltas a la cabeza y lo analizo todo cuando estoy intentando resolver un problema”, los participantes indicaron una tendencia de total acuerdo, sin embargo puede tornarse negativo en la toma de decisiones, puesto que es importante pensar las opciones, las elecciones que se deben de hacer, no obstante, el pensarlo mucho puede ser no tan ideal, puesto que en ocasiones se requiere que las decisiones se tomen en un momento determinado,

lo cual el darle muchas vueltas o pensarlo demasiado, puede afectar la toma de decisiones y a la vez tener una implicación negativa en la vida. Esta situación se presentó tanto en hombres como en mujeres. Por lo tanto, es importante que sigan ejecutando su habilidad de toma de decisiones para que el proceso sea cada vez más eficaz, ya que la toma de decisiones implica ser más autónomo, darse la posibilidad de equivocarse pero también de acertar, lo que proporciona libertad, al mismo tiempo que responsabilidad, promueve la convivencia social, el respeto, la equidad y participación, de igual forma el decidir acertadamente y en el momento preciso permite comprender que no es posible tenerlo todo, puesto que elegir una de las alternativas que existen, implica renunciar a algo, el hecho de no escoger nada, también implica un tipo de decisión y esto en el campo de las relaciones de pareja es importante, pues en todo momento se decide, desde elecciones simples a complejas como el de formar compromisos o terminar relaciones, lo cual se torna sencillo si el proceso de toma de decisiones es adecuado (UNICEF, 2017).

Por otra parte, en cuanto a la asertividad, en los participantes se encontró un cambio significativo, respecto a la premisa “Me molesta que me digan los errores que he cometido”. En un inicio, respecto a esta premisa, los participantes mostraron tendencia a estar en desacuerdo, posterior a la intervención, indicaron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo. Podría mencionarse que se dio un comportamiento asertivo tanto en la pre-prueba como en la post-prueba, puesto que la asertividad no solo implica el reconocer y aceptar la crítica, sino también implica el reconocer qué habilidades tiene cada uno así, como reconocer y ser conscientes de las cosas que le molestan y ser honesto con ello (Flores y Díaz-Loving, 2004 y Robles, 2005). Asimismo, en algunas otras premisas que denotan el comportamiento asertivo, se dieron cambios, aunque estos no son estadísticamente significativos, uno de dichos cambios fue respecto a la premisa “Me es fácil aceptar una crítica” y el cambio se dio en los hombres, quienes antes de la intervención mostraron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, posterior a la intervención cambió a una tendencia de acuerdo con la premisa, denotando así un comportamiento asertivo. En cuanto a otro cambio, estadísticamente no significativo, fue en la premisa “Acepto sin temor la crítica”, el cual se dio en las participantes, quienes antes de la intervención mostraban una tendencia neutra, en cambio, después de la intervención indicaron una tendencia de acuerdo, lo que es positivo ya que da pie a que se reconozcan las críticas, que se enfrente a las situaciones y no se evada por miedo,

lo cual permitirá al mismo tiempo planear y ejecutar soluciones en cualquier situación, tanto con la pareja como en la escuela, trabajo, etc.

En cuanto a otras investigaciones que se han realizado en torno a la asertividad, Flores y Díaz-Loving (2004) encontraron que las mujeres tienden más hacia una asertividad indirecta, la cual se refiere a la poca habilidad de la persona para hacer frente, cara a cara, con otras personas en situaciones cotidianas o de trabajo, asimismo, expresa sus opiniones, deseos, sentimientos, peticiones, limitaciones personales, realiza peticiones, decir no, da y recibe alabanzas y manejar la crítica, basándose de alguno medios como mensajes de texto, cartas, teléfono u otros medios. A diferencia de los hombres que se muestran asertivos, es decir, son capaces de manejar adecuadamente la crítica tanto positiva como negativa, así como también son capaces de dar y recibir alabanzas, rechazar o aceptar solicitudes, iniciar la interacción de manera directa, honesta y oportuna, respetándose a sí mismo y a los demás, estableciendo límites de manera directa, clara y precisa, tanto en las relaciones interpersonales en situaciones de servicio o consumo, como en las relaciones afectivas y en las relaciones que se desarrollan en el ámbito educativo, laboral o en un contexto sociocultural determinado (Flores y Díaz-Loving, 2004; Mantilla, 2002; de Choque y Chirinos, 2009; Estado de Sonora, et al., 2007; Robles, 2005; Gobernación de Antioquia, 2011; Montoya y Muñoz, 2009; UNICEF, 2017 y Muñoz y Figueroa, 2019).

Por otro lado, Santos-Iglesias y Sierra (2010) señalan que en la sociedad se ha establecido que sean los hombres principalmente quienes sean asertivos, por el contrario se espera que las mujeres muestren menos asertividad, primordialmente en relación a sus relaciones sexuales y afectivas, puesto que es una habilidad que no es muy frecuente que se les haya enseñado, sin embargo de acuerdo a su investigación, son las mujeres quienes son más asertivas. De igual forma, en la investigación de García, Cabanillas, Morán y Olaz (2014) y en la de González, Guevara, Jiménez y Alcázar (2018), se ha encontrado que las mujeres son más asertivas. En tanto que en la investigación de Uribe, Johana, Reyes, Trejos y Alarcón (2016) las mujeres al desarrollar la habilidad de asertividad se volvían auto-eficaces respecto al uso del condón, mientras que los hombres al adquirir la habilidad de asertividad, solamente indicaban la intención de usarlo, pero no eran auto-eficaces. En contraste con dichos hallazgos, en el presente estudio, se encontró que tanto hombres como mujeres tienen

un comportamiento asertivo en general, aunque se podría seguir reforzando y trabajar respecto a algunos puntos, con la finalidad de que la habilidad se perfeccione y se ejerza en cualquier ámbito en que se desarrollen, principalmente en la pareja. Si los cambios no se refuerzan, tanto hombres como mujeres podrían dirigirse hacia una asertividad indirecta.

Otra de las habilidades socio-afectivas que se fomentaron en el desarrollo de relaciones de pareja saludables, fue la empatía, la cual se refiere a la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona y desde su posición comprender sus sentimientos, reacciones, emociones, valores, opiniones, situaciones o circunstancias que afectan su vida y su forma de ser en un determinado momento, para poder responder de forma solidaria y congruente con las necesidades y circunstancias de la otra persona, de tal forma que ello permita aceptar a las personas y así mejorar las interacciones sociales (Gobernación de Antioquia, 2011; Mantilla, 2002; Mestre, Frías y Samper, 2004; Martínez, Redondo, Pérez y García, 2008; Muñoz y Figueroa, 2019; Montoya y Muñoz, 2009, Gutiérrez, s.f.; Díaz et al., 2013; Loinaz, Echeburúa, y Ullate, 2012; Olivera, Braun y Roussos, 2011; y UNICEF, 2017).

