

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

***“Dependencia en mujeres que se encuentran en una relación De pareja a larga distancia ¿novia a lo lejos?”.***

**Autor: Erendira Yutzil Nuñez Nambo**

**Tesis presentada para obtener el título de:  
Licenciada en Psicología**

**Nombre del asesor:  
Hermelinda Mendoza García**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“DEPENDENCIA EN MUJERES QUE SE ENCUENTRAN EN UNA RELACIÓN  
DE PAREJA A LARGA DISTANCIA ¿NOVIA A LO LEJOS?”.**

---

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**PRESENTA:  
ERENDIRA YUTZIL NUÑEZ NAMBO**

**ASESORA DE TESIS:  
MPF HERMELINDA MENDOZA GARCIA**

**ACUERDO: RVOE LIC 100404**

**CLAVE: 16PSU0004**

## **AGRADECIMIENTOS**

*Le agradezco a Dios y a la Virgen María por permitirme llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr una gran meta en mi vida.*

*A mi Padre y Madre por darme todo su esfuerzo tanto económico como emocional, por todo ese amor con el que me educaron, la confianza que pusieron en mí para ser la persona que soy, con la cual he podido hacer realidad gran parte de mis objetivos, y por toda esa paciencia y dedicación que tanto he necesitado.*

*A mis hermanos, por sus palabras de aliento que me han hecho superarme en momentos difíciles, por abrirme las puertas en muchos aspectos con mis padres especialmente en el área profesional y por su inexplicable forma de demostrarme amor incondicional*

*A Fernando Reynaga Tapia, por haberme permitido ser parte de la UVAQ, con mi participación en el baloncesto, así como su paciencia y apoyo absoluto.*

*A Hermelinda Mendoza, quien ha sido mi base en muchos aspectos de mi vida, por promover un gran ejemplo de desempeño profesional, siendo mí maestra en la carrera, mi amiga y ahora mi asesora de tesis, y por siempre ofrecerme su apoyo en cualquier circunstancia.*

*A mis amigas, por todos los momentos que compartimos que fueron increíbles e inolvidables, por todas las frustraciones que pasamos juntas y los momentos de alegría que nunca faltaron.*

*A mis profesores que fueron muchos pero muy diferentes entre sí, de los cuales me llevo sus aprendizajes y experiencia, así como un gran pedazo de su amor a la psicología y su profesión. También a mi directora Rosa María Galván que también fue parte de mi carrera siendo mi maestra y al mismo tiempo desempeñándose como mi directora.*

*Y a una persona anónima la cual fue una pieza esencial en esta etapa de mi vida, que a pesar de ya no estar presente en mí día a día, fue y será parte fundamental para que yo pudiera obtener este gran sueño.*

## ÍNDICE

### Resumen

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Justificación .....</b>	<b>3</b>
<b>CAPITULO 1. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Comunicación en la pareja.....</b>	<b>4</b>
1.1 Comunicación.....	4
1.2 Importancia de la comunicación.....	8
1.3 Modos de comunicación a la distancia .....	9
<b>2. Enamoramiento .....</b>	<b>15</b>
2.1 Enamoramiento e idealización .....	15
2.2 El enamoramiento y el sí mismo.....	17
2.3 Las emociones en la relación de pareja .....	20
2.4 Tipos de amor .....	21
<b>3. Dinámica vincular .....</b>	<b>22</b>
3.1 Vínculo.....	22
3.2 Vínculo y relaciones objetales .....	24
3.3 Los ensambles inconscientes.....	28
3.4 El vínculo y su influencia en el proyecto de duración en la pareja .....	29
<b>4. Pareja .....</b>	<b>31</b>
4.1 Definición .....	32
4.2 Elección de pareja .....	35
4.3 Pareja y tipos de pareja contemporáneo .....	41
4.4 Reciprocidad y simetría .....	54
4.5 Intimidad en la pareja.....	57
4.6 La distancia en la relación de pareja.....	59
<b>5. Dependencia .....</b>	<b>63</b>
5.1 Definición .....	63
5.2 Tipos .....	64
5.2.1 Dependencia biosociológica y conductual .....	64
5.2.2 Dependencia emocional .....	64
<b>CAPITULO 2. METODOLOGIA.....</b>	<b>67</b>
2.1 Enfoque:.....	67
2.2 Alcance:.....	67
2.3 Objetivo general .....	68
2.3.1 Objetivos particulares .....	68

2.4 Planteamiento de problema .....	68
2.4.1 Preguntas de investigación.....	69
2.5 Supuestos teóricos .....	69
2.6 Ejes temáticos .....	69
2.7 Participantes .....	70
2.8 Técnicas de recolección de datos.....	70
2.9 Escenario .....	71
2.10 Procedimiento .....	71
<b>CAPÍTULO 3. RESULTADOS .....</b>	<b>72</b>
3.1 Análisis por eje.....	72
<b>CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES.....</b>	<b>86</b>
<b>CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN.....</b>	<b>89</b>
<b>Bibliografía:.....</b>	<b>92</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>98</b>

## **Resumen**

La reciente investigación de enfoque cualitativo, indaga acerca de la dependencia en mujeres que se encuentran en una relación a distancia, así como los factores que hacen que la relación de pareja se mantenga y permanezca en el transcurso del tiempo. La muestra consta de 10 mujeres, entre 18 y 25 años de edad, que se encuentran en una relación a la distancia en la actualidad, de este modo se puede estar al tanto de cómo perciben su relación y a su pareja, también se conocen los factores principales de la dependencia y la forma de vinculación que existe con la familia, la cual hace y permite que la relación se vaya desarrollando y permanezca en ellas como una necesidad constante por esa persona, hay fantasías románticas e ideaciones de grandiosidad, así como fuertes miedos al rechazo y a la pérdida de la pareja de seguridad.

**Palabras claves: Mujer, Dependencia, Vínculo, Familia.**

## **Abstract**

Recent research of qualitative approach, inquires about the reliance on women who are in a distance relationship, as well as the factors that make the relationship be maintained and remain in the course of time. The sample consists in 10 women between 18 to 25 years old, found in a distance relationship at present, this can be aware of how you perceive your relationship and your partner, the main factors of dependency and the form of bonding that exists with the family are also know which it does, and allows the relationship go unfolding and remain in them as a constant need for that person, fantasies are romantics and ideation of grandeur, as well as strong fears rejection and loss of the couple's safety.

**Key words: woman, bonding, dependency, family.**

## Introducción

La investigación que se presenta se centra en mujeres dependientes que se encuentran en una relación a larga distancia. Este trabajo se posiciona en la creencia de que en el ser humano, existe una necesidad biológicamente determinada hacia la formación de vínculos afectivos, cuyo objetivo principal es la consecución de un sentimiento de seguridad psicológica. La teoría del apego, de la que se habla en este trabajo, se basa en la regulación del afecto y como tal, diferencia a las personas en la manera en el que éstas sienten; expresan sus necesidades de afecto y en el modo en el que actúan para mantener un equilibrio emocional.

El objetivo de este estudio ha sido, en primer lugar, investigar sobre las influencias de la dinámica vincular, el enamoramiento, y con ello la dependencia en mujeres que se encuentran en la distancia con sus parejas. En segundo lugar, se profundizó en el efecto que puede producir todas estas teorías en este estilo de relación que se encuentra a la distancia, las cuales se muestran en sus interacciones íntimas, y en consecuencia, en la calidad de las mismas.

Este trabajo está estructurado por varios capítulos. El marco teórico; contiene los fundamentos teóricos y conceptuales, con cinco apartados que describen los aspectos básicos del estudio. El primero, tiene que ver con la comunicación en la pareja, en donde se pretende explicar cómo el avance tecnológico y los medios de comunicación, han ayudado a que estas relaciones a la distancia logren mantenerse y al mismo tiempo se puedan ir dando con mucha más facilidad.

El segundo apartado trata del enamoramiento, que se centra en el proceso de vinculación con la pareja romántica y la idealización que lleva todo este seguimiento para diferenciarse del amor maduro, al que toda relación de pareja espera llegar. También explica que es un aspecto transicional, se define en cuanto a los sentimientos y comportamientos que se dan en esta etapa de la relación.

Posteriormente profundiza en el origen, en los postulados y componentes de la teoría del apego, se centra en la vinculación afectiva en la etapa adulta como necesidad primaria. Analiza las similitudes y diferencias con la etapa infantil, así como el proceso de vinculación con la pareja romántica. En este capítulo se definen los estilos de apego adulto, sus principales características así como las estrategias de regulación afectiva típicas de cada uno de ellos. Y con esto se puede observar, en este caso en la mujer, la dependencia que se da en las relaciones de pareja principalmente en las de la distancia que es el objeto de estudio.

En el cuarto apartado se explica que es una pareja, proporsionando las definiciones principales de la pareja, y los diferentes estilos y tipos de pareja que autores han descrito durante los último años, con la finalidad de comparar las relaciones de pareja que se dan en la distancia y como éstas a pesar de no ser de gran estudio en la actualidad, cumplen con rasgos de personalidad que hacen posible el comparativo.

Posterior al sustento teorico, se preenta el diseño metodológico de la investigación que consiste en la planeación de la parte empírica. Se presentan los objetivos e hipótesis del estudio, así como la metodología utilizada para la consecución de los mismos. Posteriormente, se muestra la aplicación de las diferentes baterías de pruebas a una población determinada, de mujeres que se encuentran en una relacion a la distancia, en donde se analizan y discuten los resultados obtenidos.

Para finalizar se resalta lo que se considera, ha puesto esta investigación en el avance de la dependencia de la mujer en una relación a larga distancia, pudiendo contestar que es lo que hace que estas mujeres se mantengan en una relación a la distancia y si son funcionales o no y en las condiciones que puedan ser favorables para las mismas.

La investigación tiene como finalidad demostrar si lo que se pretendió investigar es en sí verdadero o no, y con esto también conocer un poco más acerca de este tipo de relaciones que se han dado durante muchos años. Esta investigación no sólo da aportes en cuanto a lo que se pretendió medir sino también abre nuevas investigaciones gracias a su contenido.



## Justificación

Las relaciones a larga distancia, han existido desde mucho tiempo atrás, ya que hay necesidades básicas en el ser humano, como el tener que emigrar para buscar alimento o un mejor lugar para vivir. En la actualidad se pueden ver otras necesidades no específicamente básicas, pero sí con un contexto de superación personal o bien para mejorar la calidad de vida.

Las familias de ahora, han dejado de ser hasta cierto punto territoriales, y se han visto en la necesidad de tener que cambiar su estilo de vida a un estilo globalizado. El desarrollo de la tecnología y los avances en las herramientas de trabajo, ponen como requisito la necesidad de más estudios, y la búsqueda por lo tanto de personas mejor preparadas, haciendo la competencia de los trabajadores más complicada. Pero todo esto ¿que tiene que ver con las relaciones a larga distancia? Lleva a saber los factores por los cuales los investigadores han ignorado este fenómeno y lo dejan pasar como algo común en la sociedad actual.

La importancia de esta investigación es pensar, en el por qué una persona preferiría tener una pareja que se encuentra a miles de kilómetros de distancia, que a alguien que pudiera estar a sólo minutos de la persona, cuestionarnos en la realidad de esta actualidad, y reflexionar acerca de cuáles son estas nuevas necesidades que hacen que cada vez más se dé este fenómeno, y qué tanto el avance de la tecnología fomenta la permanencia de estos vínculos o bien si son necesidades, emocionalmente hablando, que permiten dichos tipos de relación.

Esta investigación trata de reunir estas dos formas de ver las causas por las cuales se pueden llegar a dar las relaciones a distancia, y pone más atención a los factores emocionales que hacen que la relación se mantenga, también promueve nuevas investigaciones acerca de los rasgos positivos y negativos que se dan al estar a la distancia, y la forma de apreciar con más claridad cómo se vive y se ven estas relaciones.

## **CAPITULO 1. MARCO TEORICO**

### **1. Comunicación en la pareja**

#### **1.1 Comunicación**

Montaner & Moyano (1989), dicen que la comunicación es cuando se desea expresar entre personas, objetos o sucesos, que se hallan separados por la distancia o el tiempo, y se ha establecido contacto. En ocasiones este contacto va acompañado de un mensaje: se habla entonces de transmisión de información. Es decir, dar parte o hacer saber una cosa, entrar en contacto con otro individuo para hacerle participe de lo que poseemos (ciertos conocimientos, estados de ánimo intereses deseos, etc.).

Comunicar es transmitir una información. En el caso más simple, de un individuo a otro, de un objeto a otro o de un suceso a otro, y en el caso más complejo, de un grupo de individuos a otro grupo de individuos (Gauquelin, 1972).

Watzlawick, Helmick & Jackson (1985), mencionan que la comunicación se desarrolla mediante reglas. Desde los primeros días de vida el ser humano comienza a aprender las reglas de la comunicación, aunque difícilmente tome conciencia de ellas. El investigador considera que la comunicación y las relaciones humanas en general son un sistema abierto, esto significa que en un proceso de comunicación no participan únicamente dos individuos, sino que ambos forman entre sí un todo, un "sistema", del que se destacan el mundo circundante general o el contexto situacional actual, que siempre son externos. Ante esto Watzlawick presenta a continuación diferentes axiomas de la comunicación:

#### **a. La imposibilidad de no comunicar**

El axioma indica que uno se comunica en todas las situaciones sociales, siempre dice algo, aun cuando no hable. Toda conducta (verbal y no verbal) tiene carácter de comunicación y los seres humanos no pueden no conducirse. Negociar y no negociar, hablar y callar, llorar y reír, le informan algo al prójimo. Esto quiere decir que el que calla, también comunica e influye sobre los demás. Estos otros, por su lado, no pueden no reaccionar a esta comunicación, porque ellos también se conducen siempre. No prestar atención también es una conducta que, nuevamente. "No se puede decir que sólo existe comunicación cuando es intencional, consciente y exitosa, es decir, cuando existe entendimiento mutuo".

b. Los niveles de contenido y relaciones de la comunicación

Este axioma se asemeja a las facetas de los mensajes de Schulz (2012), dice que cada mensaje contiene dos aspectos. El aspecto del contenido proporciona informaciones y datos, representa el "qué" del mensaje y se transmite generalmente en forma verbal, es decir mediante la comunicación hablada.

El aspecto de la relación determina cómo quiere el emisor que el receptor comprenda la información, por lo tanto, representa el "cómo" del mensaje y se transmite frecuentemente de manera no verbal, mediante la entonación, la elección de palabras, la gesticulación y la mímica. "El aspecto del contenido proporciona los "datos", el aspecto de la relación indica cómo deben entenderse esos datos." (Watzlawick, Helmick & Jackson, 1985).

Dos mensajes cuyo contenido es el mismo pueden tener dos aspectos de relación completamente diferentes. El contenido de los dos mensajes es el mismo, pero en el campo de la relación dicen algo completamente distinto. Conforme a ello, es raro que alguien reaccione de la misma manera a ambos mensajes, de modo que Watzlawick (1985) comprobó que el aspecto de la relación determina al del contenido.

Esto significa que el contenido del mensaje no es decisivo para la comunicación, sino la relación con el interlocutor, que el "cómo" hablan dos personas entre sí determina los contenidos de la comunicación. Una persona amada y otra odiada pueden decirnos exactamente lo mismo, incluso con las mismas palabras, y nosotros lo interpretaremos de manera diferente. Es así que, la mayoría de las veces, los problemas o conflictos que surgen en la comunicación no se originan tanto en "qué" se dice, sino en "cómo" se dicen las cosas. Ser consciente del aspecto de relación, significa llevar a cabo una comunicación a través de la comunicación, o sea una metacomunicación.

No obstante, es relativamente raro que las relaciones sean conscientes y se definan con claridad. En general, cuanto mejor y "más sana" sea la relación, tanto más pasa a un segundo plano su definición.

Las relaciones conflictivas y "enfermas", por el contrario, se caracterizan mucho más por un forcejeo mutuo por su definición y el aspecto del contenido generalmente pierde toda importancia.

c. La puntuación de la secuencia de hechos

Este axioma suena más complicado de lo que es. Se supone que todo el mundo conoce la situación en que dos personas que pelean se acusan mutuamente de haber comenzado la pelea; Esto sucede mucho en las relaciones.

Se afirma que cada comunicante "percibe su propia acentuación de las consecuencias de los hechos", es decir que la causa-efecto-consecuencia se determina de forma subjetiva. De hecho, cada uno de los contrincantes puede tener la impresión subjetiva de que el otro es el que empezó. En general, todos tendemos a considerar nuestro comportamiento como una fuerte reacción a la conducta del otro. Es decir que, de manera subjetiva, consideramos que nuestra conducta es el efecto, mientras que los demás la perciben más como la causa. "Uno no se ve a sí mismo como un eslabón de la cadena, sino como reactivo." Las discrepancias en el campo de la acentuación son la raíz de muchos conflictos de relación.