Respecto a esta habilidad, el programa de intervención se enfocó en dos componentes de la empatía: 1) Toma de perspectiva y 2) Preocupación empática. La primera, se refiere a los intentos espontáneos del sujeto por adoptar la perspectiva del otro ante situaciones reales de la vida cotidiana y así comprender el punto de vista de la otra persona (Mestre et al., 2004). En este primer punto se encontraron cambios estadísticamente significativos, respecto a la premisa “Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho”, en la cual antes de la intervención los participantes mostraron una tendencia de desacuerdo con la premisa, considerando que sí les molestan las desgracias de otros, en tanto que después de la intervención mostraron una tendencia ni de acuerdo ni en desacuerdo en la premisa, lo cual podría deberse a la concientización sobre si en realidad adoptaban la perspectiva del otro, puesto que durante la intervención se abordó el desarrollo de la empatía dirigiéndolo a todas las personas, sin importar si es hombre, mujer, conocido, desconocido, condiciones económicas o sociales, entre otros aspectos. Asimismo, durante la intervención, algunos indicaron que solían dirigir su empatía pero solo a personas específicas, por ejemplo sus amigos, pero no con otras personas. En cuanto a otro de los cambios estadísticamente significativos, fue respecto a la premisa “A veces no me siento muy preocupado por otras

personas cuando tienen problemas”, en los hombres, en la cual, en la pre evaluación, los participantes mostraron una tendencia de desacuerdo, indicando que se preocupan por otras personas cuando tienen problemas, pero tras la intervención indicaron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo lo cual podría tener la misma explicación que el anterior. Finalmente, en cuanto a los cambios estadísticamente significativo y que podría tener la misma explicación que los dos anteriores, se encontró en la premisa “Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho”, no obstante en esta premisa, después de la intervención los hombres mostraron una tendencia de acuerdo, la cual tendría que estudiarse más a fondo, debido a que podría ser un indicador para que sus relaciones interpersonales no sean saludables, y en el caso de las relaciones de pareja, podrían ejercer comportamientos abusivos o de violencia.

Por otro lado, en cuanto a los cambios que se dieron que no son estadísticamente significativos pero que son relevantes, es en relación a la premisa “Cuando veo que a alguien le toman el “pelo” tiendo a protegerlo”, en el cual antes de la intervención, los participantes mostraron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo posterior a la intervención mostraron una tendencia de acuerdo con la premisa, lo cual es un indicio de ser empático. En general podría decirse que los participantes han desarrollado la habilidad, sin embargo podría reforzarse los cambios que surgieron, de modo que puedan mejorar esta habilidad para beneficiar sus relaciones de convivencia con cualquier persona, en especial las relaciones de pareja.

En cuanto al segundo componente: Preocupación empática, que tiene que ver con las reacciones emocionales ante las experiencias negativas de los otros y se caracteriza por sentimientos como la compasión, preocupación y cariño ante el malestar de otros (Mestre et al., 2004) de manera general, en los participantes no se encontraron cambios estadísticamente significativos. No obstante, se encontraron cambios estadísticamente significativos en los hombres respecto a la premisa “A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar)”, la cual, antes y después de la intervención, se mantuvo en una tendencia de acuerdo. Otro de los cambios estadísticamente significativos fue respecto a la premisa “Si estoy seguro de que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás”, en la cual en la pre-evaluación se mostró una tendencia de desacuerdo con tal premisa y después de la intervención, se mostró una tendencia de acuerdo, lo cual es importante analizar a fondo

porque podría deberse a la influencia de la asertividad, donde los participantes reconocen que es una habilidad que aún no tienen, en cambio si no es así, se podrían tornar difíciles las relaciones interpersonales, en especial las de pareja, puesto que si se presenta un conflicto no lo podrán resolver si no son empáticos y por ende no podrán dialogar con sus parejas, escucharlas y establecer acuerdos, Por otro lado, uno de los cambios relevantes que se dio, aunque no es estadísticamente significativo, en respecto a la premisa “Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar”, donde en un inicio tanto hombres como mujeres, antes de la intervención tendían a criticar sin ponerse en el lugar de la persona, posterior a la intervención mostraron ponerse en el lugar de la persona antes de criticar.

Desde la perspectiva de García et al. (2014); Jiménez (s.f.) y Pérez (2016) la empatía es una habilidad que poseen principalmente las mujeres, puesto que siempre se les ha enseñado que deben de ser empáticas y preocuparse por el otro, así como cuidarlo. Asimismo, en los resultados de García et al. (2014) las mujeres tienen mejor habilidad empática que los hombres, lo cual en comparación con el presente estudio, existen similitudes, puesto que desde la pre-prueba, las mujeres mostraron mejor habilidad empática y por lo cual tras la intervención no se encontraron cambios estadísticamente significativas, pues se mantuvo esa habilidad empática. Al contrario de los hombres, que de acuerdo a algunas premisas mostraban un comportamiento empático pero en menor medida que las mujeres. El cambio de comportamientos empáticos a no empáticos tras la intervención, puede deberse a lo que menciona Martínez-Otero (2011), que los hombres tienen más facilidad para reconocer y comprender los estados emocionales pero no para involucrarse en las situaciones afectivas ajenas, como las mujeres lo hacen. Por tanto es importante que los cambios positivos que se dieron se sigan trabajando para desarrollar mejor la habilidad empática y mejoren las relaciones interpersonales sobre todo las de pareja, involucrándose afectivamente en ellas. Es esencial que se le dé un seguimiento y se siga trabajando, puesto que mencionan Gordon et al. (2015) que la empatía es una habilidad que requiere que se fomente día a día, no es una habilidad que se pueda adquirir en un día o unas semanas, requiere de un tiempo de entrenamiento, para que después las personas puedan ejercerla.

Por último, en cuanto al empoderamiento, en general no se encontraron cambios estadísticamente significativos, sin embargo hay algunos cambios relevantes que se dieron en cada uno de los componentes del empoderamiento. En relación al componente de Agencia personal, que implica la capacidad de cada persona para tomar decisiones respecto a su propia vida, teniendo en cuenta que son capaces de actuar con libertad respecto a sus necesidades y deseos, sin importar el contexto en el que se encuentran (Padilla y Cruz del Castillo, 2018), se encontró una mejoría en este componente que tiene que ver con la premisa “Puedo hacer algo si detecto que tengo una Infección de Transmisión Sexual (ITS)”, en la que los participantes cambiaron de una tendencia de acuerdo, a una de totalmente de acuerdo. Con respecto a las demás premisas, los participantes, antes y después de la intervención, mostraron una tendencia de acuerdo, lo cual denota que se perciben empoderados. En cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, pese a que estas no son estadísticamente significativas, son relevantes. Así, se encontró que las mujeres mejoraron su componente de Agencia personal, posterior a la intervención mediante las premisas: “Puedo tomar decisiones sobre lo que me gusta y no me gusta en la sexualidad”; “Puedo hacer algo para satisfacer mis necesidades y deseos sexuales” y “Puedo hacer algo cuando me siento incómoda/o con mi sexualidad”. En tanto que hombres lo hicieron en relación a las premisas: “Puedo tomar decisiones sobre lo que me gusta y no me gusta en la sexualidad”; “Puedo hacer algo para evitar vivir violencia de pareja”; “Puedo hacer algo si detecto que tengo una Infección de Transmisión Sexual (ITS)” y “Exijo mis derechos aunque otros no estén de acuerdo”.

En cambio, en el componente Autoconciencia, que se refiere a que las personas identifiquen sus necesidades, deseos, metas, creencias, etc., con la finalidad de ser capaces para actuar ante las situaciones de incomodidad o inestabilidad, tanto consigo mismo como en el contexto (Padilla y Cruz del Castillo, 2018), de manera general, no se encontraron cambios estadísticamente significativos, puesto que los participantes, en este componente se consideran empoderados, antes y después de la intervención. Por otro lado, aunque los cambios no son estadísticamente significativos, los hombres, elevaron su nivel de percepción de empoderamiento respecto a este componente, mediante la premisa: “Puedo hacer algo cuando me siento inseguro/a”. En tanto que en relación al componente de Empoderamiento social, el cual se refiere a la habilidad de tomar decisiones en relación a su entorno personal e interaccional, donde la persona debe de ser consciente, precisa y lógica respecto a la toma

de decisiones, para poder expresar sus necesidades o desacuerdos a cualquier persona y en cualquier momento y que de igual forma se relaciona con la habilidad de poder crear y contar con redes de apoyo (Padilla y Cruz del Castillo, 2018), tanto antes de la intervención como después, los participantes indicaron percibirse empoderados respecto a dicho componente. Aun cuando de manera general, no se encontraron cambios estadísticamente significativos, se puede denotar algunos cambios que mejoraron su empoderamiento, uno de ellos fue a través de la premisa “Puedo expresar mis necesidades abiertamente a quien sea”, esta misma premisa mejoró el empoderamiento de las mujeres, mientras que los hombres lo hicieron a través de la premisa “Puedo expresar abiertamente mis desacuerdos a quien sea”.

Finalmente, los resultados obtenidos muestran cambios estadísticamente significativos mínimos, no obstante se presentaron algunos indicadores que conllevan a considerar la intervención como un primer acercamiento en la creación de programas que desmitifiquen el amor romántico por medio de habilidades socio-afectivas y que puedan ofrecer mejores resultados en la creación de relaciones de pareja saludables, puesto que estas son fundamentales para mejorar la calidad de vida de cada ser humano y al mismo tiempo da pie al establecimiento de una sociedad sana, debido a que de este modo puede prevenirse la violencia, lo cual es esencial en México, ya que de acuerdo a los reportes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017) y de la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016) más de la mitad de las mujeres que han estado o están en una relación de pareja han sufrido algún indicio de violencia y el cual lo han justificado por amor o protección, ya que piensan que los celos son una muestra de cuidado (Callejón y Gila, 2018).

Asimismo, se busca que los jóvenes cuenten con habilidades socio-afectivas, puesto que se ha demostrado que el establecimiento de habilidades socio-afectivas mejoran las relaciones de interpersonales y sobre todo las relaciones de pareja (Flores y Díaz-Loving, 2004; Mantilla, 2002; de Choque y Chirinos, 2009; Estado de Sonora, et al., 2007; Robles, 2005; Gobernación de Antioquia, 2011; Montoya y Muñoz, 2009; UNICEF, 2017 y Muñoz y Figueroa, 2019). Se decidió trabajar con las habilidades de empatía, toma de decisiones y asertividad, dado que por un lado son habilidades necesarias en la resolución de conflictos de pareja y ayudan a terminar las relaciones de pareja no saludables y por otro lado, fortalece

el crecimiento y desarrollo de las relaciones, así como también a que la experiencia amorosa se convierta en lo que es, una experiencia sumamente gratificante y placentera.

CONCLUSIONES

Este trabajo da cuenta de la importancia de generar programas de intervención y evaluarlos. En este estudio se encontraron algunos inconvenientes para su consecución por lo que se sugiere que se tengan presentes algunas consideraciones. Cabe señalar que esta intervención se planteó bajo un modelo dinámico, es decir en un modelo donde los participantes aprendan jugando ya que ello les permite adquirir el conocimiento, reflexionar e interiorizarlo, apropiárselo y aplicarlo. Este tipo de intervenciones suelen proporcionar buenos resultados.

A su vez, al tener grupos pequeños se sugiere llevar paralelamente un diario de campo en el que se viertan las experiencias cotidianas manifestadas por los participantes que los instrumentos no pueden recoger. También es importante mencionar que el tiempo entre la pre y post evaluación puede ser un factor determinante en los resultados obtenidos, pues las variables estudiadas son habilidades que se van construyendo a lo largo de la vida y son a su vez un proceso interminable, como es el caso del empoderamiento. No obstante, lo encontrado cualitativamente refiere a algunos cambios que pueden sugerir tendencias hacia donde se pueden encauzar los resultados en futuras investigaciones.

ALCANCES Y LIMITACIONES

Este estudio representa una propuesta de intervención que permite contemplarla como un primer paso hacia el establecimiento de relaciones de pareja saludables a través de la desmitificación del amor romántico por medio de habilidades socio-afectivas.

En cuanto a las limitaciones del presente estudio, que posiblemente estuvieron implicadas en que los cambios no fuesen estadísticamente significativos, se contemplan los siguientes:

1. El tiempo. Respecto a este punto, se considera que la duración del taller fue un poco limitante, posiblemente una sesión más pudo haber contribuido a mejores resultados. Se realizó un piloteo, que tuvo una duración de 20 horas (cuatro horas al día por una semana) en el cual a simple vista demostró mejores resultados, sin embargo, los contras de este diseño fue que no todos los participantes se presentaron, posiblemente por la duración del mismo. De igual forma, se requiere de más tiempo para el entrenamiento en habilidades socio-afectivas.
2. La escala de Mitos de amor romántico de Bosch et al. (2007 como se citó en Valledor, 2012). al realizarse en análisis de confiabilidad, no cumplió con los estándares mínimos de confiabilidad, así mismo algunos de los ítems están redactados de manera inadecuada, posiblemente tendría que adaptarse o en su defecto construir una nueva escala que fuese sensible a la población y al contexto.
3. El facilitador. Posiblemente otro facilitador del sexo opuesto pudo contribuir a una mejor adherencia al programa, puesto que en algunas otras investigaciones, principalmente en las de terapia de pareja, se ha reportado que las figuras masculinas y femeninas en las intervenciones contribuyen a que los participantes se identifiquen y ello de paso al cambio.
4. Los participantes. Es importante que estos asistan a la intervención siempre y cuando estén interesados en el tema, puesto que ello les motiva y genera cambios.

Asimismo, se recomienda tomar en cuenta estas consideraciones para futuras investigaciones.