También es clásica la acentuación del ataque y la defensa. Se puede observar una estructura similar en las relaciones internacionales, por ejemplo, en la carrera armamentista de las grandes potencias. Cada bando se considera reactivo a la amenaza del otro y siente la necesidad de superar con su armamento el de los otros, porque se siente amenazado. Por su parte, el otro bando piensa lo mismo, aumenta su propio arsenal y así surge una carrera sin fin. Las acentuaciones de este tipo terminan generalmente en conflictos y sólo pueden resolverse mediante la metacomunicación, es decir, mediante la comunicación a través de la comunicación.

d. Comunicación digital y análoga

Existen dos formas básicamente diferentes en las que se pueden representar objetos que se convierten, de esa manera, en el contenido de la comunicación. "Se pueden expresar por medio de una analogía (por ej., un dibujo) o por medio de un nombre." Digital significa, entonces, la asignación de una palabra a un objeto (con ayuda de la escritura y el habla) y corresponde al aspecto del contenido, de la transmisión concreta de información.

Las modalidades digitales se distinguen por una estructura diferenciada, compleja y lógica, la gramática, pero su capacidad de expresión es limitada. Es indudable que la mayoría de las conquistas humanas serían impensables sin el desarrollo de la comunicación digital. Esto es especialmente válido para la transmisión de conocimientos.

Las modalidades analógicas, por el contrario, son formas de expresión más gráficas y, en general, tienen su equivalente en medios no lingüísticos, por ej., mediante el lenguaje corporal, la mímica, la gesticulación, las señales, la entonación, etc. Su expresividad es abundante, pero sus estructuras son menos diferenciadas y, por lo tanto, permiten muchas posibilidades de interpretación.

Corresponden al aspecto de la relación y, por lo tanto, no se transmiten de manera oral. Cuando se trata de relaciones y sentimientos, las modalidades analógicas aparecen en primer plano. Si recordamos que cada comunicación tiene un aspecto de contenido y otro de relación, queda claro que las formas de comunicación digital y analógica no existen en forma independiente, sino que se complementan mutuamente en cada mensaje. Todo tipo de comunicación consta, entonces, de ambas modalidades, de los medios verbales y no verbales.

e. Interacción sistémica y complementaria

Las relaciones pueden basarse sobre la igualdad o sobre la desigualdad. En el caso de una forma de relación complementaria, existe una relación de superioridad y subordinación, que, a menudo, es resultado de los roles sociales establecidos, como por ejemplo, entre profesor y alumno, jefe y empleado, padres e hijos, etc. La relación se basa sobre las diferencias. En una relación complementaria existen dos posiciones diferentes: uno asume la así llamada posición superior, y el otro asume la posición inferior correspondiente. Esto no quiere decir que uno sea mejor o peor que el otro.

Tampoco se trata de que uno obligue siempre al otro a una relación complementaria, “sino que ambos se relacionan de una manera que presupone una conducta determinada por parte del otro, pero que al mismo tiempo la condiciona” (Watzlawick 1985).

Existe una relación simétrica cuando ambos participantes se consideran mutuamente equivalentes por sus capacidades y experiencias, ya sea atribuidas u obtenidas. La relación existente entre los interlocutores influye sobre la comunicación. De esta manera se ponen claro los axiomas que se dan en la comunicación, pero no en sí la importancia de esta, por lo que a continuación diferentes autores explican el tema.

## 1.2 Importancia de la comunicación

Watzlawick (1985), explica que la capacidad de comunicarse a través de la comunicación es una condición indispensable para una buena comunicación. A la larga, si no existe una buena relación, no puede existir buena comunicación y colaboración. Sin embargo, en nuestro mundo racional a menudo se deja de lado este aspecto. Pero es importante para la comunicación que valoremos y respetemos a nuestro prójimo y le prestemos atención.

La comunicación es un proceso mediante el cual una persona puede exponer sus pensamientos, necesidades, inquietudes y desacuerdos ante un estímulo externo, con la finalidad de persuadir a la otra persona y obtener de esa interacción, para que pueda realizarse así la relación con los demás tal como lo menciona (Rodríguez, 2009).

La comunicación es uno de los elementos fundamentales dentro de la pareja, es importante resaltar su función, su causa y efecto, porque es a partir de ella que las personas pueden conocer los pensamientos y sentimientos de otros, para poder evitar la creación de conflictos futuros o bien propiciar la resolución de los mismos logrando de manera óptima mayor comprensión, empatía y gratitud.

La participación de la comunicación en el desarrollo de la pareja es mayor de lo que generalmente se piensa, lo cual pone de manifiesto que son ambos participantes quienes deben practicarla de manera clara, sencilla y honesta para adquirir conocimiento del otro, aprobación, reconocimiento, comprensión y confrontación debido a que existirán momentos en los que se tendrá que hacer ver al otro cuando se está lastimando o se lleva a cabo un acto que puede perjudicar a ambos.

Según Corey (citado en Rage, 1997) la comunicación es una herramienta básica para el funcionamiento de la pareja, la cual se puede lograr profundamente con base en tres elementos:

1. Aceptación y descubrimiento del sí mismo: Dentro de una relación es importante difundir la aceptación de la pareja, ya que esto ayuda a que haya una aceptación de sí mismo, pues puede conocerse más; ya que la baja autoestima puede generar una mala comunicación.
2. Eliminación de máscaras y disolución de roles: Dentro de una pareja sana existen diversos roles, los cuales son aceptados por los miembros de la relación y no son estáticos si no que pueden ser flexibles, originales, espontáneos.

3. Valoración interna: Como es natural dentro de toda relación se presentan puntos de vista distintos y problemas, ya que ambas personas son distintas; es por eso que cada miembro tendrá su propia opinión acerca de lo que es bueno o malo, aceptable o no; si bien también es importante que la pareja comparta y valore de igual manera algunas cosas, pues la relación se basa en los aspectos en común y en las diferencias.

La comunicación es una herramienta que ayudará a mantener una relación de pareja, ésta se puede establecer por la aceptación de cada uno de los miembros que la conforman, la cual da pie a una aprobación de sí mismo; otro aspecto que la refuerza es que mostrará la verdadera personalidad, gustos, opiniones, autenticidad, ser uno mismo sin engaños ni barreras, tomando en cuenta los aspectos en común y contradictorios que tienen los miembros de la relación.

Muchas mujeres sienten que es natural consultar a sus parejas de todo, mientras los hombres toman decisiones rápidamente, sin consultar a su mujer. Esto parece reflejar una gran diferencia en la forma de decisión de toma de decisiones. La mujer quiere discutir primero las decisiones y después tomarlas por consenso. Ellas valoran la discusión en sí mismas como una muestra de compromiso y comunicación (Tannen, 1991).

### **1.3 Modos de comunicación a la distancia**

Actualmente existen diferentes medios de comunicación, los cuales se encuentran en constante evolución. Muy probablemente la primera forma de comunicarse entre humanos fue la de los signos y señales empleados en la prehistoria, a partir de ese momento los avances científicos mejoran la calidad de nuestra comunicación creando herramientas como las que a continuación se mencionaran:

- Redes sociales en Internet

La búsqueda constante del ser humano para satisfacer cada vez mejor su necesidad de comunicación ha sido el impulso que ha logrado la instauración en el mundo de instrumentos cada día más poderosos en el proceso comunicativo. Es necesario mirar un poco hacia el pasado para ver que desde tiempos antiguos las formas de comunicación han evolucionado de manera fantástica. Esto porque la humanidad siempre ha tenido la necesidad de comunicarse, y siempre la tendrá.

Cada día son más los planeadores de medios que comienzan a considerar el uso de los llamados nuevos medios como herramienta de la mercadotecnia para transmitir sus mensajes publicitarios, y cada día son más los planeadores, también, quienes examinan los factores cualitativos de los medios como las interacciones de comunicación entre la audiencia y los medios individuales (Stanton, Walker, citado en Etzel, William & Bruce, 2007).

El concepto de redes sociales no proviene de un campo de estudio propio de la comunicación, hecho que se traslada de igual manera a la mercadotecnia, donde no se ha profundizado en su análisis formas y posibilidades como medio de difusión promocional a distintos niveles. Las teorías de carácter sistémico (estructuralistas y positivistas, que tratan la red como un todo, siendo llamada *whole network*) como a las teorías de tipo accionista (individualistas y, a menudo, utilitarista, que tratan la red como un conjunto de individuos en contacto con un individuo ubicado en el centro; por ello es llamado *network*) (Gómez, citado en Vélez, 2008).

Como el desarrollo tecnológico de los últimos años, los medios electrónicos, han tomado un papel mucho más importante dentro del ámbito de la mercadotecnia del que tenían anteriormente. Estrictamente, se les conoce como medios electrónicos a todos aquellos medios que utilicen la energía electrónica o electromagnética para que los usuarios finales o audiencia meta, puedan acceder al contenido.

Como definición general, lo antes mencionado resulta muy efectivo, pero hoy en día el término de medios electrónicos se usa de manera coloquial para referirse a aquellos métodos que transmiten un mensaje usando la tecnología informática; en este sentido, el medio electrónico por excelencia es internet.

Dentro de él se desprenden miles de distintos métodos para generar publicidad (Mantesmases Mestre & Sánchez Guzmán, citado en Sanchez & Valderrey, 2003).

- Outlook

Outlook es un software que no solo le permite enviar, recibir y administrar el correo electrónico, sino que también administra el calendario y los contactos, como amigos y socios empresariales. Además, también puede compartir su calendario con familiares y colegas a través de Internet.



- MSN, el Messenger y los cuartos de chat

Ahora que la sociedad se encuentra en la era de la información debido a la llegada y auge del internet y las nuevas tecnologías, la acción para comunicarse entre individuos ya no es tan complicada como lo era de antes. Ahora los medios de comunicación masiva, aunados a la tecnología, facilitan mantenerse informadas de los acontecimientos mundiales a minuto.

Actualmente, este servicio que se sigue usando de manera cotidiana, pero de un par de décadas a la fecha se ha visto opacado de manera contundente por un fenómeno que llegó a revolucionar los procesos de comunicación entre los individuos: el chat, o la cibercharla.

Este término designa una comunicación escrita, realizada de manera instantánea, usando el internet como medio, que puede generarse entre dos o más personas, de manera pública o privada. Los usuarios de ese medio comúnmente utilizan seudónimos o alias llamados “nicks”.

La comunicación a través del chat o las salas de chat se ha caracterizado siempre por su dinamismo, el cual supone al mismo tiempo, una limitación intrínseca: los chats, surgen como una alternativa de comunicación equivalente a una conversación informal y cotidiana es por ello que la mayoría de las veces se ven sacrificadas las normas y reglas ortográficas y gramaticales, buscando una mayor agilidad y rapidez en la comunicación.

Sin embargo, Bill Gates, el creador del sistema operativo más utilizado en el mundo, es quien revolucionó el fenómeno de la mensajería instantánea, con la introducción de MSN o Messenger lo menciona Pérez (2009) en “Historia del Messenger”.

Actualmente, MSN distribuye servicios como cuentas de un correo electrónico, posibilidades de mensajería instantánea, un motor de búsqueda y un servicio para la creación de blogs.

MSN pronto pasó a convertirse no sólo en una aplicación para la red, sino en fenómeno global, a tal grado que en la actualidad, de cada diez personas que navegan en una computadora con internet, alrededor de 8 inician sesión de Messenger (Softwarelogía, 2011).

- Yahoo y los correos electrónicos

Por medio de los mensajes de correo electrónico se puede enviar, no solamente texto, sino todo tipo de documentos digitales. Su eficiencia, conveniencia y el bajo costo del servicio están logrando que desplace al ordinario para muchos usos habituales. Sin duda, un recurso tecnológico casi indispensable hoy en día.

El correo electrónico no se consideró como un invento importante cuando fue creado por Ray Tomlinson, que simplemente tuvo la idea de crear un sistema para enviar y recibir mensajes por la red. Tomlinson decidió utilizar la famosa “@” (arroba) para especificar el destinatario del mensaje y después enviarse un mensaje a si mismo iniciando así la era del correo electrónico.

- MySpace y el contacto personal

La revolución provocó novedosas maneras de generar, comunicar y compartir información. Para el año 2003 surgió un novedoso sistema que no solo permitía a los usuarios generar y publicar contenido a través de perfiles personales, sino crear su propia identidad con una libertad que en otro lado no tenían; este sitio web llevaba el nombre de MySpace.

La compañía fue creada en julio de 2003 por Tom Anderson y Chris De Wolfe. La red, en la que los usuarios facilitan datos personales, ofrece una nueva plataforma como soporte publicitario. El compartir un perfil virtual de sus gustos y preferencias provocó el entendimiento entre diversos usuarios que se relacionaban y compartían información de manera virtual (Elkin, 2007).

- Blogs: foros de expresión alternativo

Conforme crece la popularidad del internet y la generación de contenidos dentro de él, fueron también creciendo las relaciones personales entre usuarios, y la integración de los mismos en cierto grupo de interés o sitios web selectivos. El blog especializado, que trata de ciertos temas y va dirigido a ciertas personas. Este tipo de sitio web puede ser administrado y generado por una persona o puede ser colectivo y recibir información creado por varios usuarios. El surgimiento de blogs permitió a los individuos expresarse y comunicarse de manera libre sobre los temas de su interés, ganando un rápido interés entre los jóvenes hasta convertirse en parte de su cultura.

Lo más interesante de estos sitios no es, por supuesto, la organización o presentación de los contenidos, sino la comunidad de lectores que se forma alrededor de él, y que forman una red, ya que muchos de sus lectores serán, a su vez, editores de otro blog, y así se seguirá la cadena de manera consecutiva. Mucho de su éxito consistió en dos factores esenciales: la gran variedad de contenidos y la sencillez que implicaba tanto navegar como participar y administrar uno. Por ser un sitio enfocado hacia afuera, los blogs contienen muchos enlaces y están integrados en gran parte con información ya existente en otros sitios. Aunado a esto, crear y editar un blog básico es tan sencillo como revisar un correo electrónico.

El motor que logró impulsar este fenómeno de los blogs durante mucho tiempo, según Hewitt (2005), fueron los deseos de las personas comunes de contar historias, de generar contenidos y de conversar. Los deseos de los individuos de comunicar y expresar sus opiniones y posturas siempre han estado ahí, y con el internet llegó una herramienta importante para que lo pudieran llevar a cabo.

- Facebook

Nacida en 2004, esta plataforma es considerada en la actualidad como la más exitosa herramienta en internet de la historia. Su creador, Marck Zuckerberg, la desarrollo únicamente como herramienta para contactar y sociabilizar entre los estudiantes de la Universidad de Harvard. De manera casi inmediata, la herramienta se popularizó entre todas las universidades del país, dadas las características novedosas que ofrecía, y después se extendió a todo el mundo, llegando a la mayoría de las personas que contaba con una cuenta de correo electrónico.

Facebook es un lugar donde se puede compartir toda la información que el usuario desee, pero fueron sus diseños de organización y sus interminables aplicaciones y características lo que lo hicieron tan popular en un período tan corto. Los cibernautas encontraron en este sitio una herramienta de entretenimiento.

- Skype

Llamar, ver, enviar mensajes y compartir con otros, dondequiera que estén. Skype ofrece una experiencia de primer nivel (y en continua mejora) para realizar conferencias por voz y video y el envío de mensajería instantánea. El alta y la configuración del sistema son realmente sencillos y el software soporta prácticamente cualquier webcam y auricular del mercado. Familiarizarse con la interfaz lleva unos minutos (como mucho) y es sencillo incluso comprobar la calidad de voz y video con un servicio gratuito automatizado. También hay bastantes funcionalidades Premium para usuarios profesionales y viajeros a nivel internacional, con precios increíblemente baratos.

Cuando la mayoría de la gente piensa en Skype, piensa en llamadas gratuitas de voz y video. Esas dos funciones se mantienen como la base de lo que hace Skype, pero las nuevas versiones han añadido la transferencia directa de archivos, la posibilidad de compartir la pantalla, mensajería instantánea, enviar SMS e incluso telefonía de negocio.

La calidad de las llamadas y del video es una de las preocupaciones más habituales de los usuarios de Skype, pero el software se encarga por si solo de realizar un excelente trabajo de comprensión y transmisión eficiente de los datos. Por ejemplo, si el ancho de banda que tiene disponible un usuario disminuye drásticamente, Skype ajusta de manera automática la calidad de la llamada para evitar interrupciones o que se corte la llamada. En otras palabras, los usuarios se pueden seguir oyendo (o viendo), pero la calidad del sonido y/o video se reduce con base en el ancho de banda disponible. Cuando las llamadas de Skype tienen poca calidad, siempre es debido a un equipo de baja calidad o a una conexión lenta a Internet. El software se auto-configura según el sistema del usuario, proporcionando además un servicio de comprobación de la calidad de la llamada, aunque con un límite.

Uno de los atractivos de Skype como herramienta de comunicación es su amplia base de usuarios (más de 30 millones). Afortunadamente, el software simplifica la búsqueda y conexión con las personas que se quiera. Los usuarios pueden realizar búsquedas por dirección de correo electrónico, número de teléfono, nombre de Skype y nombre completo. Una vez que se ha añadido el contacto, llamarlo o enviarle un mensaje es tan fácil como pulsar en su nombre y decidir cómo realizar la conexión.

Al pulsar con el botón derecho del ratón en su nombre aparece una serie de opciones adicionales, incluyendo la posibilidad de compartir la pantalla, enviar SMS y la transferencia directa de archivos (todas funcionan correctamente y son fáciles de usar). Skype también apoya grupos de contactos para realizar conferencias de video y voz de manera sencilla. Las llamadas en grupo entre miembros de Skype son gratuitas, pero están limitadas a 25 participantes para voz y 10 para video.

Los medios de comunicación han dado un giro completo a la forma de relacionarnos principalmente a las nuevas relaciones de pareja, por lo que a continuación se podrá conocer las definiciones de enamoramiento y como estas tienen relación con las parejas que ahora se mantienen por los diferentes medios de comunicación.

## **2. Enamoramiento**

### **2.1 Enamoramiento e idealización**

El enamoramiento en una relación de pareja es considerado como un aspecto pasajero y con extensas sintomatologías, varios autores la definen de diferente manera. Rodríguez (2009), menciona que durante esta etapa suele predominar el amor romántico, idealista e idealizado, con mezcla confusa de motivos somáticos y espirituales, posesivos y altruistas. Durante esta etapa, la mayoría de los jóvenes adolescentes se encuentra en un imperfecto conocimiento de sí mismos, así como de sus propias motivaciones y, desde luego de la personalidad del otro, es una tarea creativa de extensión que incluye conocimientos del sí mismo y del otro, conocimientos de sí con respecto al otro, aceptación de sí y del otro, desembocará en una decisión sobre si es conveniente a ambos formalizar la relación mediante contrato de “un para siempre”.

El amor debe diferenciarse del enamoramiento, ya que el enamorarse es un estado emocional que puede parecer algo mágico, lleno de alegría y satisfacción donde se da una idealización en la pareja, lo cual se considera que durará toda la vida. Se cree ingenuamente que no existen dificultades, se descarta la posibilidad de que el amor termine, con seguridad de que se vivirá felizmente a cada momento. En cambio el amor

surge cuando se es capaz de identificar, respetar y aceptar las diferencias del otro y las propias.

El amor va más allá del enamoramiento; Enamorarse sólo es el principio en un camino dinámico en el yo, el cual requiere energía libidinal, fantasía, o el sentimiento, lo cual puede agotarse y terminar antes de que inicie la relación o bien puede pasar a un segundo momento, el del amor correspondido (Velasco, 2006).

El enamoramiento según Sánchez (1995), es el periodo durante el cual se establece una relación de pareja amorosa, esto se relaciona con el deseo de mantener intimidad con el objeto amado. Alberoni (1979), por su lado lo define como el “estado naciente de un movimiento colectivo de dos”, en donde la persona que se enamora y corresponde a este amor, se presenta como un objeto pleno de deseos que impone una reorganización de todo el pasado.

Las relaciones importantes y duraderas son las que proporcionan seguridad, diversión, felicidad, alegría, compañerismo y muchas veces pueden ser complejas, demandantes e inestables; por lo tanto Álvarez (1984), establece la existencia de tres niveles de atracción para que se mantenga el enamoramiento:

1. Atracción física

La apariencia física desempeña un papel muy importante en la atracción social, es relativamente necesaria para una relación positiva y duradera. Se han elaborado varias teorías acerca del atractivo, que habla de que las “semejanzas compartidas entre personas que son tan importantes como la atracción física.

Miler (citado en Rage, 2002), señala cuatro subtipos de la clase de similitud que suele despertar una atracción mutua: semejanza de personalidad, semejanza de rasgos que facilitan objetivos, semejanzas de la capacidad de los individuos para satisfacer las mismas necesidades y la posesión de factores emocionales mutuamente apreciados. Banta & Helherington, (citado en Rage, E. 2002) encontraron en su estudio que las personas que se atraen mutuamente presentan más rasgos semejantes que complementarios.

## 2. Atracción intelectual

La comunicación, la expresión de ternura, intimidad, la amistad, aspectos de personalidad (madurez emocional), inteligencia y otros más son muy importantes. Dentro de los cuales es importante destacar son los siguientes:

- a. Descubrir y tratar al otro como un “TÚ”, quiere decir que el otro no debe ser tratado como un objeto.
- b. El otro debe ser tratado como persona, cuando se le trata como un objeto es violentado su ser. Ser persona es tener la posibilidad de decir y ser un “yo”.
- c. Intimidad, que no significa estar encerrado en sí mismo, sino que es una exigencia de la convivencia. Sólo pueden convivir y dialogar las personas que tienen intimidad. La característica fundamental de la intimidad es una comunicación de personas, pero permaneciendo personas.

## 3. Atracción afectiva

Todo proceso de enamoramiento está envuelto en un círculo de misterio: fascinación y sorpresa, ilusión y deseo de lo mejor. Para enamorarse se tiene un asombro admirativo ante la otra persona. Se produce un conjunto de ideas, conceptos y puntos de vista, y se tiene la impresión de que se conoce a la otra persona de toda la vida. Lo positivo y lo esencial es que el enamoramiento sea verdadero, que traiga el amor y que llegue para quedarse. Una cosa es enamorarse, quedarse pegado a una persona, y otra muy distinta mantener ese amor con fuerza suficiente a medida que pasa el tiempo (Rojas, 1997).

### **2.2 El enamoramiento y el sí mismo**

Rojas (1997), añade que la capacidad de amar a otros está estrechamente ligada con la capacidad de amarse a sí mismo. En nuestra sociedad, mucha gente tiene un concepto estereotipado del amor, como algo que se hace por o para alguien.

Una definición un tanto irreal es “el amor es ese sentimiento cálido que se tiene hacia quien satisface nuestras necesidades neuróticas”, es decir una definición de necesidad, no de amar. Ya que somos personas enteras o completas, y si tenemos deficiencias emocionales, tratamos de suplirlas “amando” a otra persona. Casi todos somos personas a medias que tratan de amar a alguien para completarse.

Muchos siguen luchando por satisfacerse a sí mismos es decir; cuando alguien dice “te amo” a otra persona, probablemente lo que quiere decir es: “ámame por favor”. Esto puede ser una manipulación ya que la pareja se ve obligada a corresponderle; sin embargo es un arte que cada individuo adapta a su forma de ser o a su estilo de vida.

Muchas personas aman con un amor inmaduro, entienden por amar, que equivale hacer algo por o para alguien; amar equivale amar a alguien, amar equivale a lograr, amar es tener siempre el control, amar es nunca tener que pedir perdón, amar es ser fuerte, amar es ser bueno.

Para poder establecer una relación formalmente dicha, se dice que se pasa por varias etapas, dentro de las cuales se encuentra, como primer lugar la idealización, es decir tener la capacidad de enamorarse. Según Kernberg (1963), esta capacidad debe de cumplir con dos requisitos que tienen que ver con el adecuado desarrollo de las etapas psicosexuales, estas son: la primera etapa, en donde se integra la zona erógena oral y la capacidad de establecer relaciones objetales totales (dicha etapa se consigue en los primeros años de vida). La segunda etapa consta de la identificación sexual y goce genital integrado con la etapa anterior; es decir, la adecuada resolución del complejo edípico que acompaña las constantes prohibiciones o tabúes respecto a la relación sexual. Si se encuentra algún conflicto o falla en la primera etapa se produce el carácter narcisista y en la segunda, se origina el carácter neurótico; dentro de los matices de las presentes etapas se encuentran las diferentes capacidades de enamorarse tales como: La personalidad psicótica, narcisista, fronterizo y neurótico.

La capacidad para enamorarse es un pilar básico en la relación de pareja. Es la capacidad de vincular la idealización al deseo erótico y el potencial para establecer una relación objetal profunda. Estar enamorado también representa un proceso de duelo relacionado con el crecimiento y la independencia, así como la experiencia de dejar atrás los objetos reales de la infancia. En este proceso de separación también hay una



reconfirmación de las buenas relaciones con los objetos internalizados del pasado, a medida que le individuo adquiere confianza en su capacidad para dar y recibir amor.

Cuando se alcanza esta etapa evolutiva, posiblemente se desarrolla la capacidad para transformar el enamoramiento en una relación amorosa estable, que implica capacidad de ternura, preocupación por el otro y una idealización más refinada que la de los niveles evolutivos más tempranos, y capacidad para la identificación y la empatía con el objeto de amor. La ternura puede expandirse como goce sexual pleno, la preocupación por el otro se profundiza con la identificación y empatía sexuales, la idealización pasa a ser un compromiso maduro con un ideal representado por la persona amada, o por lo que la pareja, unida, puede llegar a ser (Polaino & Matinéz, 1999).

Jaramillo (1992), indica que la mayoría de las personas se enamoran varias veces a lo largo de su vida y no necesariamente de una mujer o un hombre. Se enamoran de un hijo, de una doctrina y hasta de un movimiento social o religioso, pero que es indiscutible que el corazón rebosa de energía varias veces a lo largo del tiempo enamorado de lo que necesita y de lo que puede con tal de seguir viviendo y no dejarse morir sin importar que tanto la razón o los demás puedan estar coincidentes o en abierto desacuerdo.

Villa (1991), menciona que es importante considerar que el enamoramiento representa el primer paso para llegar al amor propiamente dicho y Fromm (1959), quien se ha destacado por su estudio sobre el amor, hace una clasificación del mismo; dentro de su tipología se encuentra el amor a sí mismo que a diferencia del egoísmo son opuestos. Para poder amar a los demás, hay que saber amarse a sí mismo y afirmar que a una madre que se ame a sí misma será la más indicada para enseñar a su hijo a conocer la felicidad, el amor y la alegría.

González (2001), definen a la autoestima como una estructura cognitiva de experiencia real e ideal que el individuo hace de sí mismo, y que condiciona socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna del yo. Interna en cuanto al valor que atribuimos a nuestro yo y externa que se refiere al valor que creemos que otros nos dan. La estima se reconoce como una necesidad básica del ser humano, todos necesitamos sentirnos valorados por alguien, por lo que el autoestima se convierte en una necesidad básica el hombre.

Rodríguez (1988), señala que el autoconocimiento es el conocimiento de las partes que componen el Yo, sus manifestaciones, necesidades y habilidades; es conocer por qué y cómo actúan y sienten.

Se compone por una serie de creencias que se tiene de sí mismo y que son manifestadas en la conducta. El autoconcepto puede ser un factor estimulante o restringente en el sentido en el que si es positivo lleva a la persona a fijarse metas y caminan en dirección de su cumplimiento: un autoconcepto negativo comúnmente lleva a la persona a sentirse inútil y por tanto limita su capacidad de esforzarse. En la formación del autoconcepto influye una serie de factores externos a la persona, si bien la experiencia de lo que se puede y no se puede lograr determina también lo que se escucha y se percibe, que sobretodo de las figuras de autoridad, confirman o desvalorizan al sujeto.

Del enamoramiento surgen nuevas afecciones, a las cuales el ser humano ésta conectado en toda su vida, estas afecciones son también conocidas como emociones y son muy comunes de notar en las relaciones de pareja.

### **2.3 Las emociones en la relación de pareja**

Laplanche & Bertrand, (2004) comentan que una emoción es un estado afectivo, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. Una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea, es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Papernow (citado en Eguiluz, 2007) describió las etapas emocionales que experimentan los miembros de la pareja:

- 1) Fantasía. Al comienzo de la relación hay una esperanza, un deseo de que esta relación se componga instantáneamente y expectativas que se verán frustradas.

- 2) Inmersión. Esta etapa está caracterizada por conflictos y tensiones, que son previsibles en la primera etapa, sobre todo cuando no ha habido una resolución adecuada de la separación.

## **2.4 Tipos de amor**

Por su parte, el Modelo Teórico de Estilos de Amor de Lee (citado por Ojeda A, 2007) refiere que un Estilo de Amor, no es más que una ideología aprendida por el grupo al que se pertenece que marca las pautas acerca de lo que se debe o no hacer en torno al amor, guía las actitudes y conductas que se expresan (Hendrick y Hendrick, 1986, citado por Ojeda, 2007).

En otras palabras, es la manera con que una persona le demuestra a su pareja que la quiere. El camino de demostración de afectos y atenciones por el ser amado puede variar, algunas se inclinan más por besar, acariciar, tener goce sexual, o bien, por sacrificarse y sufrir su relación, ya que así es el amor verdadero; mientras que otras prefieren controlar y celar a su pareja. Lee (citado por Ojeda A, 2007), ayudado por la literatura, propuso una serie de metáforas que describían el amor y la sometió al juicio de sus pacientes. De los resultados de su clasificación propone los siguientes estilos de amor:

- a) El Estilo de Amor Amistoso se expresa a través de alimentar día con día una profunda amistad con la pareja. De tal forma que este tipo de amor, al igual que las “buenas amistades”, se llevan bien y se caracterizan porque en su relación existe entendimiento y acuerdo mutuo en cuanto a compartir actividades, formas y lugares para convivir, jugar y divertirse.
- b) El Estilo de Amor Erótico es aquél que se expresa a través de conductas eróticas, busca seducir a la pareja constantemente y llegar a la consumación sexual con ella.
- c) El Estilo de Amor Maníaco se expresa en ser demandante con la pareja y en celarla muy frecuentemente. Busca controlar y supervisar su comportamiento, siente desconfianza hacia lo que hace y dice su pareja.

- d) El Estilo de Amor Lúdico por temor a quedarse solo(a) actúa en consecuencia y prefiere mostrar desinterés conyugal y no comprometerse abiertamente expresando sus sentimientos más profundos a través de buscar pasar el tiempo más con otras personas (sobre todo del sexo opuesto) que con su pareja.
  
- e) El Estilo de Amor Pragmático se expresa eligiendo cuidadosamente a su pareja. Para ello, se podría decir que hace una lista consciente de cualidades deseables en su pareja y analíticamente evalúa esas cualidades. Busca la compatibilidad no sólo física, sino de intereses, gustos aficiones, religión y clase social, por ejemplo algunas tienen una orientación muy práctica hacia la relación de pareja.
  
- f) El Estilo de Amor Agápico se expresa a través de tomar la relación de pareja como una ocasión más para ayudar a alguien. Para ello, la persona con este estilo se comporta generosa y altruista con su pareja, pues piensa que el autosacrificio la hace mejor ser humano.

Los tipos de amor ayudan a conocer la forma en la que relacionan las persona y con ello la vinculación con las personas con las que se relacionan por lo que otros autores hablan de la dinámica vincular.

### **3. Dinámica vincular**

#### **3.1 Vínculo**

Es un lazo emocional que el niño desarrolla desde los 6 meses con las personas que le acudan (Ainsworth, 1973) & (Lamb, 1977). Es conocido igualmente como apego y es considerado por algunos psicólogos como las primeras manifestaciones del amor. Este proceso se hace evidente durante los primeros 6 meses de la infancia. Se basa en la forma en como las madres y sus bebés actúan entre ellos. Es una relación recíproca.

De acuerdo con Valdés, Esquivel & Artilles (2007), actualmente la familia comprende un sistema de relaciones de parentesco (no necesariamente implica consanguinidad) reguladas de forma muy diferente en las distintas culturas, sus relaciones tienen como elemento nuclear común los vínculos afectivos entre sus miembros, que se estrechan a través de la alianza entre los integrantes con uno u otro grado de pasión, intimidad y compromiso.

Umbarger (2008), menciona que otro componente importante en el estudio de la dinámica familiar son los vínculos afectivos entre sus integrantes, estos están relacionados con su funcionalidad familiar y pueden ser de dos tipos:

- a) No patológicos: cuando las familias presentan vínculos sanos, es decir alianza, se caracteriza por ser flexibles, cambian con relación al contexto y sus integrantes, no tiene como propósito el enfrentamiento, pero esto puede llegar a darse por el contexto y situación.
- b) Patológicos: es decir, coalición; consisten en antagonismos entre los integrantes, se presentan desviaciones de conflictos, designación de archivo emisario, y coaliciones intergeneracionales inadecuadas.