REFERENCIAS

- Alberoni, F. (2008). *Lecciones de amor: doscientas respuestas acerca del amor, el sexo y la pasión*. Madrid: Gedisa.
- Alfaro, A. (2014). *Las relaciones de pareja: ¿la educación, las condiciona?* (tesis de pregrado). Universitat de València, Valencia, España.
- Almeida, A. (2013). Las ideas del amor de R.J. Sternberg. La teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *Familia: Revista de ciencias y orientación familiar*, N° 46, pp. 57-86. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4586857>
- Antón, J. (2016). *Criterios de selección de pareja y relación con personalidad, apego, alexitimia y satisfacción marital* (tesis doctoral). La Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, Lejona, España.
- Barrios, A. y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, Vol. 6, núm. 2, pp. 144-164. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545470002>
- Berlanga, V. y Rubio, Ma. (202). Clasificación de pruebas no paramétricas. Cómo aplicarlas en SPSS. *REIRE, Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, Vol. 5, núm. 2, pp. 101-113. Recuperado de: <http://www.ub.edu/ice/reire.htm>
- Blázquez, M.; Moreno, J. M. y García-Baamonde, M. E. (2010). Mito del amor romántico en la tradición hispánica literaria y la violencia psicológica en la pareja. *Puertas a la lectura*, N°. 22, pp. 87-97. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6014074>
- Bonavitta, P. (2015). El amor en los tiempos del Tinder. *Cultura y representaciones sociales. Un espacio para el diálogo transdisciplinario, Revista electrónica de ciencias sociales*, Vol. 10, no. 19, pp. 197-210. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/crs/article/view/52011>

- Calixto, E. (2018). Amor y desamor en el cerebro. Descubre la ciencia de la atracción, el sexo y amor. México, México: Editorial Aguilar.
- Callejón, Ma. y Gila, J. (2018). Necesidad de trabajar las relaciones de pareja saludable desde contextos socio-educativos. *Sophia, Vol. 14, núm. 1, pp. 31-38*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413755833003>
- Calvo, S. (2017). Amor romántico, amor confluyente y amor líquido. Apuntes teóricos en torno a los sistemas sociales de comunicación afectiva. *Revista de Filosofía, Eikasia, (77)*, pp. 143-151. Recuperado de <http://revistadefilosofia.com/77-07.pdf>
- Camacho, A; Alcázar, R; Jiménez, J. y Palomar, J; (2013). Visión y olfato en las evaluaciones de atractivo que hacen hombres homosexuales. *Interdisciplinaria, 30*, pp. 25-43. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18027808002>
- Cano, T. y Arroyave, O. (2014). Procesos de empoderamiento de mujeres: subjetivación y transformaciones en las relaciones de poder. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte, Núm. 42*, pp. 94-110. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/497/1033>
- Cardona, A. (2016). *Revisión documental sobre el tema de la elección de pareja en la literatura académica, científica y no científica en español entre los años 2005 – 2015* (tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I. y Ardiles, R. (2011). Habilidades para la vida en adolescentes: diferencias de género, correlaciones entre habilidades y variables predictoras de empatía. *Psicología desde el Caribe, núm. 28*, pp. 107-132
- Carrizo, S. (2011). *Adolescencia y Estilos de amor* (tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina.
- Castro, L. (2008). El amor como concepto filosófico y práctica de vida, entrevista con Edgar Morales. *Revista Digital Universitaria, Vol. 9, no. 11, pp. 1-9*. Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art92/art92.pdf>

- Castro, R., & Casique, I. (2010). Noviazgo y violencia en el noviazgo: definiciones, datos y controversias. En R. Castro y I. Casique, *Violencia en el noviazgo entre los jóvenes mexicanos* (págs. 17-28). Cuernavaca: UNAM, CRIM
- Cerretti, G. (2016). *Análisis de las diferencias de género en las relaciones de pareja en estudiantes de bachillerato: la situación en Mallorca* (tesis doctoral). Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.
- Choque, R. y Chirinos, Jesús. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, *Perú Revista de Salud Pública*, vol. 11, núm. 2, pp. 169-181. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42217861002>
- Consejo de la Juventud Navarra (2016). Guía de los Buenos Amores "para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes". Sevilla, España: Consejo de la Juventud de Navarra, Nafarroako Gazte Kontseilua. Recuperado de <http://www.nodaigual.org/recursos/publicaciones/guia-buenos-amores-fomentar-buen-trato-y-prevenir-violencia-genero-noviazgo>
- Crooks, R. y Baur, K. (2010). *Nuestra sexualidad*. D.F., México: Cengage Learning Editores, SA de CV.
- Cruz, J. y Zurbano, B. (2012). Del mito del amor romántico a la violencia de género: Configuración adolescente de los mitos románticos y efectos sobre conductas violentas. I Congreso Internacional de Comunicación y Género, Sevilla, España.
- Cubells, J. y Calsamiglia, A. (2015). El repertorio del amor romántico y las condiciones de posibilidad para la violencia machista. *Universitas Psychologica*, Vol. 14, no. 5, pp. 1681-1694. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-5.rarc>
- Cubells, J. y Calsamiglia, A. (2015). El repertorio del amor romántico y las condiciones de posibilidad para la violencia machista. *Universitas Psychologica*, vol. 14, núm. 5, pp. 1681-1694. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64746682013>

- Díaz, L., Rosero, R., Melo, M. y Aponte, D. (2013). Habilidades para la vida: análisis de las propiedades psicométricas de un test creado para su medición. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, vol. 4, núm. 2., pp. 181-200
- Eguiluz, L. (2014). Entendiendo a la pareja: Marcos teóricos para el trabajo terapéutico. Editorial Pax: México, México.
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. (2017). Habilidades para la vida. Herramientas para el Buen trato y la prevención de la violencia. montoya
- Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, ENDIREH (2016). Información sociodemográfica de las relaciones de pareja en México. Recuperado de <https://www.gob.mx/conapo/articulos/informacion-sociodemografica-de-las-relaciones-de-pareja-en-mexico>
- Estado de Sonora, Secretaría de Salud Pública, Secretaría de Educación y Cultura y Consejo Estatal Contra Adicciones (2007). Manual del facilitador. Habilidades para la vida. Recuperado de http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Manual_HpV_Facilitador.pdf
- Esteban, M. y Távora, A. (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: revisiones y propuestas. *Anuario de Psicología*, Vol. 39, n° 1, pp. 59-73. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97017401005>
- Estébanez, I. (2015). El amor romántico ¿nuevos modelos? Recuperado de <http://minoviomecontrola.com/wp-content/uploads/2015/05/Amor-rom%C3%A1ntico.-Nuevos-modelos.-Ianire-Est%C3%A9banez.pdf>
- Fernández, C. (2006). Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. Centros de Integración Juvenil, A.C., México, D.F.
- Ferrer, V. y Bosch, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, vol. 17, núm. 1, pp. 105-122. Recuperado <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56726350008>

- Ferrer, V.; Bosch, E. y Navarro, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología*, No. 99, pp. 8-31. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3282206>
- Flores, M. y Díaz-Loving, R. (2004). Escala Multidimensional de Asertividad: EMA. Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V., México, D.F.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2011). La adolescencia Una época de oportunidades. Nueva York, EEUU.
- Fundación Mujeres (2011). Coeducación y mitos del amor romántico. Madrid, España: Fundación Mujeres. Recuperado de http://www.fundacionmujeres.es/documents/view/coeducacion_y_mitos_del_amor_romantico.html
- García, M.; Cabanillas, G.; Morán, V. y Olaz, F. (2014). Diferencias de género en Habilidades Sociales en estudiantes universitarios de Argentina. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, Vol. 7, núm. 2, pp. 114-135. - Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=511555580006>
- Gavilánez, V. (2016). *Estrategia de intervención sobre salud sexual y reproductiva en adolescentes de la unidad educativa ciudad del Tena, octubre 2015 abril 2016* (Proyecto de investigación de pregrado). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- Gila, J. (2016). *Propuesta arteterapéutica con fines educativos. Utilización del cine y la narrativa visual para fomentar las relaciones de parejas saludables* (tesis doctoral). Universidad de Jaén, Andalucía, España.
- Gobernación de Antioquia (2011). Módulo de habilidades para la vida: guía para el trabajo con adolescentes y jóvenes. Secretaría seccional de Salud y Protección social de Antioquia, Colombia.
- González, C.; Guevara, Y.; Jiménez, D. y Alcázar, R. (2018). Relación entre asertividad, rendimiento académico y ansiedad en una muestra de estudiantes mexicanos de

- secundaria. *Acta colombiana de Psicología*, 21(1), pp. 116-127. Recuperado de [file:///C:/Users/B%C3%A1rbaraItzel/Downloads/document%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/B%C3%A1rbaraItzel/Downloads/document%20(5).pdf)
- Gordon, M.; Vialet, J. y Dawson, E. (2015). Una Caja de herramientas para Promover la Empatía en los Colegios. Ciudad de México, México: Ashoka. Recuperado de https://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/Empathy_ToolkitBook_spanish_PRINT-compressed.pdf
- Gorostiaga, A.; Balluerka, N. y Soroa, G. (2014). Evaluación de la Empatía en el ámbito educativo y su relación con la Inteligencia Emocional. *Revista de Educación*, (364), pp. 1-15. Recuperado de <http://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/2014/364/re364-01.html>
- Gutiérrez, A. (s.f.). *Habilidades para la vida. Manual de conceptos básicos para facilitadores y educadores*. Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas, CEDRO.
- Hernández, B. (2015). *Concepción del amor romántico y la violencia de género en la adolescencia* (tesis de pregrado). Universidad de la Laguna, Santa Cruz de Tenerife, España.
- Hernández, C.; García, J. y Monter, N. (2018). Amor romántico entre estudiantes universitarios (hombres y mujeres), una mirada desde la perspectiva de género. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, Vol. VI, núm. 49. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/884/88458013010/html/index.html>
- Hernández, R., Fernández, C, y Baptista, Ma. P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V., México, D.F.
- Herrera, C. (2016). *La construcción Sociocultural del Amor Romántico*. Madrid, España: Fundamentos.
- Instituto Mexicano de la Juventud, INJUVE (2012). *Encuesta Nacional de Valores en la Juventud*. D.F, México: INJUVE.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI (2017). “Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 De

- Noviembre)". Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2017/violencia2017_CdMx.pdf
- Ippolito- Shepherd, J. (2010). Estrategias de promoción de la salud y desarrollo de ámbitos académicos saludables y sostenibles. En J. Ippolito - Shepherd, *Promoción de la salud. Experiencias internacionales en escuelas y universidades* (pp. 24-60). Buenos Aires: Paidós.
- Jensen, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: un enfoque cultural*. México, México: Pearson Educación.
- Jiménez (s.f.). Los mitos del amor romántico. Recuperado de https://obrasociallacaixa.org/documents/10280/184275/VT0FP002_material.pdf/f50fa04a-aaa5-40ce-88e9-cdc7aead7d47
- Lagarde, M. (2012). *El feminismo en mi vida Hitos, claves y topías*. D.F., México: Gobierno del Distrito Federal, Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. Recuperado de www.inmujeres.df.gob.mx
- Lameiras, Ma. y Carrera, Ma. (2009). En Gil, A.; Gómez, Escrig G. y Gil, Forcada, A. (Ed). *Poderes y empoderamiento... ¿y el amor? ¡Ah, el amor!* Actas 5º Congreso Estatal Isonomía sobre Igualdad entre mujeres y hombres. (pp. 74-85). Castelló de la Plana, España: Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions. Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/84709>
- Leste, E. (2014). El poder del amor. Género y desigualdad en cuatro películas románticas contemporáneas. *Antropología Experimental n° 18*, pp. 209-230. Recuperado de <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae>
- Loinaz, I.; Echeburúa, E. y Ullate, M. (2012). Estilo de Apego, Empatía y Autoestima en Agresores de Pareja. *Terapia Psicológica, Vol. 30, núm. 2*, pp. 61-70. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78523006006>
- López, F. (Ed.). (2016). *Mitos del amor romántico en la red para la educación secundaria. Guía didáctica 12. Amar en tiempo de redes: Mitos del amor romántico en la red.*

- Programa educativo, Foro Nativas, Digitales. Mérida, España: Secretaría General de Educación, Junta de Extremadura, Consejería de Educación y Empleo.
- Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para el desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Ministerio de Salud y Fe y Alegría, Colombia.
- Marín, A. (2013). El amor y las furias: Reflexiones en torno al amor, el maltrato y la violencia en el seno de las relaciones de pareja lesbiana. *Revista Punto Género*, (5), pp. 85-108. Recuperado de <https://revistapuntogenero.uchile.cl/index.php/RPG/article/view/37665>
- Marroquí, M. y Cervera, P. (2014). Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes. *Reidocrea*, Vol. 3, no. 20, pp. 143-146. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/32269/ReiDoCrea-Vol.3-Art.20-Marroqui-Cervera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, M.; Redondo, S.; Pérez, M. y García, C. (2008). Empatía en una muestra española de delincuentes sexuales. *Psicothema*, Vol. 20, núm. 2, pp. 199-204. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72720204>
- Martínez, V. (2014). *Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo*, XXVIII (63), pp. 61-89
- Martínez-Otero, V. (2011). La empatía en la educación: Estudio de una muestra de alumnos universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14 (4), pp.174-189.
- Massa. J.; Pat, Y.; Keb, R.; Canto, M. y Chan, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en Adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (3), pp. 176-193. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/27652/25604>
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, (1), pp. 321-332. Recuperado de www.revistas.unam.mx/index.php/repi

- Mazadiego, T. y Garcés, J. (2011). El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Psicolatina*, N°. 2, pp. 1-10. Recuperado de <http://www.ulapsi.org.br/web/default.aspx>
- Merino, E. (2016). *Sexismo, Amor Romántico y Violencia de Género en la Adolescencia* (tesis doctoral). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social Centro de Publicaciones, Madrid, España.
- Mestre, V.; Frías, D. y Samper, P. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal *Reactivity Index*. *Psicothem*, Vol. 16, no. 2, pp. 255-260. Recuperado de www.psicothema.com
- Montenegro, S. (2013). Coeducación: del ideal del amor romántico a la violencia de género (tesis pregrado). Universidad de la Rioja, Logroño, España.
- Montiel, M. (2018). El amor en tiempos de la neurobiología y la perspectiva de género. Salud, FacMed. Ciudad Universitaria, México. Gaceta, Facultad de Medicina. Recuperado de <http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2018/02/14/el-amor-en-tiempos-de-laneurobiologia-y-la-perspectiva-de-genero-2/>
- Montoya, I. y Muñoz, I. (2009). Habilidades para la vida. *COMPARTIM: Revista de Formació del Professorat*. N° 4, pp. 1-5
- Morris, C. y Maisto, A. (2011). Introducción a la Psicología. México, México: Pearson Educación.
- Muñoz, Y. y Figueroa, D. (2019). Habilidades para la sana convivencia. *Sociales, humanidades y educación*, CEI 5(3), pp. 14-20
- Ojeda, A. y Díaz-Loving, R. (2010). Pasado y presente de los estilos de amor: Un análisis psicosocial en la relación de pareja. En Díaz-Loving, R. (Ed). *Antología psicosocial de la pareja: clásicos y contemporáneos* (pp. 545-570). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Ojeda, A.; Torres, T. y Moreira, M. (2010). ¿Amor y Compromiso en la Pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação*