Se define al vínculo como una experiencia emocional ligada entre dos o más personas en una familia, una persona y un grupo, partes de la misma persona, una emoción y otra, una emoción y un significado. El aspecto emocional hace referencia a un conjunto de vivencias y sentimientos, registrados y evocados en la mente (Levi Strauss, 1969) & (Berenstein, 1995).

Para Puget (citado en Eguiluz, 2007), el vínculo son aquellos "lazos sentimentales" que se establecen con una persona, animal o cosa, los mismos se manifiestan por medio de abrazos, hablando o halagando a la persona querida. Estos se manifiestan en la familia o en relaciones sentimentales.

Ainsworth, Blehar, Wasters & Wall (citados en Vargas e Ibáñez, 2006) citados, describen un conjunto de categorizaciones del vínculo afectivo en la infancia entre los cuales se encuentran:

- *Vínculo seguro*: la madre está siempre disponible a las necesidades del niño y el niño siente que sus necesidades son atendidas en forma segura. Una persona con este tipo de vínculo se caracteriza por la confianza, amistad y emociones positivas, piensa

en el amor como algo duradero, generalmente encuentra que los demás son merecedores de confianza, y tiene la seguridad de que ellos son dignos de agradar a los demás. Lo que en el estado adulto pronosticará una relación de pareja estable.

- *Vínculo ansioso ambivalente*: la madre es lenta para atender las necesidades del niño y el niño se siente querido pero al mismo tiempo solo. Una persona con este vínculo experimenta el amor como preocupante y lucha de una forma casi dolorosa para establecer una fusión con la otra persona. Experimenta abiertamente sus sentimientos de inseguridad con facilidad.
- *Vínculo de evitación*: la madre rechaza los intentos del niño por establecer contacto físico, es un niño desvinculado. Para la persona con este tipo de vínculo, el amor está marcado por miedo a la cercanía, no tiene confianza en sí misma ni en los demás. Generalmente reprime u oculta sentimientos de inseguridad.

Por lo tanto, con base en el tipo de vínculo que se haya establecido en una temprana edad con la figura materna dependerá la forma como se elige una persona u otra como pareja.

### **3.2 Vínculo y relaciones objetales**

Para Laplanche & Portalis (1971), el término "relación objetal" es utilizado para: "designar el modo de relación del sujeto con su mundo, relación que es el resultado complejo y total de una determinada organización de la personalidad, de una aprehensión más o menos fantaseada de los objetos y de unos tipos de defensa predominantes".

Tyson (2000), señalan que las relaciones de objeto son: "representaciones mentales inconscientes de los objetos y del sentido del self en interacción con ellos que se forma en el curso del desarrollo a partir de interacciones y experiencias importantes de la infancia, y afectan profundamente las interacciones interpersonales de la persona y sus elecciones de objeto".

Para Mahler el psiquismo se forma a través de un proceso continuo y progresivo cuyo resultado es la relación objetal intrapsíquica que el niño logra consolidar aproximadamente a los 3 años. Se necesita del vínculo con la madre como la única posibilidad para la supervivencia (Bleichmar, 1989).

Para el niño las representaciones mentales del objeto y del self se construyen a partir de los pasos progresivos en el desarrollo de las relaciones con los objetos. Malher puntualizó la disponibilidad emocional apropiada de la madre y el intercambio afectivo entre ésta y su bebé como rasgos importantes para promover la formación de las estructuras psíquicas (Tyson, 2000).

La madre ofrece una atención que es esencial para el bebé e impone condiciones a las que el niño debe adecuarse (Bleichmar, 2005). El resultado de una relación mutua, predecible y articulada con una figura materna sería la base para subsecuentes separaciones, exploraciones y eventuales individuaciones (Masling & Berstein citado por Bleichmar, 2005).

Para Winnicott (1996), la comunicación y la capacidad para dicho enlace están fuertemente ligadas con el establecimiento de las relaciones objetales. Relacionarse con un objeto es un fenómeno complejo: el desarrollo de la capacidad para relacionarse con los objetos no es de ningún modo una cuestión de simple proceso madurativo. Como siempre, la maduración requiere y depende de "la calidad del ambiente facilitador".

Cuando la escena no es dominada por la privación ni la deprivación, en consecuencia, el ambiente facilitador puede darse por sentado en la teoría de las etapas más tempranas y formativas del crecimiento humano, en el individuo se desarrolla gradualmente un cambio en la naturaleza del objeto. El objeto, que es al principio un fenómeno subjetivo, se convierte paulatinamente en un objeto percibido objetivamente.

En esta etapa temprana, el ambiente facilitador le proporciona al infante la experiencia de omnipotencia dentro del ámbito de una relación con los objetos subjetivos. El concepto de sostén es muy importante, referido al estado real inicial de la relación del infante con la madre, cuando el primero aún no ha separado un self del cuidado materno, respecto del cual está en una dependencia absoluta en el sentido psicológico.

Esto conduce al establecimiento de las primeras relaciones objetales y las primeras experiencias de gratificación instintiva, también lo que incluye y coexiste con él. La base de la satisfacción instintiva y de las relaciones objetales es la manipulación. El éxito del cuidado materno, constituye la base de la fuerza del yo, mientras que el resultado de cada fracaso en dicho cuidado consiste en un debilitamiento del yo (Winnicott, 1996).

Para Klein (1962), la teoría de los objetos internos diseña una nueva estructura de la mente, destaca que son los vínculos y no las pulsiones como fuerzas biológicas los que producen el desarrollo mental; siempre hay una motivación en todo proceso psicológico, con consecuencias para la realidad psíquica.

Los objetos internos son representaciones de personajes que adquirimos por introyección e identificación, establecen entre ellos una dramática cuyo libreto son las fantasías inconscientes. Las emociones humanas no serían sólo fuerzas instintivas puras sino el resultado de las fantasías inconscientes.

Los objetos internos y las fantasías inconscientes producen significaciones dentro de la realidad psíquica y estos significados son los que se proyectan en la realidad externa dándole sentidos diferentes en cada momento vivencial.

Lo esencial es el vínculo emocional y las pulsiones tienen sentido en la medida en que están dirigidas a los objetos. La realidad es para Melanie Klein el interjuego de aspectos internos y externos que actúan simultáneamente en el psiquismo y que determinan una organización compleja en la construcción que cada individuo hace de la realidad.

Kernberg (1963), establece la existencia de cinco etapas para el desarrollo del psiquismo, en la primera denominada "Autismo" normal o período indiferenciado primario, que abarca el primer mes de vida, precede a la consolidación de una buena constelación indiferenciada sí mismo. Objeto, que se constituye bajo la influencia de las experiencias gratificantes del lactante en su interacción con la madre. Cualquier patología o fijación del desarrollo en este punto se reflejaría en la falta de desarrollo de la imagen indiferenciada sí mismo. Objeto y en la consecuente incapacidad de establecer una relación "simbiótica" normal con la madre, situación típica de la psicosis autista (Mahler, citado por Kernberg).

Spitz (1965), se interesa y estudia las relaciones recíprocas entre madre e hijo que le permiten postular sus ideas acerca de los comienzos, desarrollo, etapas y ciertas anomalías de las relaciones de objeto. Él intenta demostrar que el crecimiento y desarrollo psicológico, dependerá del establecimiento y despliegue progresivo de las relaciones de objeto cada vez más significativas.



Considera que la mayor parte del primer año de vida el bebé se esfuerza por sobrevivir, formando y elaborando dispositivos de adaptación que le permitan lograr esta meta. El lactante está desamparado, es incapaz de sobrevivir por sus propios medios. Necesita a la madre que le proporciona todo aquello de lo que él carece. De esto surge una situación complementaria que el autor denomina *díada*. En la medida en que las potencialidades propias del infante se desarrollan en el transcurso del primer año de vida, se irá haciendo independiente del medio que lo rodea.

Spitz se afirma en Freud y rechaza toda hipótesis sobre la presencia de procesos intrapsíquicos en el niño desde el nacimiento. Basado en sus experiencias considera que no existe pensamiento en el momento de nacer. Tampoco existen ni la percepción ni la voluntad. El bebé es un organismo psicológicamente indiferenciado. Las funciones, las estructuras y hasta los impulsos instintivos se irán diferenciando progresivamente a través de la maduración y el desarrollo.

Maduración es el desarrollo filogenéticamente establecido por la especie y desarrollo, se refiere a la emergencia de formas de funcionamiento y de conductas resultantes de la interacción del organismo y el medio interno y externo. Mantiene en un principio la idea de que la libido es el material primitivo, la fuerza heredada que se necesita y utiliza en el curso de la evolución, pero le adjudica un papel decisivo a los primeros contactos humanos, especialmente la relación del niño con la madre.

Spitz supone que en el desarrollo psíquico existen organizadores equivalentes, es decir, estructuras de funcionamiento psíquico que resultan directrices en la integración incipiente, y que él denomina organizadores de la psique. Durante los períodos críticos, las corrientes del desarrollo que operan en los diferentes sectores de la personalidad se integran unas con otras, formando una nueva estructura psíquica sobre un nivel de complejidad más elevado. Lo que llama organizador es el resultado de la integración completa.

Las observaciones de Spitz convencieron de que el aspecto más importante de la relación madre e hijo es el clima afectivo. Spitz creía que el diálogo continuo de acción y respuesta, motivado por lo afectivo y mutuamente estimulante, proporciona el contexto en el que aparecen las relaciones de objeto y las estructuras intrapsíquicas. Según su descripción, este diálogo se inicia en la situación de amamantamiento, pero pronto se extiende más allá del mismo. Call (citado por Spitz, 1965), sugiere que estas experiencias

de alimentación deben ser consideradas como organizadora de las interacciones tempranas más importantes con la madre; y, describe los detalles del diálogo en términos de expresiones faciales no verbales, acción física, vocalización, respuestas e interacciones lúdicas, que proporcionan la base para el desarrollo de una forma de comunicación privada y exclusiva con la madre.

El principal propósito de este sistema temprano de comunicación es sostener, mantener y enriquecer mutuamente la dualidad. Según Call, este sistema se convierte en el principio organizador de formas posteriores de comunicación, incluyendo los afectos, los gestos y la adquisición del lenguaje.

Los vínculos afectivos que unen a las personas, como se observó anteriormente, tiene mucha relación con la familia y con sus ensambles inconscientes.

### **3.3 Los ensambles inconscientes**

Burgoyne & Clark (citado en Eguiluz, 2007), distinguen 4 tipos de familias ensambladas, según la percepción que tienen de sí mismas:

- 1) La familia que no está realmente ensamblada. Iniciaron su matrimonio con hijos muy pequeños y por tanto sienten que son una familia como las construidas biológicamente.
- 2) La familia que espera la parte de los hijos. Se casaron cuando sus hijos eran adolescentes o mayores y no tuvieron hijos del matrimonio actual, de tal manera que están esperando la salida de los hijos del hogar para “comenzar a vivir nuestra vida de pareja”.
- 3) La familia tipo progresivo. El padrastro y la madrastra aceptan satisfactoriamente sus roles con sus hijos y se sienten una familia ensamblada “normal”, pues tiene resueltos los conflictos, que enfrentaron satisfactoriamente.
- 4) La familia que no obstante ha luchado por ser “como cualquier otra”, no lo logró. Se siente frustrada y mantiene una serie de conflictos sin resolver.

Berger (citado en Eguiluz, 2007), describe otros tipos de familia ensamblada:

- a) Familia ensamblada integrada: se considera integrada en el sentido de que sus miembros combinan la realidad del pasado con el presente, permitiendo que ese pasado premarital desempeñe un rol importante en la vida actual. Habitualmente

en esas familias los esposos se casan por el bien de la pareja, la que se constituye en el eje en torno a la cual gira el resto de las relaciones, y se forman en una fase más bien tardía de la vida de los cónyuges, lo que les hace aportar mucha historia.

- b) Familia ensamblada inventada: este tipo de familia nuclear intacta, niega la realidad de que son la resultante de parte de dos familias anteriores; es inventada en el sentido de que sienten que su familia existe “como si nada hubiera pasado” previamente. Se orienta en la relación presente y se basa en el lema “olvidemos lo pasado”.
- c) Familias ensambladas importadas: son más difíciles de describir, tienden a rescatar la familia previa en la nueva unidad, como si fuera la familia original. Niegan diferencias con otros tipos de familias, llegando a decir que “la única diferencia es que yo críe al hijo desde su nacimiento, el respeto es todo igual”. El ciclo de vida familiar en este tipo de familias se inicia cuando, después de una viudez o separación matrimonial, uno de los miembros de ese ex matrimonio establece una relación de pareja con un padre o madre a su vez separado/a o viudo/a.

### **3.4 El vínculo y su influencia en el proyecto de duración en la pareja**

Existen ocho subvínculos que deben constar en una pareja: Kertesz (1975), citado en Sidelski, (2000).

1. El primero trata de la comunicación racional y solución conjunta de problemas, lo cual hace referencia a la toma de decisiones en base a los recursos con los que cuenta la pareja, el marcar límites claros con las familias de origen de ambos miembros de la pareja así como también llegar a acuerdos en cuanto al tema de planificación familiar.
2. El segundo subvínculo hace alusión a la colaboración para llevar a cabo tareas en equipo, es el aspecto que enmarca la flexibilidad para intercambiar roles en el sistema con la finalidad de ser un equipo en el que cada miembro de la familia o que tan solo la pareja tenga la capacidad de realizar otro tipo de actividades sin que esto genere un conflicto o devalúe las características en cuanto a género.
3. El tercer vínculo consiste en dar y recibir afecto, aspectos que tienen que ver con expresar verbal y no verbalmente los sentimientos, las emociones y sensaciones para ir de una manera congruente, sin ser descalificado, demostrar retroalimentar a la

pareja sea reconocer y tomarse en cuenta generando en el otro la sensación de importancia.

4. El cuarto subvínculo consiste en la importancia de las relaciones sexuales mutuamente satisfactorias, factor que es considerado por (Sidelski, 2000) como una necesidad básica, biológica que permite en la pareja sentirse deseada y amada.
5. El quinto subvínculo hace referencia a divertirse juntos en pareja, no asumiendo el rol de padres o de carácter familiar, esto es otro aspecto en el que la pareja tiene la oportunidad de planear un posible viaje, una cena romántica o cualquier otro tipo de actividad que sea para ambos un goce donde sólo existen los dos miembros de la pareja, como si fueran pequeñas lunas de miel.
6. El sexto subvínculo comprende en darse protección afectiva y mantenerse mutuamente, proporcionar la contención de las emociones sentimientos sintiéndose escuchados, comprendidos y sabiéndose que cuentan con el apoyo emocional y material ante cualquier tipo de circunstancias.
7. El séptimo subvínculo se refiere a permitir aceptar la protección afectiva y material del otro, a acceder y aceptar la ayuda de la otra persona.
8. El último subvínculo se refiere a compartir valores y normas respetando las ajenas, comprendiendo que cuando existen diferencias en cuanto a creencias y reglas familiares se recomienda llegar a una negociación que permita llegar a una adecuada convivencia respetando las circunstancias que no puedan estar sujetas a ser modificadas y/o elaborando nuevas formas de coexistencia, por ejemplo en cuestión de límites y reglas dentro del hogar donde cada uno de los miembros de la diada pueda aportar aspectos positivos al sistema.

Por su parte, Sanchez & Díaz-Loving (2004), presentan una postura más social con el ciclo de acercamiento-alejamiento de la pareja, donde se indica que en toda relación existe una transición determinada, que va desde los primeros instantes del encuentro como son las etapas extraños y conocidos, hasta las etapas llamadas separación y olvido. Se busca vincular ambas etapas sobre todo en donde se geste mayor apego como son las de pasión y romance, con el tiempo que invierte la pareja se señala que existe una mayor afinidad entre los miembros de ésta. En lo que se refiere a la etapa de admiración juega un papel de especial importancia, centrado en los pensamientos en el interés por el bienestar de la persona, en la idealización, en el contacto físico y en la comunicación producto de la necesidad intensa de estar cerca de la otra persona. En lo que se refiere a la etapa del romance se dice que es la etapa idónea ya que existe una combinación de los

elementos de intereses y compromisos, es de corta duración. La siguiente etapa es el compromiso en la cual ya se encuentra establecida una especie de contrato emocional en el que se asume la compañía del otro para siempre, las características de esta etapa son la fidelidad, responsabilidad, la constancia, el entendimiento, el deseo de no quedar mal y es en esta etapa donde se adoptan los rasgos de personalidad, este es uno de los factores que podrían orillar a la pareja a comportarse de manera que su acompañante se identifique mejor. Ahora prosigue el mantenimiento, en el que la decisión de mantenerse juntos se encuentra solidificada, desaparece la imagen idealizada y se busca prevenir conflictos, se interesa mantener el equilibrio en la pareja.

Dentro de la corriente psicoanalítica existen varios investigadores que explican la relación de pareja y la forma como se elige ésta; uno de ellos es Kernberg (1979), quien habla de que la capacidad de enamorarse está determinada por la culminación por dos etapas del desarrollo:

- *La primera:* que comprende los primeros cinco años de vida y se relaciona con la normal integración de las relaciones objetales internalizadas, lo cual permite un concepto integrado de sí mismo y de los demás, así como la capacidad de establecer vínculos profundos con personas significativas.
- *La segunda:* consiste en la resolución del complejo edípico (Freud citado en Payro, 1989).

La complementariedad en un pareja dirige el emparejamiento ya no en función de las similitudes de los miembros, sino que habla de la selección entre individuos mediante el llenado de espacios carentes de cierto elemento que cada miembro siente en sí mismo, y por el cual busca en el otro su complemento. Los sujetos se saben incapaces de alguna cualidad que la otra persona sí posee y resulta preciso el vincularse con dicha persona para sentirse completo (Winch, 1958).

#### **4. Pareja**

Respecto al tema de vínculo y su influencia en el proyecto de pareja que se desarrolló anteriormente, tiene la escasez de explicar el tema de la pareja, por lo que a continuación se darán algunas definiciones.

#### 4.1 Definición

Diccionario de la lengua española (2001), define a la pareja como un conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer.

Otras definiciones que se encontraron son:

Solomon (citado en Eguiluz, 2007), define la relación de pareja como una relación que implica que dos subsistemas individuales se combinen para formar un nuevo subsistema familiar y la tarea de los miembros de esa pareja, es desarrollar consciente e inconscientemente un sistema de trabajo mutuo que les permita funcionar de manera confortable sin sacrificar completamente los valores y los ideales que los han llevado a permanecer juntos.

Por su parte Naranjo (1997), define a la pareja como un sistema, el cual está conformado por lo que ambos tienen en común, sus ilusiones e intereses, las expectativas de futuro, a dónde se dirigen conjuntamente. Por lo que se debe tener claro que la pareja de dos debe conocer la situación presente, pues sólo desde este conocimiento pueden caminar hacia las distintas metas que se proponen.

Para Satir (citado por López, 2007), dice que “toda pareja tiene tres partes: tú, yo y nosotros; dos personas, tres partes, cada una de ellas significativa, cada una de ellas con una vida propia. Cada parte hace más posible a la otra. La posibilidad de que el amor inicial siga floreciendo depende que las personas hagan funcionar a las tres partes. El funcionamiento de estas tres partes es un aspecto de lo que denominó el proceso, mismo que tiene una importancia fundamental en el matrimonio”.

En la visión de Rage (2002), expresa que pocas experiencias en la vida del hombre inspiran sentimientos tan ambivalentes como las que acompañan al crecimiento y desarrollo de la intimidad en pareja, se habla de angustia y alegría, de éxtasis y temor, regocijo y lágrimas.

La pareja es aquella en la que ambos se permiten tener su propia intimidad y vida propia, pero también tiene una vida en común. Es una verdadera relación YO-TÚ, de corazón, en la que no se usan, sino que se apoyan mutuamente. Por lo que para la formación de la pareja realmente valiosa, se debe tomar en cuenta sus tres partes esenciales, los individuos que la forman: un YO, un TÚ y un NOSOTROS. Esto quiere decir que los tres están presentes integralmente y ninguno de los miembros pierde su propia individualidad. El YO sigue siendo yo; el TÚ sigue siendo tú, y nace una nueva personalidad de esta relación: el NOSOTROS. Si se niega cualquiera de estas partes, es muy probable que la relación perezca.

Escardo (citado en Reyes, 2002), señala que la pareja es una asociación de dos personas con un propósito familiar común o concurrente, una entidad peculiar, autónoma y específicamente diferenciada que es más que la suma de sus componentes, es una realidad psicológica y social absolutamente inédita, que fija los principios de su funcionamiento y actuación mediante una combinación de experiencias previas.

De acuerdo a López (2007), la pareja es un proyecto de vida en común, y por ello los valores personales continuamente deben ser expresados a la otra persona, para que se pueda construir la escala de valores de la pareja, que, con el tiempo, se convierta en escala de valores de toda la familia.

Bucio (citado en Pérez, 2011), menciona que el concepto de pareja se refiere al conjunto de dos personas que tienen una correlación entre sí, que suele establecerse por vínculos afectivos, sexuales, o ambos, con el fin de satisfacer necesidades específicas de afecto y compañía, por tanto, en la pareja se da una fijación y legitimación de lo personal no satisfecho.

Para Sluzki (2000), la pareja constituye sin duda una diada cuyas características la hacen particularmente compleja. Está compuesta por seres que poseen un conjunto de pautas internalizadas que, en un nivel, son comunes a la cultura a la que pertenecen, y en otro a la microsociedad familiar que los culturalizó y que otorgó su tinte particular, su retraducción, a las normas de la cultura. El nivel más transindividual de la socialización aporta, por un lado una serie de patterns básicos que sirven de esquema general a toda interacción y por otro un conjunto de reglas formales. Asimismo cada individuo posee una

dotación genética una historia diferente, lo que otorgará a sus procesos comunicacionales características propias. Cada pareja tiene, además una historia en común un lapso durante la cual construyeron una imagen del otro, una imagen de la imagen que el otro posee de ellos y así sucesivamente.

La pareja es un eje de la sociedad y de acuerdo a la percepción de cada persona se determina la funcionalidad, tareas, derechos y obligaciones que tiene dentro de la misma, así como los objetivos. Ésta funciona cuando las dos personas conocen sus cualidades y defectos, los aceptan y trabajan en ellos, para poder ofrecer al otro lo mejor de sí mismo, además de entender y aceptar que son diferentes y que se debe respetar la individualidad de cada uno de los integrantes de la pareja para que se tenga la disposición y propia voluntad de seguir perteneciendo a esa relación que muy probablemente será satisfactoria si se cumple con los requisitos, menciona (Rodríguez, 2009).

Al igual, López (2011), define a la pareja como aquella relación integrada por dos personas que pueden ser casados, novios y amantes, que se dirigen y están en busca de un mismo fin, con la expectativa de progresar, brindarse mutuamente un gran número de aspectos importantes que los lleven a un desarrollo óptimo, la cual se basará en la expresión de sentimientos y la comunicación.

Toda pareja en relación constituye un sistema dotado de sus propias reglas, convenciones, costumbres, obligaciones, prohibiciones y maneras de hacer o no hacer cosas, las cuales pueden coincidir o no con las consecuencias individuales de uno de ambos, o de su forma de actuar con otras personas, menciona (Sager, 2003).

La relación entre un hombre y una mujer suele desembocar habitualmente en una “estabilización inestable”, signada por la errancia de un deseo que tiende siempre a la búsqueda de otro objeto erótico de que se posee y que brinda una adecuada satisfacción. Asimismo, la pareja humana es naturalmente inestable, dada la permanente vacilación de ese imaginario consistente llamado amor, amenazado por la inevitable desilusión (Milmaniene, 2000).



## 4.2 Elección de pareja

Rage (2002), dice que la mayoría de los individuos comparten una imagen de una pareja ideal, tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son “elegibles” o “no elegibles”. Existen diferentes tipos de atractivos, el atractivo físico, los elementos psicológicos, el nivel educativo y social. Los factores que llevan a las personas a relacionarse con éxito, y que se pueden aplicar a la elección de pareja incluyen en la actualidad varios elementos:

### 1) Atractivo físico

La apariencia física desempeña un papel muy importante en la atracción social, es relativamente necesaria para una relación positiva y duradera. Se han elaborado varias teorías acerca del atractivo, por ejemplo la que habla de que las “semejanzas compartidas entre personas son tan importantes como la atracción física. Miler (citado por Rage, 2002), señala cuatro subtipos de la clase de similitud que suele despertar una atracción mutua: semejanza de personalidad, semejanzas de rasgos que facilitan los objetivos, semejanzas de la capacidad de los individuos para satisfacer las mismas necesidades y la posesión de factores emocionales mutuamente apreciados. Encontró en su estudio que las personas que se atraen mutuamente presentan más rasgos semejantes que complementarios.

### 2) Atractivo psicológico

La comunicación, la expresión de ternura, intimidad, la amistad, aspectos de personalidad (madurez emocional), inteligencia y otros más son muy importantes. Lo que importa destacar son los siguientes:

- a) Descubrir y tratar al otro como un “TÚ”, quiere decir que el otro no debe ser tratado como un objeto.
- b) El otro debe ser tratado como persona, cuando se le trata como un objeto es violentado su ser. Ser persona es tener la posibilidad de decir y ser un “yo”.
- c) Intimidad, que no significa estar encerrado sobre sí mismo, sino que es una exigencia de la convivencia. Sólo pueden convivir y dialogar las personas que tienen intimidad. La característica fundamental de la intimidad es una comunicación de personas, pero permaneciendo personas.

### 3) Atractivo sociológico

Comprende los antecedentes familiares: clase social, educación, cultura, subcultura entre otros. No basta con el descubrimiento del otro como un “TÚ”, ni siquiera es suficiente la manifestación del yo como un auténtico “YO”. Para que exista una comunidad es necesaria la aparición del “NOSOTROS”.

### 4) Atractivo axiológico

Otro de los factores relevantes en la relación de pareja son los aspectos axiológicos, que son el tipo de valores que tienen los miembros de la pareja económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos. Entre ellos está la veracidad, fidelidad, respeto, tolerancia, dialogo, servicio, individualismo, igualdad, solidaridad.

Rage (2002), habla de patrones de atracción de pareja:

#### a) Relación nutriente madre e hijo:

En esta relación, el marido (tipo hijo) ha escogido inconscientemente a una mujer fuerte (tipo madre). Este rol permite a la mujer asumir un papel parecido al que su propia madre jugaba y no requiere gran ajuste creativo, ella atiende la casa, educa a los hijos, toma las decisiones, compone los aparatos domésticos, distribuye el dinero, planea el futuro; su vida consiste en dedicarse por completo a su marido, hijos y casa.

El hombre se siente cómodo protegido y bien cuidado. No toma decisiones porque todo se lo deja su mujer, trabaja rutinariamente en su empleo, alaba públicamente a su mujer, acepta las críticas, el rechazo sexual de su mujer y se conforma con ser un hijo sumiso y obediente.

b) Relación apoyadora: padre-hija:

Es una relación de dependencia, el esposo juega el papel fuerte y la mujer el débil, se puede considerar una distorsión cultural de masculinidad y feminidad.

El hombre parece ser inteligente encantador mundano exitoso y tener control de todas las situaciones. La mujer en cambio aparece en su regazo aceptando su ayuda y dirección, no es una persona sino un juguete. No obstante la mujer controla la relación exagerando su dependencia y aparente debilidad. En realidad, es una persona fuerte, ha aprendido a manejar sus sonrisas llantos y pataletas, esto le permite lograr una posición de verdadero poder.

c) Relación retadora: arpía-buenazo:

La mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad, en cambio, el buenazo exagera su expresión de amor y niega su asertividad. Se puede decir que es un matrimonio típico matriarcal, tanto la madre como la agresiva buscan aparecer como perfectas ante sus esposos. La hostilidad y el coraje son sus defensas respecto a la vulnerabilidad que sienten en el amor. Temen ir demasiado lejos por miedo a que el esposo vaya en busca de una mujer más joven y atractiva. Necesitan al hombre para enfrentar su crisis.

d) Relación educativa:

Se presenta el esposo como un hombre fuerte protector que entrena a su débil e inculta esposa. La chica carece de identidad y proyecta su poder así en el esposo en forma de idolatrado amor. El esposo encuentra dificultad en expresar ternura pero detrás de su arrogancia existe una dependencia hacia su fuerte y poderosa madre. En esta relación los hijos casi siempre crecen muy dependientes de su madre y tienen muy poca relación con su padre.

e) Relación confrontadora (Halcones):

Es una relación competitiva formada por dos personas fuertes, la competencia supe al amor cada uno de los miembros culpa al otro de sus propias carencias. Cuando el amor se va llega la competencia. Todo el rechazo, la soledad de su niñez, vacío existencial y dolor se puede resolver en el éxito de los hijos. Los halcones se destruyen uno al otro porque no pueden cicatrizar las heridas, la hostilidad de los halcones es un camuflaje desesperado que esconde el dolor y la debilidad que nunca se permitieron revelar.

f) Relación acomodaticia (los palomos):

Es una relación nula, son dos personas débiles que no tienen consistencia ni identidad, los palomos son manipuladores pasivos usan la culpa como arma para controlar mutuamente. Son víctimas de una cultura que les ha enseñado a ser educados y buenos a cualquier precio. Los palomos expresan la hostilidad en forma de agresión pasiva que crea una tensión casi permanente.

g) La relación rítmica:

Cada miembro es libre para moverse y ser realmente cómo es. Ambos miembros tienen su papel, identidad o centro y son capaces de expresar fuerza y debilidad, enojo o amor. Existen inagotables cambios de ritmo y el matrimonio se convierte en un verdadero taller de crecimiento; los cónyuges no son ni dependientes ni independientes si no interdependientes.

Están en contacto continuo y expresan sus necesidades sin restricciones ni formulismos, son dos personas fuertes que se vuelven más fuertes juntas, dentro de su fortaleza dejan de culpar a sus padres y a la educación a sus jefes por sus desgracias en realidad se responsabilizan por ellos mismos.

Para Flores (2004), elegir a una pareja con la cual piensas compartir momentos por un tiempo ya sea largo o corto, es una decisión importante para la persona, siempre buscamos algo que nos hace falta, ya sea en cariño, comprensión, afecto, amor o solamente compañía. Pero para buscar a ese alguien debemos analizar primero para ver qué es lo que realmente queremos y si estamos dispuestos a dar para poder recibir.

Pero si la persona no sabe lo que realmente quiere o si no se siente capaz de amar porque se siente inferior por algún motivo, primero se debe valorar la persona y ver hasta dónde puede llegar y cuanto puede dar de ella.

La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, el amor y la competencia, todo surge con facilidad en aquellos que tienen una elevada autoestima. Cuando las personas sienten que valen poco, esperan el engaño, el maltrato y el desprecio de las demás, esto la abre a la posibilidad de convertirse en víctima. Pues cuando alguien espera lo peor, lo peor sucede. Para defenderse, tendrá que ocultarse en un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento.

Para estas personas es difícil ver, escuchar o pensar con claridad y por tanto, tienden a sufrir el maltrato y el desprecio de los otros. El temor los limita, ciega; impide que prueben nuevos medios para solucionar los problemas.

Tomando en cuenta las situaciones anteriores, primero uno debe valorarse primero para después poder dar el otro paso, cuando se entra en el terreno de dos personas que pueden estar en el mismo lugar y ver las cosas con un mismo sentido, aunque puede ser que con puntos diferentes pero con un mismo fin. La primera relación que existe antes del noviazgo es el galanteo de las personas, tanto hombres como mujeres que quieren conocer a otras y llevar otro tipo de relación un poco más íntima y personal, más allá de una simple amistad.

El galanteo implica muchas cosas, una de ellas es el arreglo personal que da mucho que decir de la persona y qué quiere decir con ella. A medida que avanza el galanteo, las señales son obvias, miradas rápidas o prolongadas a los ojos del otro. Durante el galanteo las parejas se enfrentan abiertamente.

Lemaire (1998), menciona que la elección de pareja, es un conjunto de condiciones iniciales, las cuales son pocos favorables para la expansión de la vida afectiva, para la integración coherente de las diferentes pulsiones pregenitales bajo la primacía de lo genital. La elección de pareja forma parte de una organización defensiva; la cual permite un número de satisfacciones directas. De esta manera es la elección de una forma de vida, ya que presenta características muy específicas. Aparte de las consideraciones socioeconómicas y culturales ya mencionadas, se debe subrayar en el marco de la organización de la pareja, el papel importante desempeñado en la elección del objeto por la organización defensiva, especialmente por el conjunto de los mecanismos de defensa organizados contra las pulsiones pero integradas en el conjunto pulsional. La

característica más destacable que en el plano de los procesos inconscientes establece una distinción entre la elección de Objeto en la relación de tipo conyugal y en las formas de vida amorosa: la aventura pasajera, el coqueteo, el inicio de las primeras relaciones o los primeros sueños de amor de la adolescencia y en cierta medida algunos tipos de relación poco duradera. En la relación de pareja, el objeto debe corresponder por lo tanto a características positivas, como todo Objeto en toda relación amorosa; pero además debe presentar características complementarias determinantes, las que le permiten al sujeto mantener su unidad, la coherencia y defensas de su Yo; en suma, su estabilidad y su seguridad frente a amenazas interiores ligadas a la persistencia de corrientes pulsionales reprimidas, pero siempre vivaces. Así lo que el sujeto selecciona entre características de su futuro cónyuge, además de las posibilidades comunes de satisfacción, es su capacidad de participar en su organización defensiva, principalmente en los sectores donde se presenta cierta debilidad.