- Psicológica*, Vol. 2, núm. 30, pp. 125-142. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645442008>
- Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M.A., Ríos, M. y Parra, A. (2011). Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. Junta de Andalucía, Consejería de Salud, España.
- Olivera, J.; Braun, M. y Roussos, A. (2011) Instrumentos Para la Evaluación de la Empatía en Psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, Vol. 20, núm. 2, pp. 121-132. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281922823003>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). Programación para la salud y el desarrollo de los adolescentes. OMS, Serie de Informes Técnicos. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019). Desarrollo en la adolescencia. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Organización Panamericana de la Salud, OPS. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Agencia Sueca de Cooperación para el Desarrollo, Asdi y Fundación W.K. Kellogg. Recuperado de <https://convivencia.files.wordpress.com/2008/11/habilidades2001oms65p.pdf>
- Ortega, J. (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer. *Revista Electrónica Educare*, Vol. 16, pp. 23-30. Recuperado de <http://www.una.ac.cr/educare>
- Padilla, N. (2012). *Estrategias de emparejamiento en población mexicana* (tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, D.F., México.
- Padilla, N. (2015). Construyendo la autonomía, el empoderamiento y la agencia personal entre mujeres. En O. Matsui (Presidencia). *X Congreso Nacional de Educación Sexual y Sexología 2015*. Taller llevado a cabo en el X Congreso Nacional de las disciplinas sexológicas, en Federación Mexicana de Educación Sexual y Sexología, A.C., FEMESS, Monterrey, Nuevo León, México
- Padilla, N. y Cruz del Castillo, C. (2018). Validación de una escala de empoderamiento y agencia personal en mujeres mexicanas. *Revista Digital Internacional de Psicología*

- y *Ciencia Social*, Vol. 4, núm. 1, pp. 28-38. Recuperado de <http://cuvd.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/139>
- Papalia, D., Duskin, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Mc GRAW HILL/INTERAMERICANA EDITORES, México, D.F.
- Paredes, R. (2013) Hormonas y neurotransmisores, esenciales en la atracción sexual y el apego. Recuperado de: http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2013_151.html
- Pascual, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación. *DEDiCA, Revista de Educação e Humanidades*, N° 10, pp. 63-78. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5429358>
- Pérez de la Barrera, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *ADICCIONES, VOL. 24 NÚM. 2*, pp. 153-160
- Pérez de la Barrera, C. (2014). Habilidades para la vida y uso de anticoncepción por tipo de pareja sexual en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 19, núm. 1, pp. 119-133
- Pérez, C. (2011). *Técnicas estadísticas con SPSS*. Pearson Educación, S.A., Madrid, España.
- Pérez, H. (2008). *Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y de la salud*. Cengage Learning Editores, S.A. de C.V., México, D.F.
- Pérez, N. (2016). *Deconstruyendo el Amor Romántico para prevenir la violencia de género* (tesis de pregrado). Universidad de la Laguna, Facultad de Educación, Santa Cruz de Tenerife, España.
- Pick, S. (2002). *Planeando tu vida: Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes. Manual para el instructor*. México: Grupo Editorial Planeta México.
- Restrepo, D. (2016). La juventud como categoría analítica y condición social en el campo de la salud pública. *Revista CES Psicología*, Vol. 9, Núm. 2, pp. 1-6. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4022>
- Rivera, S. y Díaz-Loving, R. (2010). Relaciones sustentables: El papel del amor y otras especias en la promoción de parejas positivas. En Díaz-Loving, R. (Ed). *Antología*

- psicosocial de la pareja: clásicos y contemporáneos* (pp. 739-758). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Robles, S. (2005). *Comunicación sexual asertiva y uso consistente del condón: programa de entrenamiento para prevenir la transmisión del VIH/SIDA* (tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, D.F
- Rocha, B.; Avendaño, C.; Barrios, M. y Polo, A. (2017). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis & Saber, Vol. 8., núm. 16, pp. 155-178.* Recuperado de https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/4596
- Rodríguez, N. (2015). El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales. El control obsesivo dentro y fuera del mundo digital. DESCLEE DE BROUWER, S.A., España.
- Rodríguez, T. (2012). El amor en las ciencias sociales: cuatro visiones teóricas. Culturales, *Vol. VIII, núm. 15, pp. 155-180.* Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-11912012000100007
- Rodríguez, T. y Rodríguez, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Nueva época, núm. 25, pp. 15-41.* Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2016000100002
- Rodríguez-Santero, J., García-Carpintero y Ma.; Poncel, A. (2017). Los estilos de amor en estudiantes universitarios. Diferencias en función del sexo-género. *Revista Internacional, Vol. 75, No 3 (2017), pp. 1-12.* Recuperado de <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/686/68>
- Ruíz, C. (2009). Abre los ojos, el amor no es ciego. 25 noviembre 09, día internacional contra la violencia hacia las mujeres. España: Junta de Andalucía, Instituto Andaluz de la Mujer. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=708143>

- Ruiz, C. (2014). La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia: Graduando violencias cotidianas. Jaén, España: Diputación Provincial de Jaén. Recuperado de https://www.dipujaen.es/conoce-diputacion/areas-organismosempresas/areaE/centro_documental/publicaciones/publicacion_0000000_041.html
- Ruíz, C. (2016). Los mitos del amor romántico: S.O.S celos. *Mujeres e investigación. Aportaciones interdisciplinarias: VI Congreso Universitario Internacional Investigación y Género*, pp. 625-636. Recuperado de <https://idus.us.es>
- Ruíz, C. (2016). Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes. Sevilla, España: Instituto Andaluz de la Mujer.
- Ruíz, P. (2016). Propiedades Psicométricas del test de empatía cognitiva y afectiva en estudiantes no universitarios. *Cátedra Villarreal Psicología, Vol. 1, no. 1*, pp. 99 – 116. Recuperado de <http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/127>
- Sampedro, P. (2009). Los mitos del amor y su impacto en la vida de las mujeres. En Gil, A.; Gómez, Escrig G. y Gil, Forcada, A. (Ed). *Poderes y empoderamiento... ¿y el amor? ¡Ah, el amor! Actas 5º Congreso Estatal Isonomía sobre Igualdad entre mujeres y hombres.* (pp.122-172). Castelló de la Plana, España: Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions. Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/84709>
- Sánchez, M. (2013). Amor, dones y deudas. El amor como práctica hegemónica para la subordinación de las mujeres en las sociedades contemporáneas. *Educación y Humanismo, Vol. 15, no. 24*, pp. 78-92. Recuperado de <http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/educacion/index.php/educacion>
- Sánchez, R. (2015). Prueba de Wilcoxon-Mann-Whitney: mitos y realidades. *Revista Mexicana de Endocrinología, Metabolismo & Nutrición, 2015: 2*, pp. 18-21. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/hevila/Revistamexicanadeendocrinologiametabolismo&nutricion/2015/vol2/no1/3.pdf>