Por tanto, la pareja en su organización diádica, resulta después mal adaptada, ya que se apoya en las fuerzas profundas inconscientes, por lo que se traduce en la existencia de necesidades, de tendencias, de presiones, de expectativas para toda la vida. Estas fuerzas inconscientes se ejercen de modo muy diferente en el interior o en lo exterior de las satisfacciones que trataron de encontrar en el origen, testimonian sin embargo procesos personales y de pareja que evolucionan, pero que se mantienen a lo largo de toda la existencia.

Fromm (citado por Tapia, 2004), señala que buscamos unirnos para no sentir la angustia generada por la separabilidad, que a su vez produce la necesidad de la completud, de sentirse completo en la unión con otro, de no resentir el vacío interior que se genera del estar separados. Esto es desde una necesidad que espera ser satisfecha, y que la mayoría de las veces no está clara.

Freud (citado por Tapia, 2004), establece que hay dos caminos para la elección del objeto que se ama:

- a) Por apuntamiento: donde se busca en la pareja a la mujer nutricia o al padre protector.
- b) Por narcisismo: donde se busca en la pareja lo que uno es, lo que uno fue, lo que uno quisiera ser, a la persona que fue una parte de uno mismo, a la cualidad que se querría tener.

Pérez (2011), menciona que el proceso de elección de pareja está relacionado con las experiencias que la persona ha tenido en la relación con sus padres.

Una pareja que las relaciones amorosas ofrecen la posibilidad de corregir experiencias traumáticas de la infancia o de años posteriores, se espera entonces encontrar una pareja que sea una especie de bálsamo para las heridas y frustraciones sufridas en la familia de origen. Las parejas se eligen con deseos y conflictos similares pero con un manejo diferente de ellos y que constituyen una complicidad no confesada entre los miembros de las parejas (Framo, 1996 citado por Pérez, 2011).

Fairbairn (citado por Sager, 2003), menciona que la elección de pareja se da por las relaciones de objetos aplicados a pareja, se ha planteado la hipótesis de que aquellas partes del progenitor que fueron introyectadas en la infancia, serán luego proyectadas sobre el objeto elegido. De esta manera se tiende a elegir una pareja que se avenga a aceptar la introyección, o dicho de otro modo se busca en forma inconsciente un compañero que concuerde con las necesidades de transferencia y que responda con una adecuada conducta de contratransferencia. El amor es un factor primordial en la elección de la pareja para determinar la índole de sus relaciones. Los sentimientos y los hechos, los determinantes conscientes e inconscientes, desempeñan un papel parejo en la elección del compañero. Ambos participantes saben que desean la clase de apoyo y satisfacción que sólo podrán obtener uniéndose a otra persona durante un tiempo. Muchas personas eligen por compañero a alguien a quien consideran inferior porque los angustia la posibilidad de acceder al ser "superior" que en verdad preferirían, pero al que no se atreven a aspirar; está es una elección de compromiso. Otras personas eligen a alguien que les parezca dotado de cualidades complementarias.

#### **4.3 Pareja y tipos de pareja contemporáneo**

Para Clifford (1976), los parámetros se basan en las necesidades y deseos que surgen dentro del individuo; en buena medida, están determinados por factores intrapsíquicos y biológicos más que por el sistema de pareja propiamente dicho. Si bien este puede causar grandes modificaciones.

A continuación Clifford presenta una clasificación de los diferentes tipos de pareja:

1. Independencia/Dependencia. Esta área crucial involucra la capacidad del individuo de cuidar de sí mismo y obrar por sí solo. ¿Necesita una de las partes de la pareja para completar su noción del propio yo, o para iniciar lo que él no puede hacer por sí solo? ¿Tiene la sensación de que no podría vivir sin él? ¿Su idea del propio valer depende de la actitud de su pareja o de lo que este siente por él? ¿Depende de él para trazar planes, para fijar sus características, ritmo y modalidad?

2. Actividad/Pasividad. Este parámetro se refiere al deseo y capacidad del individuo para emprender la acción necesaria al fin de alcanzar lo que quiere. ¿Puede ser tan activo en sus obras como en sus ideas? Si es pasivo, ¿tiene hostilidad hacia un compañero activo? Por ejemplo, ¿Ejercerá su poder de veto sin sugerir otras alternativas?

3. Intimidad/Distanciamiento ¿Su angustia aumenta con la intimidad, o al descubrir ante la pareja los propios sentimientos, ideas o actos? Frecuentemente, las pautas y problemas de comunicación están relacionados con la capacidad o incapacidad de tolerar el trato íntimo. ¿La comunicación es lo bastante abierta como para manifestar necesidades, resolver problemas, compartir sentimientos y experiencias? Dime ¿en que piensas? Puede ser una pregunta intrusiva dominadora, con la invitación a un diálogo abierto, íntimo y sincero. ¿Qué defensa muestra cada parte de la pareja contra la intimidad? ¿Cuán imperativa es la necesidad de espacio vital propio? ¿Qué grado de resistencia opondrá a una intrusión en dicho espacio? Estos interrogantes pueden llegar a ser impactos reveladores para una buena relación.

4. Uso/Abuso del poder. La relación de poder y su necesidad influyen en la mayoría de las parejas. ¿Pueden compartir el poder ambas partes de la pareja, o sólo existe la posibilidad de que uno de ellos lo delegue en el otro? Una vez adquirido el poder puede utilizarse en forma directa o indirecta, delegarse o abdicarse. ¿Puede el individuo aceptarlo y emplearlo sin ambivalencia ni angustia? ¿Teme a tal punto carecer de él que debe dominar siempre, o llega a la paranoia si percibe que su pareja posee el poder? Y a la inversa, ¿Tiene necesidad de renunciar a su propia ansia de poder, y piensa que su compañero esgrimirá el suyo en favor de él?



5. Dominio/Sumisión. (Continuados o alternado: si uno sube, el otro debe bajar). Este punto puede guardar relación con el primero (Independencia / dependencia). ¿Quién se somete? ¿Quién domina? ¿O la pareja resuelve sus gestiones de otro modo? Este parámetro se superpone al del poder, del mismo modo que éste se traslapa con el de independencia.

6. Miedo a la soledad o al abandono. El amor a la pareja, ¿Hasta qué punto está motivado por el miedo o la soledad? ¿Qué acciones se esperan de él, que prevengan la soledad y alivien el propio temor de verse abandonado? ¿Qué efectos causan otros miedos sobre el funcionamiento del individuo dentro de la relación? ¿Ha elegido por pareja a alguien proclive a permanecer a su lado, o a alguien que habrá de acrecentar sus temores?

7. Necesidad de poseer y dominar. ¿El individuo necesita dominar o poseer a su pareja para sentirse seguro? (Este punto podría incluirse bajo el parámetro de poder, pero se obtiene buena cantidad de datos útiles considerándolo por separado).

8. Grado de angustia. Algunas personas se angustian más que otras, por razones psicológicas y o fisiológicas, manifestando a menudo su ansiedad en forma abierta y directa. ¿Cómo afecta a la pareja la angustia manifiesta o la defensa contra ella? ¿Puede una parte de la pareja aceptar la angustia del otro sin aceptar, al mismo tiempo, que se lo culpe por ella? ¿Responde a esa angustia de manera tal que la aumenta o disminuye?

9. Mecanismo de defensa. ¿De qué modos característicos encara cada parte de la pareja la angustia y otros estados psíquicos perturbadores? ¿De qué manera afecta esta modalidad al otro compañero? Se buscan los mecanismos de defensa que ayudaran a la adaptación de cada uno de la pareja como son: sublimación, sometimiento, altruista, represión, regresión, formación reactiva, defensa y o desmentida perceptual, inhibición impulsos o afectos, introyección (incorporación e identificación), reversión (vuelta sobre la persona propia), desplazamiento, proyección aislamiento e intelectualización, anulación (mágica) y fantasía (para sostener la desmentida).

10. Identidad sexual. Se entiende por tal “la identidad, unidad y persistencia de la propia individualidad en cuanto hombre o mujer (u homosexual), en mayor o menor grado especialmente tal como se la experimenta en la consciencia de sí mismo y en la conducta. La identidad sexual es la vivencia íntima del rol sexual, en tanto que éste es la expresión pública de aquella” Money & Eherhardt (citado por clifford, 1976). El individuo, ¿se siente seguro al respecto? Si es varón, ¿depende de su pareja para tranquilizarse acerca de su masculinidad? si es mujer, ¿necesita que el marido la haga sentirse femenina?

11. Características deseables en el compañero sexual. Los rasgos deseables incluyen, por ejemplo: sexo, personalidad, rasgos y donaire físicos requisitos del rol; necesidad de dar y recibir amor; sentimiento, actitudes, aptitud sexuales y capacidades para el goce sexual en la pareja; nivel de logros del compañero, capacidad de supervivencia, habilidades, etc.

12. Aceptación de uno mismo y del otro. Cada pareja, ¿es capaz de amarse a sí mismo tanto como el otro? ¿El narcisismo interfiere en el amor del objetivo? ¿Se cree que el amor es sinónimo de vulnerabilidad y, por consiguiente, debe evitarse?

Clifford realiza otro tipo de clasificación de estilos de pareja:

- Pareja parental

Para Clifford (1976), esta pareja puede considerarse un amo (que es, esencialmente, un progenitor dominante y autoritario extrapolado al extremo); entre el progenitor y el amo está: la pareja/maestro y la pareja/preceptor o profesor que se relacionan con el compañero como si éste fuera un niño. En la línea que va de la pareja/progenitor bueno, a la pareja/amo hay numerosas variaciones y modificaciones posibles, que se adaptan a las necesidades individuales; entre ellas la pareja salvador, que representa una forma particular, y a menudo pasajera, de la pareja parental.

El prototipo de la pareja parental o amo, domina al compañero gobernándolo y velando por él, y lo infantiliza. Puede actuar así por inclinación propia, porque el otro lo ha forzado a adoptar esa postura parental, o por una combinación de ambas causas; puede desempeñar un rol benévolo y cariñoso, fomentando la necesidad de crecimiento e independencia del niño, pero dentro de ciertos límites, pues su papel requiere que el

compañero siga sintiéndose lo bastante inseguro como para dejarse comprar, seducir y dominar, o bien sea lo bastante masoquista como para renunciar a su individualidad o libertad. Por otro lado, en vez de asumir el rol de progenitor protector, la pareja parental puede mostrarse riguroso y autoritario, procurando que su compañero desempeñe el papel inverso del hijo obediente sometido a una servidumbre psicológica. Muchas veces cuando la pareja infantil amenaza con perturbar el statu quo, el parental se vuelve más exigente, en un esfuerzo por no perder al niño; pero si es un individuo más maduro, menos patológico, que ama a su pareja infantil, reflexionará tal vez sobre lo que es más conveniente para éste y lo ayudará a prepararse para una nueva relación, o colaborará en la instauración de un nuevo modo de vida más equitativo para los dos.

La esencia de su dinámica consiste en que la pareja parental necesita apuntalar su sentido de adultez actuando como progenitor de un compañero infantil y obediente. Su palabra es ley y constituye, además, una importante piedra angular de este tipo de diada; tal vez tolere las trasgresiones, pero sólo mientras representen las acciones de un niño tonto o apenas rebelde, cuyas flaquezas irresponsables pueden ser perdonadas por el progenitor comprensivo, benévolo y condescendiente. Para defenderse de su falta de autoestima subyacente, la pareja parental erige una estructura rígida destinada a demostrar que él es un individuo adulto, competente, amable, justo y bondadoso. Puede haber intimidad pero en las condiciones fijadas por él. Esta pareja no tiene tiempo para escuchar a su compañero cuando le habla de crecer y tomar decisiones por sí mismo. Quizá lo aliente a abrir un pequeño negocio, a seguir un curso o aun a inscribirse en la universidad, pero para él todo esto equivale al quiosco de venta de gaseosas que un muchachito instala en un camino apartado para la temporada veraniega. Cuando el niño llega a trabajar o estudiar en serio, es posible que la pareja parental reaccione con un sabotaje sutil o con miedo y cólera manifiestos, al ver amenazado el actual estado de cosas. También puede necesitar un compañero infantil para expresar aquellos aspectos de su personalidad psicológicamente vedados al progenitor. Como es de prever, en la interacción conyugal surge como el miembro más auto afirmativo de la pareja, el más activo en la fijación de modalidades.

- Subtipo de la pareja salvador

Es un subtipo de pareja parental que asegura a su compañero una atención especial y, por lo común, forma una relación complementaria con un compañero deseoso de que lo salven; es una relación contractual a menudo pasajera e inestable. Una vez pasada la crisis, se establece un nuevo ordenamiento contractual, se disuelve la relación, o aparece una nueva crisis que exige una nueva operación de rescate.

En algunos casos, la pareja salvadora lucha por mantener su rol con ayuda de su compañero. Este subtipo de pareja es manipulado o necesita serlo y acepta a su compañero como una persona a la que hay que salvar de una situación difícil, por su parte, él está dispuesto a responsabilizarse por el salvado. Los casos de salvación recíproca no son raros; dos románticos pueden iniciar su relación para salvarse uno al otro de sus respectivos compañeros no románticos. Empero, lo usual es que la pareja salvador debe sentirse superior a aquel a quien salva; entonces puede tratarlo condescendentemente por su debilidad, inmadurez, inexperiencia, etc.

Su contrato básico se funda en un esfuerzo por ocupar un nivel superior dentro de la relación; no se limitará a ayudar a una persona amada, sino que atará así a alguien indefenso salvándolo de una mala situación (el hogar de origen, un mal matrimonio, la pobreza, el alcohol, la drogadicción, una enfermedad), y seguirá protegiéndolo en tanto le sea fiel y acepte su posición de persona deseosa de ser salvada. La pareja salvadora que desempeña bien su rol puede convertirse poco a poco en pareja parental.

La pareja parental (incluyendo al salvador) tiende a presentar las siguientes características, dentro de las doce áreas:

1. Independencia/Dependencia: Tiende a ser más bien independiente, aunque puede depender mucho de la permanencia de su compañero en el rol infantil y llegar a grandes extremos para mantenerlo en él, reflejando con esto su propia y profunda dependencia.
2. Actividad/Pasividad: Tiende a ser más activo.
3. Intimidad/Distanciamiento: Puede ocupar cualquier punto entre la intimidad y un gran distanciamiento.
4. Poder: Necesita sentirlo y emplearlo, dominar a su compañero; es competitivo y debe demostrar constantemente sus aptitudes superiores.

5. Miedo al abandon: Es un factor determinante de su conducta; no puede perder a su compañero.
6. Posición y dominio del compañero: Experimenta una gran necesidad de poseerlo y dominarlo aunque a menudo, y en última instancia, es el compañero infantil quien domina.
7. Grado de angustia: Varía entre casi nula e intensísima.
8. Mecanismos de defensa: Los utilizados más comúnmente son: represión, formación reactiva, intelectualización, desplazamiento, defensa perceptual, fantasías para sostener la desmentida.
9. Identidad sexual: Por lo general no hay problemas pronunciados, si bien en el caso del marido parental su posición puede ser una defensa contra una profunda inseguridad sexual.
10. Respuesta sexual al compañero: La escala de posibilidades va desde una gran capacidad de respuesta hasta su virtual carencia, comúnmente, tiende más bien a responder.
11. Amor a sí mismo y al compañero: Varía entre la falta de amor y una actitud extremadamente positiva.
12. Estilo cognitivo: a) Tiende a desaparecer o juzgar con condescendencia el estilo cognitivo del compañero. b) el suyo tiende a ser bien organizado, permitiendo la pronta resolución de los problemas.

- Pareja infantil

Es la contrapartida del anterior; En su forma extrema y más patológica, el niño se convertirá en el esclavo de la pareja amo. Manifiesta predisposición a interactuar como un niño y reacciona con hostilidad si su compañero desea hacerlo; también es posible que lo manipule colocándolo en un rol parental.