- Sánchez, R. y Díaz-Loving, R. (2010). Evaluación del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento. En Díaz-Loving, R. (Ed). *Antología psicosocial de la pareja: clásicos y contemporáneos* (pp. 37-86). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Santos-Iglesias, P. y Sierra, J. El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology, Vol. 10, núm. 3, 2010, pp. 553-577.* Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33714079010>
- Sanz, F. (2007). Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la terapia de reencuentro. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Secretaría de las Mujeres (30/08/2019). Amor... Es sin violencia. Gobierno de la Ciudad de México: Ciudad de México. Recuperado de <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/amoressin-violencia>
- Shoup, M.; Streeter, A y Mcburney, D. (2008). Olfactory Comfort and Attachment Within Relationships. *Journal of Applied Social Psychology, V. 38, no. 12,* pp. 2954-2963. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1559-1816.2008.00420.x>
- Silva, D.; Sánchez, R.; Retana, B.; García, M. y Martínez, B. (2015). Validación en México de una Escala de Calidad Relacional: El Uso de la Escala Aquarela-R. *Interpersona PsychOpen. Publishing psychology. Vol. 9(2), pp. 215-235.* Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5292910>
- Simón, N. (2009). Del mito del amor romántico a la construcción de relaciones amorosas entre iguales: Una mirada feminista. En Gil, A.; Gómez, Escrig G. y Gil, Forcada, A. (Ed). *Poderes y empoderamiento... ¿y el amor? ¡Ah, el amor! Actas 5º Congreso Estatal Isonomía sobre Igualdad entre mujeres y hombres.* (pp. 74-85). Castelló de la Plana, España: Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions. Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/84709>
- Sorrió, A. (2009). Mujeres y poder: empoderamiento, política y toma de decisiones. Empoderamiento: amor, libertad y liderazgo. En Gil, A.; Gómez, Escrig G. y Gil, Forcada, A. (Ed). *Poderes y empoderamiento... ¿y el amor? ¡Ah, el amor! Actas 5º*

- Congreso Estatal Isonomía sobre Igualdad entre mujeres y hombres.* (pp. 151-172). Castelló de la Plana, España: Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions. Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/84709>
- Soto, R. (2015). Factores que intervienen en la elección de pareja de jóvenes mexicanos. *Redes*, 32, pp. 71-84. Recuperado de www.redesdigital.com
- Suárez, Z. (2017). Juventud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Educación Superior*, vol. XLVI (4), núm. 184, pp. 39-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/604/60454147003.pdf>
- Szmulewicz, T. (2013). La pareja: una diada singular. *Psiquiatr. salud ment*; 30(1), pp. 31-37. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-835214>
- Taramona, F. (2018). *Análisis del Discurso del Amor Romántico en Mujeres Adolescentes Mitos y justificaciones de la violencia de pareja* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Tenorio, N. (2012). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica*, 76, pp. 7-52. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v27n76/v27n76a1.pdf>
- Tenorio, N. (2012). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica*, Vol. 27, número 76, pp. 7-52. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v27n76/v27n76a1.pdf>
- Torres, A. (2009). La educación para el empoderamiento y sus desafíos Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, vol. 10, núm. 1, pp. 89-108. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41012305005>
- Ubillos, S.; Páez, D. y Zubieta, E. (2004). Relaciones Íntimas: Atracción, Amor y Cultura. En Fernández, I.; Ubillos, S.; Zubieta, M. y Páez, D. (Ed). *Psicología social, cultura y educación.* (pp. 511-536). España: Editores: Pearson Educación.
- Uribe, J.; Johana, M.; Reyes, L.; Trejos, A. y Alarcón, Y. (2016). Percepción de autoeficacia, asertividad sexual y uso del condón en jóvenes colombianos. *Acta Colombiana de*

Psicología, 20 (1), pp. 203-211. Recuperado de <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2017.20.1.10>

- Valderrey, P. (2010). SPSS 17: Extracción del conocimiento a partir del análisis de datos. Alfa omega Grupo editor, S.A. de C.V., México, D.F.
- Valdivieso, A. (2015). *Efectos de la comunicación no verbal, la empatía y las estrategias de regulación emocional en la satisfacción con la pareja romántica* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México.
- Valledor, C. (2012). *Factores de riesgo a nivel macrosistémico para la violencia de género: El papel de los mitos del amor en las relaciones de noviazgo* (tesis de maestría). Universidad de Oviedo, Oviedo, Asturias, España.
- Valledor, C. (2012). Factores de riesgo a nivel macrosistémico para la violencia de género: El papel de los mitos del amor en las relaciones de noviazgo (tesis de maestría). Universidad de Oviedo, Oviedo, Asturias, España.
- Vázquez, I. (2015). *Empatía y conducta prosocial. Programa de entrenamiento emocional para prevenir las relaciones violentas en educación primaria* (tesis de pregrado). Universidad de Extremadura, Badajoz, España.
- Velázquez, B. (2016). *La construcción social del amor romántico: relatos de mujeres con alta escolaridad de san Cristóbal de las Casas* (tesis doctoral). Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Chiapas, México.
- Villamizar, D. (2009). Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo (tesis doctoral). Universitat Rovira I Virgili, Cataluña, España.





Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Grupo de Investigación en Psicología y Salud Sexual

Instrucciones generales

El propósito de este cuestionario es conocer sobre tus relaciones de pareja, las creencias que tienes del amor y sobre tus habilidades socio-afectivas.

Es muy importante tu participación, sin embargo estás en tu derecho de no contestar preguntas que te hagan sentir incómodo (a). Tu participación es totalmente voluntaria, por lo cual TÚ DECIDES si contestas las preguntas de este cuestionario.

Es importante que sepas que tus respuestas son **ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES**. Por lo que te pedimos que contestes a cada pregunta con la verdad, se trata que elijas la respuesta que mejor se acerca a tu experiencia o a lo que piensas sobre el tema.

Si tienes alguna duda, pregúntale a la persona que te entregó el cuestionario.



Fecha de aplicación: ____ / ____ / ____

Folio: _____

Día Mes Año

Nombre de quien aplica el cuestionario: _____

Sección 1. DATOS GENERALES

En esta sección encontrarás preguntas acerca de ti. Marca con una **X** la que consideres que se adecua a ti y completa la información que se te solicite.

Actualmente me identifico más con el género: Masculino (1) Femenino (2)
Edad: _____ (años cumplidos)
Actualmente mi orientación erótico-afectiva es:
1) Homosexual 2) Bisexual 3) Heterosexual 4) Otra, cuál _____
Estado Civil: Soltero/a (1) Casado/a (2) Unión Libre (3) Otro (4)
Religión: 1) Católica 2) Cristiana 3) Testigo de Jehová 4) Budismo 5) Ninguna
Otra, ¿cuál? _____
Carrera: Psicología (1) Medicina (2) Biología (3) Optometría (4)
Enfermería (5) Odontología (6) Otra _____
Ocupación _____
¿Semestre que actualmente cursas?: _____ Grupo _____
Promedio: _____
Has suspendido alguna materia o reprobado alguna, ¿cuántas?: _____
¿Cuáles? _____
¿Alguna vez has recibido información sobre educación sexual? 1) Sí 2) No
¿Dónde? _____
¿Qué información recibiste? _____

Sección 2. DATOS FAMILIARES

En esta sección encontrarás preguntas acerca de ti y tu familia (por ejemplo: con quien vives y el nivel de escolaridad de tus padres). Por favor marca con una **X** tu respuesta y completa la información que se te solicite.

DG1. ¿Con quién vives actualmente?: Solo/a (1) Con tu papá (2) Con tu mamá (3) Con ambos (4) Con tu pareja (5) Otro (6) _____
DG2. Número de familiares que viven en tu casa, sin considerarte a ti: _____
DG3. ¿A cuánto ascienden tus ingresos o los ingresos mensuales de las personas que trabajan y viven contigo?: _____

MR6. Los celos son una prueba de amor					
MR7. Separarse o divorciarse es un fracaso					
MR8. Se puede amar a alguien a quien se maltrata					
MR9. Se puede maltratar a alguien a quien se ama					
MR10. El amor verdadero lo puede todo					

Sección 5. A continuación aparecen una serie de frases, indica en qué grado estás de acuerdo con ellas y marca con una **X** la opción que corresponda a tu opinión.

1	2	3	4	5
<i>Completamente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Completamente de acuerdo</i>

	1	2	3	4	5
A1. Puedo reconocer públicamente que cometí un error					
A2. Puedo decirle a alguien directamente que actuó de manera injusta					
A3. Cuando discuto con una persona acerca del lugar donde vamos a comer, yo expreso mi preferencia					
A4. Puedo agradecer un halago hecho acerca de mi apariencia personal					
A5. Si tengo alguna duda pido que se me aclare					
A6. Solicito ayuda cuando la necesito					
A7. Cuando me doy cuenta de que me están cobrando de más, no digo nada					
A8. Me es fácil aceptar una crítica					
A9. Puedo pedir favores					
A10. Expreso amor y afecto a la gente que quiero					
A11. Me molesta que me digan los errores que he cometido					
A12. Platico abiertamente con una persona las críticas hechas a mi conducta					
A13. Puedo pedir que me enseñen cómo hacer algo que no sé cómo realizar					
A14. Me es más fácil decir que no deseo ir a una fiesta, por teléfono que personalmente					
A15. Acepto sin temor una crítica					

Sección 6. Lee las siguientes frases y marca con una **X** la opción que consideres, en función de tu mayor o menor grado de acuerdo con cada una de ellas.

1	2	3	4	5
<i>Completamente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Completamente de acuerdo</i>

	1	2	3	4	5
TD1. Le doy vueltas a la cabeza y lo analizo todo cuando estoy intentando resolver un problema					
TD2. Me pongo manos a la obra cuando decido el tipo de trabajo que quiero hacer					
TD3. Cuando pienso en varias opciones, las comparo con detalle					
TD4. Me gusta planearlo todo antes de tomar una decisión definitiva					
TD5. Soy capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tengo que decidir algo importante relacionado con mis estudios o mi trabajo					

TD6. Considero todos los factores antes de tomar una decisión ante un problema					
TD7. Utilizo la información que obtengo para descubrir diferentes soluciones a un problema					
TD8. Soy capaz de resolver problemas utilizando la lógica					

Sección 8. A continuación aparecen una serie de frases contesta de acuerdo a tu grado de acuerdo con cada una de las frases y marca con una **X** la opción que elijas.

1	2	3	4	5
<i>Completamente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Completamente de acuerdo</i>

	1	2	3	4	5
EM1. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo.					
EM2. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.					
EM3. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas.					
EM4. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.					
EM5. Cuando veo que a alguien le toman el pelo tiendo a protegerlo.					
EM6. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).					
EM7. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho.					
EM8. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.					
EM9. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él/ ella					
EM10. A menudo estoy afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren.					
EM11. pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.					
EM12. Me describiría como una persona bastante sensible.					
EM13. Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.					
EM14. Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar.					

Sección 9. A continuación aparecen una serie de frases referidas a ti, indica en qué grado estás de acuerdo con cada una de las frases y marca con una **X** la opción que elijas.

1	2	3	4	5
<i>Completamente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Completamente de acuerdo</i>

	1	2	3	4	5
EP1. Puedo tomar decisiones sobre lo que me gusta y no en la sexualidad					
EP2. Puedo hacer algo para satisfacer mis necesidades y deseos sexuales					
EP3. Puedo hacer algo ante un rompimiento amoroso					
EP4. Puedo hacer algo cuando me siento poco aceptada/o					
EP5. Puedo hacer algo para evitar vivir violencia de pareja					
EP6. Puedo hacer algo cuando me siento incómoda/o con mi sexualidad					
EP7. Puedo hacer algo cuando me siento incómoda/o con mi cuerpo					
EP8. Puedo hacer algo si detecto que tengo una Infección de Transmisión Sexual (ITS)					
EP9. Exijo mis derechos aunque otros no estén de acuerdo					
EP10. Puedo hacer algo para mantener una relación de pareja					
EP11. Puedo hacer algo cuando me siento insegura/o					
EP12. Puedo hacer algo cuando me siento mal conmigo misma/o					
EP13. Puedo hacer algo cuando me siento estresada/o					
EP14. Si tengo un problema puedo solucionarlo					
EP15. Puedo hacer algo cuando percibo que tengo más responsabilidades de las que considero me corresponden					
EP16. Puedo hacer algo con mis alteraciones en el peso (obesidad, sobrepeso, bajo peso, etc.)					
EP17. Puedo hacer algo cuando me veo fea/o, o poco agraciada/o					
EP18. Busco la solución a un problema, aunque otros me digan que no hay					
EP19. Hago lo que creo que es mejor para mí sin importar lo que otros crean					
EP20. Puedo hacer algo para contar con redes de apoyo cuando lo necesito					
EP21. Puedo expresar mis necesidades abiertamente a quien sea					
EP22. Es mejor tomar decisiones que esperar a ver lo que pasa					
EP23. Puedo expresar abiertamente mis desacuerdos a quien sea					
EP24. Puedo tomar decisiones sobre mi orientación sexual					

Si quieres seguir colaborando en esta investigación, puedes dejar tus datos de contacto y nosotros nos ponemos en contacto contigo.

Celular: _____

Correo electrónico: _____

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