En materia de interacción busca que lo cuiden, protejan, corrijan, y guíen; a cambio de esto, le ofrece a la pareja parental el derecho a sentirse más adulto y necesario, a que apuntalen su sistema de defensa. Además el niño puede alegrar y complacer a su progenitor de muchas maneras.

Como ocurre a veces en la realidad entre padres e hijos, la pareja infantil se transforma a menudo en el verdadero dueño del poder. Éste deriva de la abrumadora necesidad que tiene el progenitor de mantener al niño en un rol infantil, para poder definir así su propio destino de la personalidad como ser adulto; la mayoría de las parejas infantiles perciben su poder, y son capaces de explorar la situación amenazando con marcharse. Aunque este poder aparece con frecuencia en las relaciones heterosexuales, se lo percibe con máxima claridad en las diadas homosexuales, donde el individuo parental suele vivir temeroso de perder al compañero infantil que lo domina.

La mayoría de las personas conserva rastros de dependencia infantil, sea cual fuere el grado de aptitud realista que hayan alcanzado. Muchos compañeros son más encantadores por su capacidad de sacar a luz al niño creador y juguetero que llevamos dentro, pero no debemos confundir a este niño creador y juguetero con la persona que se vale de la dependencia infantil y la pseudo-inocencia como principales medios para adaptarse a su compañero. El niño exigente o indefenso puede causar tensión en cualquier clase de relación.

- Subtipo de pareja deseoso de que lo salven

Es el complemento de la pareja de tipo salvador. Este tipo de pareja se siente amenazado y abrumado por un mundo hostil que es incapaz de enfrentar por sí solo, motivo por el cual necesita del apoyo de un progenitor bueno o un salvador que se haga cargo de él protegiéndolo, actuando en su nombre, resolviéndole conflictos y dirimiendo las ambivalencias que retardan la acción. A cambio de esto, le ofrece felicidad y amor (gratitud). Generalmente este subtipo de pareja es una persona muy compleja que experimenta miedos infantiles y se aferra a las cualidades salientes de su infancia, pero que, al mismo tiempo, es muy competente y madura en muchos parámetros.

Puede ser un manipulador consciente o inconsciente que se vale de la pareja salvador para evadirse de una situación difícil, y luego lo abandona, precipita una nueva crisis o procura establecer una nueva relación con él. De todos modos es probable que la relación cambie drásticamente después de la operación de salvamento al gravitar en el sistema necesidades externas diferentes. Una vez eliminada la tensión exterior, los compañeros descubren, quizá, que carecen de las cualidades esenciales para una convivencia feliz, aun habiendo sido perfectos el uno para el otro durante el rescate.

La pareja infantil tiende a manifestar las siguientes características dentro de las doce áreas:

1. Independencia/Dependencia: Es más bien dependiente.
2. Actividad/Pasividad: Tiende a ocupar el extremo más pasivo de la escala.
3. Intimidad/Distanciamiento: Puede ocupar cualquier punto de la escala.
4. Poder: Tiende a no ejercer mucho poder, procurando someterse a su compañero. Sin embargo, en algunos casos puede controlarlo y utilizar el poder para dominar, cuando sabe que el compañero está en una situación de dependencia emocional con respecto a él. La competitividad puede variar entre mínima y muy grande.
5. Miedo al abandono: Intensa; motiva buena parte de su conducta.
6. Posesión y dominio del compañero: Por lo común se somete a la posesión y dominio del compañero.
7. Grado de angustia: Suele ser más bien alta.
8. Mecanismos de defensa: Los de uso más común son los siguientes: represión, regresión, formación reactiva, anulación mágica, proyección, desplazamiento, identificación, defensa perceptual, fantasías para mantener la desmentida, sacrificio altruista y reversión. Por supuesto necesita recurrir a múltiples defensas, en especial a las más primitivas.
9. Identidad sexual: Puede haber problemas, pero son raros. Con frecuencia los hay con respecto a la identificación niño-adulto, pero no deben confundirse con los problemas de identidad sexual.
10. Respuesta sexual al compañero. Habitualmente, entre positiva y entusiasta.
11. Amor a sí mismo y al compañero. Puede ocupar cualquier punto de la escala. Con bastante frecuencia se observa una incapacidad narcisista de amarse verdaderamente a sí mismo o a los demás.
12. Estilo cognitivo.
  - a) A menudo espurio, con ridiculización de la modalidad más organizada del compañero, aunque aprecie profundamente los frutos de las aptitudes cognitivas de éste.
  - b) Su propia modalidad tiende a ser más bien caótica e intuitiva.

- Pareja racional

Como su nombre lo indica, este tipo de pareja se niega a admitir que las emociones pueden influir en su conducta, y trata de establecer una relación marital razonada, lógica y bien ordenada, delineando con claridad las obligaciones y responsabilidades mutuas. El cumple las suyas y no logra comprender por qué su compañero no hace lo mismo. Si este falla en la ejecución de una tarea o la asunción de una responsabilidad, es posible que reaccione dándole explicaciones lógicas y pacientes. Si el otro no se corrige puede llegar a la exasperación. Su lógica implacable puede confundir al compañero, provocándole reacciones violentas. No es habitual que la pareja racional manifieste afecto o pasión de manera muy abierta, aunque es capaz de amar profundamente y experimentar una sensación de dolor al perder al ser amado. Tiende a ser parco al encarar cuestiones relacionadas con su vida conyugal. Es pragmático, realista, comprende las reglas del sistema y tiene una tendencia inherente a vivir de acuerdo con ellas; rara vez crea reglas nuevas o cambia las existentes. En cuestiones fácticas supone que su opinión es correcta; en las referentes a gustos, estilos y cultura, se aviene a menudo a lo que decida el compañero.

Evidentemente, una pareja racional generará la hostilidad de ciertos tipos de compañeros, aun cuando actúe respondiendo a su propio pedido de que le fije límites; el otro le echará en cara que sea tan racional que no obre con más soltura, al tiempo que lo manipulará para que se haga cargo de las cosas y sea extremadamente responsable. Con frecuencia la pareja racional es bondadosa, considerada y cortés en el trato social, y suele acudir cuando su compañero lo necesita, aunque no parezca sensible a todos los matices de sus sentimientos, su aparente insensibilidad hacia los sentimientos y necesidades emocionales del compañero contribuye muchas veces a romper la armonía. Por otra parte, la esencia de su conducta no está allí, sino en la fría lógica que parece regir sus decisiones. A menos que pierda al compañero, ni él ni sus allegados alcanzaran, quizás, a darse plena cuenta de los roles verdaderamente interdependientes que desempeña con su pareja.

Dentro de las áreas biológicas e intrapsíquicos del contrato matrimonial, la pareja racional tiende a presentar las siguientes características:



1. Independencia/Dependencia. Con frecuencia es más dependiente de lo que pareciera a primera vista. Establece relaciones conyugales íntimas muy dependientes, en las cuales sus propias necesidades emocionales quedan ocultas tras su papel de administrador de la relación marital.
2. Actividad/Pasividad. Muy activo en las cuestiones prácticas, deja a cargo del compañero aquellos aspectos de su vida en común que tienen mayor contenido emocional: de este modo, reparte las responsabilidades entre él y su compañero basándose en un quid pro quo que puede ser o no satisfactorio para éste.
3. Intimidad/Distanciamiento. Puede mantener bastante intimidad, aunque tiende a evitar la expresión intensa y continuada de las motivaciones y el análisis de los sentimientos; de hecho puede haber distanciamiento y apartamiento.
4. Poder. Tiende a asumirlo y emplearlo, a parecer dominante, pero es común que, en muchas circunstancias, solo tenga la apariencia de pareja fuerte siendo su compañero quien decide en última instancia. El grado de poder varía notablemente desde la sumisión al dominio total, no suele competir con el compañero.
5. Miedo al abandono. Puede oscilar entre un temor profundo y penetrante, y su ausencia casi total. Tiene buenas defensas en esta área.
6. Posesión y dominio del compañero. Igual que en el punto 4. Parece dominar al otro y a menudo lo hace en muchos aspectos.
7. Grado de angustia. Generalmente entre mediana y baja.
8. Mecanismos de defensa. Los probablemente utilizados son: represión, formación reactiva, intelectualización, defensa perceptuales, desmentida, desplazamiento, inhibición de impulsos y efectos.
9. Identidad sexual. No hay ninguna tendencia especial a que surjan problemas.
10. Respuesta sexual al compañero. Puede variar entre necesitar un compañero para cumplir con las apariencias y con determinadas normas aceptables de conducta sexual, y no darle importancia al asunto.
11. Amor a sí mismo y al compañero. Generalmente siente un amor profundo y duradero.
12. Estilo cognitivo. a) No es probable que acepte uno distinto del suyo, a menos que lo haga con desdén o condescendencia. b) Tiende a ser organizado, a recoger toda la información y llegar a una conclusión lógica y correcta. Como cree que sus conclusiones son obviamente correctas, espera que los demás se vengan a ella.

- Pareja camarada

Este tipo de pareja actúa, más que nada, para evitar la soledad; por lo común, es capaz de aceptar el trato íntimo. No espera recibir amor, pero si busca bondad y cuidado creyéndose dispuesto a retribuirlos, quizá con el agregado de una seguridad económica.

La modalidad de interrelación de la pareja camarada se basa en necesidades genuinas y profundas, sumadas a compromisos reales aceptables para el en todos los niveles de conciencia. No debe confundirse con los perfiles de conducta de las personas que pueden entablar una relación marital por temor a la soledad o a no ser amadas, pues estas aun desean un amor romántico, más que una compañía.

La pareja camarada tiende a presentar las siguientes características, en las doce áreas:

1. Independencia/Dependencia. Con frecuencia es una mezcla de ambas, sin inclinarse hacia uno u otro extremo.
2. Actividad/Pasividad. Suele ser más activo que pasivo, aunque su conducta puede variar mucho en este aspecto.
3. Intimidad/Distanciamiento. Tiende a evitar ambos extremos.
4. Poder. Lo ejerce, pero comúnmente no es necesario que llegue a extremos de sumisión o dominio. Por lo general no es competitivo.
5. Miedo al abandono. No constituye una gran fuerza motivacional, prefiere vivir en pareja, pero no a cualquier precio.
6. Posesión y dominio del compañero. Igual que en el punto cuatro no necesita poseer ni ser poseído.
7. Grado de angustia. Generalmente entre moderada y baja.
8. Mecanismos de defensa. Lo más común es que recurra a la sublimación, represión, formación reactiva, intelectualización, fantasías y defensa perceptual.
9. Identidad sexual. No suele ser un factor importante.
10. Respuesta sexual al compañero. Puede variar desde muy positiva y constante hasta no muy significativa.
11. Amor a sí mismo y al compañero. Si cambiamos amor por aceptación es un factor importante. No es necesario que haya amor en el sentido usual de la palabra, que incluye la pasión, pero sí hay aceptación, necesidad, compromiso y bondad.
12. Estilo cognitivo. a) Puede aceptar el del compañero, si se mantiene más o menos igual a como él lo percibió originalmente. b) Tiende a ser ordenado y racional.

- Pareja paralelo

Este tipo de pareja que interactúa evitando compartir íntimamente. Por más que asegure lo contrario quiere que el compañero respete su distancia emocional y su independencia.

Dentro de la relación diádica puede obrar así por tres motivos:

- a) Respondiendo a los intentos inconscientes del compañero de provocarle una reacción distanciada, si existe una predisposición en tal sentido.
- b) Por su propia necesidad imperiosa de mantenerse emocionalmente apartado.
- c) Por una combinación de las dos causas anteriores.

Prefiere dormir en camas separadas o dormitorios separados, y hasta vivir en lugares distintos. En una palabra prefiere rozarse con la punta de los dedos antes que estrecharse en un abrazo. Su contrato de pareja está basado en el miedo de perder su integridad como individuo, a ser dominado, y se resiste a cualquier clase de función.

A menudo, su necesidad de distanciamiento no es más que una formación reactiva frente a una grande necesidad de dependencia, cuyo reconocimiento consciente le resulta inadmisibile, muchas veces es ultraindependiente por pura reacción.

1. Independencia/Dependencia. Es más bien independiente pero no desea la dependencia de su compañero.
2. Intimidad/Distanciamiento. Manifiesta terminantemente un distanciamiento extremado.
3. Actividad/Pasividad. Por lo general, suele ser más activo y a autoactivarse.
4. Poder. Tiende a ser dueño de sí y a fijar la modalidad básica de la relación. Prefiere que el compañero posea poder en las áreas de funcionamiento que él mismo designe. No suele haber gran rivalidad entre los dos.
5. Miedo al abandono. Está bien pertrechado contra él, gracias a sus defensas básicas. La fuerza de sus defensas revela su grado de angustia al respecto.
6. Posesión y dominio del compañero. por un lado no desea poseer ni ser poseído, por otro lado, necesita ejercer un gran dominio para hacer que su pareja se adhiera a las reglas básicas.
7. Grado de angustia. Tiende a ser baja, está definida hacia ella.
8. Mecanismo de defensa. Represión, formación reactiva, intelectualización, sublimación, inhibición de impulso y desplazamiento.

9. Identidad sexual. En ciertos casos puede haber problemas o una profunda incertidumbre.
10. Respuesta sexual al compañero. Cuando es intensa puede que lo usual se mantenga a un nivel físico, con pocos componentes emocionales.
11. Amor a sí mismo y al compañero. El narcisismo es común entre estas personas.
12. Estilo cognitivo.
  - a) Puede respetar o no el del compañero; rara vez es capaz de aprovechar sus aspectos positivos para complementar su propia modalidad, ya que esto exigiría intimidad.
  - b) Es suyo es rígido, con frecuente tendencia a un proceder muy bien organizado.

Los diferentes estilos de pareja nos hablan acerca de similitudes que llevan a las relaciones de pareja y la importancia de una reciprocidad o simetría para que estas se formen, como lo indican diferentes autores.

#### **4.4 Reciprocidad y simetría**

Diccionario de la lengua española (2001). Reciprocidad, del latín *reciprocitas*, es la correspondencia mutua de una persona o cosa con otra. Algo recíproco es aquello que se hace como devolución, compensación o restitución. Con base a ella, se establecen una serie de relaciones e interacciones sociales y personales.

Diccionario de la lengua española (2001). Simetría, del latín *symmetria*, es la correspondencia exacta en tamaño, forma y posición de las partes de un todo.

Botero (citado por Eguiluz, 2007), enuncia que la adaptación deficiente del potencial de uno y las fortalezas del otro motivarán a los miembros de la pareja para que luchen entre sí. Intentarán convencer al otro, ganarse a la pareja para el propio proyecto, se justificará la negativa propia y se buscarán compromisos. En el caos positivo, se conseguirá ganarse al otro.

La pareja nunca se ofrecerá sólo como alguien que responde, como fortaleza. Cada uno intentará la realización de su potencial en el amor, y hacerlo, espera una respuesta positiva del otro, un estímulo alentador, una crítica constructiva y apoyo comprometido.

Lo más estimulante es una amplia correspondencia de las disposiciones de crecimiento entre los miembros de la pareja. Así se da entrada a la oferta de crecimiento de uno en los planes de crecimiento del otro, y esta oferta se utiliza para la realización del propio potencial. La estimulación recíproca de los desarrollos personales puede transmitir a ambos una gran satisfacción. Y de esta manera se trata de una coevolución simétrica.

En la elección de pareja, se busca de manera intuitiva una pareja más o menos igual de fuerte. Sino tiene igual de fuerza, uno de ellos se sentirá que se le pide poco y el otro sentirá que se le pide demasiado. La persona a la que se le pide poco se aburrirá, y se verá obligado a hacer comentarios despreciativos; por lo que se sentirá resentida y rabiosa contra la persona superior.

Polaino & Martínez (1999), explican que cuando las expectativas se fundamentan en datos incorrectos o se aplica de un modo ilógico, pueden conducir a los cónyuges a tomar decisiones erróneas acerca de sus relaciones.

Las bases de atracción interpersonal que “sembrará” el cultivo de la felicidad e infelicidad de la pareja son:

- Características de personalidad
- Nivel socio-económico
- Similitud cultural
- Atributos físicos
- Edad
- Similitud de valores y filosofías
- Balance y compensación de intercambio (los individuos aunque tengan diferencias amplias brindan atributos de balanceo valioso en intercambio para “haber personales” en la elección del compañero)

Aun hoy día hay poca educación sistemática sobre destrezas y conocimiento en medida de elegir “racionalmente” la pareja y disminuir de esa manera las posibilidades de fracaso e insatisfacción en la relación. Se parte de la idea que conforme al mejor juicio en un momento dado, se ha elegido un compañero racionalmente apropiado, aun así hay un sinnúmero de fuentes potenciales de roces, problemas y/o conflictos. Esto lleva a una de las principales reglas que hay que tener siempre presente para mantener una relación relativamente satisfactoria y saludable:

En toda relación humana existe el potencial de conflicto, y en las relaciones más cercanas o íntimas esto parece aumentar por proximidad y frecuencia de las interacciones. En otras palabras, no hay relaciones humanas libres del potencial de conflictos, ni siquiera en las relaciones de amor por decirlo de esa manera.

Algunas fuentes comunes de problemas o conflictos:

- El aspecto financiero
- La crianza de los hijos/planificación de los hijos
- Relaciones con los parientes
- Diferencias de valores, expectativas sobre la relación y filosofía de la vida
- Diferencias religiosas
- Uso del tiempo libre
- Las tareas del hogar
- Aspecto sexual
- Relación con las amistades
- La carencia de conocimiento y destreza de la comunicación constructiva-afectiva, carencia de conocimientos y habilidades en la solución de conflictos, y carencia de conocimientos y habilidades de negociación

Es importante mencionar el papel vital que tienen las expectativas irrealistas y mitos sobre lo que se puede esperar en la relación de pareja, lo cual puede perdurar por años deteriorando la satisfacción, ya que les lleva esperar mucho más de lo que verdaderamente van a encontrar adelante en la convivencia diaria.

Algunos mitos y expectativas irrealistas comunes son:

- El amor romántico siempre será el pilar que sostendrá la relación y éste durará por siempre
- Mi pareja sabrá lo que yo quiero sin que se lo diga
- El amor es igual y será suficiente para una buena relación sexual
- Cuando me case/cuando tenga una compañero(a) no voy a sufrir penalidades ni frustraciones
- Mi pareja me compensará por todas mis frustraciones pasadas
- Mi pareja siempre estará de mi parte, siempre me será fiel (bajo cualquier circunstancia), y siempre será indulgente cuando mi comportamiento no sea correcto
- Mi pareja me hará feliz

Si no se identifican y modifican estos mitos con base en las experiencias de la relación con la pareja, obviamente sobrevendrá la insatisfacción; si se perpetúan, se introducirán a la perturbación emocional.

Entonces, la reevaluación de las expectativas sobre la relación con la pareja puede llevar a un equilibrio y mayor satisfacción en la convivencia diaria. La incompatibilidad a menudo surge al seleccionar al compañero de forma superficial y simple, sin conocerlo realmente, o cuando se produce un cambio en una de las dos personas o en ambos.

Esto puede ser estímulo para renegociar los roles y responsabilidades, pero también puede llevar a una ruptura de la relación, en especial si la incompatibilidad se presenta en un área central para uno o ambos miembros de la pareja. En este punto, uno o ambos miembros de la pareja ya no verán la relación como algo importante, y que les vaya a satisfacer en un futuro.

Si la incompatibilidad es en una área menos importante producirá menos insatisfacción y casi no afectará la relación, sobre todo si el compañero encuentra una expresión a su deseo que a su vez, sea aceptado por el otro miembro de la pareja.

#### **4.5 Intimidad en la pareja**

Rage (2002) dice: “desarrollar nuestros propios valores es tomar responsabilidad de nuestros actos, lo cual incluye la consideración de cómo pueden ser afectados otros con nuestro propio comportamiento”.

En cuanto a las relaciones dentro de un marco matrimonial de la pareja “no legalizada”, entre padres e hijos; con amigos del mismo sexo. La intimidad que se comparte con otra persona puede ser de tipo emocional, intelectual, física, espiritual o una combinación de ellas. Puede ser exclusiva o inclusiva, de corta o larga duración.

- a) Los contactos de breve duración pueden ser altamente significativos. En cambio, no siempre los de larga duración lo son. Es más importante la calidad de la relación que la cantidad.
- b) Es posible tener relaciones íntimas importantes en las personas a las que se ve poco, en un grupo de encuentro.

Corey (Citado por Rage, 1997) habla de unas características importantes en una relación significativa de pareja:

- Cada persona dentro de una relación tiene intimidad separada. Cada uno da y recibe sin perder su propia identidad.
- A pesar de que cada miembro de la pareja desea al otro, puede sobrevivir sin él.
- Cada uno puede hablar con el otro abiertamente de sus asuntos importantes.
- Cada persona asume la responsabilidad de su propia felicidad y no necesita del otro cuando no es feliz.
- Los dos miembros de la pareja pueden jugar juntos y divertirse y son capaces de disfrutar el hacer cosas juntas de vez en cuando.
- Los dos miembros de la pareja pueden ser capaces de pelear constructivamente.
- Si la relación tiene un componente sexual, cada miembro de la pareja trata de mantener el romance vivo.
- Las dos personas son iguales en la relación.
- Cada miembro de la pareja demuestra preocupación por el otro.
- Cada miembro de la pareja se encuentra en un proceso de crecimiento, de cambio y abierto a nuevas experiencias.
- Cada miembro de la pareja encuentra significado y fuentes de gratificación fuera de la relación.
- Cada miembro intenta evitar manipular, explotar y utilizar al otro.
- Cada uno se mueve hacia el tipo de vida que le es personalmente significativo.
- Cuando se está casado y se desea permanecer dentro de la relación, será porque así lo desea y no por lo hijos, obligación o conveniencia.



- Cada persona reconoce sus necesidades de soledad y de espacio y está dispuesto a crearse un tiempo en el cual tenga la oportunidad de estar consigo mismo.
- Cada uno muestra flexibilidad en los roles.
- Ninguno espera que el otro haga cosas que él pueda hacer por sí mismo.
- Cada uno se abre al otro.
- Cada uno respeta en el otro su sentido de privacidad.
- Cada persona tiene deseos de darse al otro.
- Se alienta uno al otro para llegar a hacer aquello de que son capaces.
- Cada uno tiene compromiso con el otro.

La simetría y la reciprocidad en las parejas, es un factor que ayuda a que éstas puedan mantenerse así como que inicien, pero esta investigación se basa exclusivamente a un estilo de pareja, la cual se caracteriza por la distancia como se observará a continuación.

#### **4.6 La distancia en la relación de pareja**

Bravo (2013), dice que las relaciones a distancia no funcionan y que estar cerca de tu pareja o tu cónyuge es el camino más claro hacia la felicidad. Sin embargo, un estudio publicado en el Journal of Communication, menciona lo contrario.

La nueva investigación afirma que la ausencia podría realmente hacer crecer el cariño y que las parejas que viven separadas tienen interacciones más significativas e íntimas que las que se ven diariamente.

El estudio, publicado en el sitio Journal of Communication, encontró que las personas que mantienen relaciones de larga distancia son más propensas a compartir pensamientos y sentimientos significativos que las que no están involucradas en este tipo de relaciones. Además, se señala que tienden a idealizar los comportamientos de su pareja, lo que lleva a una mayor sensación de intimidad.

Crystal Jiang citado por Bravo (2013), uno de los investigadores y profesor asistente de la Universidad de Hong Kong, junto a otros científicos de la Universidad de Cornell, preguntaron a 63 parejas heterosexuales -aproximadamente la mitad de ellas dijeron que estaban en relaciones de larga distancia- sobre su forma de comunicarse, consignó HuffingtonPost. En promedio, los participantes del estudio tenían menos de 21 años, habían estado en relaciones durante casi dos años y a su vez viviendo separados de su

pareja durante 17 meses. Según los expertos, las parejas que viven separadas tienden a tener menos interacciones diarias, pero a su vez esas interacciones son más largas y más significativas.

Sussman (citado por Bravo, 2013), una psicoterapeuta y autora de “La Biblia de la Ruptura”, comentó que la naturaleza de las relaciones de larga distancia ha cambiado radicalmente, no sólo por la tecnología, sino que específicamente por el acceso a los programas de videochat. Sin embargo, Sussman duda que el nuevo estudio abarque una investigación completa. La psicoterapeuta indica que, mientras que la comunicación puede ser fuerte en las relaciones de larga distancia -posiblemente incluso más fuerte que en las relaciones cercanas geográficamente- la investigación no tiene en cuenta lo que ella llamó el “factor de la soledad” y otros tipos de estrés que conlleva a vivir separados.

La experta reconoció que como terapeuta en relaciones, ella ve a las parejas cuando ya están experimentando problemas, pero en su experiencia, las parejas en relaciones de larga distancia secundan su relación cuando están separados, y con frecuencia se sienten solos. Por otro lado, Jiang citado por Bravo (2013) dijo que “Las relaciones de larga distancia no están condenadas al fracaso, -y son- por lo menos no más fáciles que las relaciones cara a cara”; “Creo que estos resultados dan confianza a la gente, teniendo en cuenta que el romance de larga distancia es mucho más común hoy en día.”, sentenció el investigador.

Las aportaciones de Bravo (2013) se dan de forma específica como se podrá observar en las siguientes subdivisiones que explican las relaciones de pareja con más detalle:

#### 4.6.1 Definición

El concepto de Relación a Distancia está siendo usado para referirse a una forma especial de relaciones amorosas de pareja. Esta pareja, sea por amor o afecto, decide voluntaria o involuntariamente, seguir su relación de pareja separados uno del otro por un tiempo determinado o indeterminado. La relación a distancia se caracteriza por cambios constantes entre “tiempos de separación” y “reencuentros”.

#### 4.6.2 Efectos

Para mantener una relación es muy importante intercambiar sentimientos, vivencias y experiencias. Sin embargo esto se tiende a dificultar en tiempos de separación y estos procesos de comunicación e intercambio de experiencias pueden convertirse en problemáticos. Para evitar situaciones negativas se pueden utilizar medios como llamadas telefónicas diarias o acordadas por las dos partes, internet u otros medios. Debido a la expansión de internet y las posibilidades de comunicación global que presentan, cada vez más parejas pueden comunicarse más a menudo. Sin embargo, el chat o el correo electrónico, que pueden servir para aligerar el tiempo de separación, ha sido a veces valorado como insuficiente por algunas parejas.

#### 4.6.3 Razones

El hecho de que uno de los dos miembros de la pareja decida que no se quiere ir con su pareja a otro país o ciudad y separarse de ella, se debe en la mayoría de los casos a factores externos. Una persona no estaría dispuesta a dejar su lugar por razones profesionales o de estudios; razones familiares, emocionales o económicas.

En otros casos, las relaciones a distancia no están afectadas por factores externos, si no por decisión de la pareja, si esta pareja desde el comienzo ha estado viviendo en lugares alejados y la relación se forma desde el principio por medio de la distancia. Este sería el caso de las parejas que se conocen a través de internet (chat). En este tipo de parejas también pueden florecer sentimientos y emociones tan profundas que se establezcan como una pareja amorosa real, a distancia.

#### 4.6.4 Características

Se pueden diferenciar esencialmente los siguientes casos de parejas a distancia:

- Relaciones de pareja que se desenvuelve en un punto geográfico concreto y que no son desde el principio a distancia. Por motivos de cambio de residencia de uno de los miembros, la relación se convierte en una relación a distancia.
- Relaciones que desde el principio son relaciones a distancia. Entre estos se encuentran personas que desde que se conocieron vivían en lugares diferentes y aceptaron esta situación. Sin embargo, deciden llevar adelante la relación luchando contra la distancia.

Una relación muy frecuente es la relación amorosa “de fin de semana”. En este tipo de relación una de las dos personas trabaja lejos y la relación a distancia ocurre solamente los días laborales. El fin de semana la pareja se organiza para encontrarse en uno u otro lugar.

#### 4.6.5 Ventajas de una relación a distancia

Las ventajas de estas relaciones amorosas se muestran en situaciones que antes hubiéramos visto como problemáticas, pero que al concentrarnos en cuidar y llevar adelante la relación, ya no nos afectan. Algunas cosas no se van a tomar tan en serio ya que la pareja se siente más interesada en pasarla bien el poco tiempo que están en contacto o juntos. Las discusiones ya no se llevarán a cabo por pequeños detalles.

Además, las dos personas pueden concentrar su tiempo en sus propios intereses, sean profesionales o personales. Algunas personas piensan que la libertad que proporciona una relación a distancia, es muy importante y se sienten “encerrados” cuando están obligados a convivir con la otra persona. Si la pareja logra superar esta etapa de distancia, habrá logrado formar una relación de pareja muy fuerte. La confianza será la base de esta relación y habrá demostrado que las dos personas han hecho todo lo posible por realizar lo que les dictaba su corazón.

#### 4.6.6 Desventajas de una relación a distancia

Una de las desventajas más evidentes es la falta de contacto físico, ternura y sobretodo las relaciones sexuales. Además, la falta de control sobre la pareja puede causar conflictos internos en alguno de los miembros. Esta situación puede llevar a crisis de celos. Por esta razón es que la confianza en este tipo de relaciones es el punto más importante. Otro punto conflictivo de este tipo de relaciones también puede ser el cambio de una relación a distancia hacia una convivencia diaria de la pareja. Las diferencias y las expectativas de las dos personas, que debido a la distancia no conocían, ahora pueden ser el centro de los conflictos.

## **5. Dependencia**

La dependencia es un factor predominante en las relaciones de pareja, posteriormente se hablara del tema de una manera profunda para comprender el concepto con las aportaciones de los siguientes autores.

### **5.1 Definición**

Diccionario de la lengua española (2001). La dependencia en parejas, estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Para el dependiente esta situación afecta de forma negativa a su autoestima, y a su salud física y/o mental. Pese al malestar y al sufrimiento que la relación les cause se sienten incapaces de dejarla, siendo los intentos nulos o fútiles. Tienen intenso miedo a la soledad y pánico a la ruptura, la cual en caso de producirse conduce a la vivencia del síndrome de abstinencia: con intensos deseos de retomar la relación pese a lo dolorosa que esta haya sido, pensamientos obsesivos, y síntomas de ansiedad y depresión, los cuales desaparecen de forma inmediata en caso de reanudarse la relación o comenzar una nueva que sustituya la anterior.

Los dependientes emocionales tienen una necesidad excesiva de afecto y de ser queridos y tratarán de conseguir este afecto a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. Muestran una clara resistencia a perder la fuente de seguridad y afecto que constituye su pareja. Son frecuentes las distorsiones cognitivas como el autoengaño y la negación de información que le proporciona su entorno. Poco a poco estas relaciones tan destructivas se van fortaleciendo, de modo que al sujeto le resulta cada vez más difícil salir de ellas.

Según el diccionario enciclopédico de educación especial (2010), se aplica este término a la relación establecida entre el niño y su entorno, principalmente los padres y, posteriormente, otras personas (hermanos mayores, profesores, grupos...), que presentan el papel de sustitutos de los padres. El niño dependiente pide constantemente una ayuda que no necesita, pero sin la cual se muestra ansioso y desorientado. Una dependencia excesiva produce en el sujeto un gran sentimiento de inseguridad que, a su vez, provoca una mayor dependencia.

## **5.2 Tipos**

Existen varios tipos de dependencia. Para efectos prácticos, en esta investigación, solamente se abordarán algunos de ellos que se relacionan directamente con el objeto de estudio:

### **5.2.1 Dependencia biosociológica y conductual**

El diccionario de medicina señala que la dependencia psicológica está relacionada con un fuerte deseo o compulsión a continuar. Mientras tanto, Riso (2006), menciona que las personas psicológicamente dependiente se acoplan rápidamente a aquellas figuras que les despidan la sensación de seguridad y de protección. El miedo a perder el soporte psicológico y a no sentirse protegidas hace que se entreguen irracionalmente y persistan en relaciones disfuncionales. Esta dependencia también está asociada con una apercepción de incompetencia y baja autoestima; es decir, la idea de que uno no es capaz de enfrentar la vida exitosamente. En este esquema, los pensamientos negativos frente a uno mismo son del tipo: “soy débil”, “soy inútil”, “soy un ser indefenso”. Entonces la conclusión es: “necesito alguien más fuerte que yo en quien pueda confiar y que se haga cargo de mí”.

### **5.2.2 Dependencia emocional**

El diccionario de medicina, llama dependencia emocional a la necesidad exagerada de apoyo, atención y cariño por parte de los demás que suele dar lugar a una sensibilidad aumentada en la interacción social, tendencia a la sumisión y a satisfacer los deseos de los demás antes que los propios, sentimientos de inseguridad y duda, y crea gran temor a la sociedad, al abandono y al rechazo.

Patton (2007), alude que en las mujeres se llama dependencia emocional a la necesidad de tener a otros para sobrevivir, querer que “otro lo haga por nosotras”, y depender de otros para poder percibir la propia imagen, tomar las propias decisiones y que se encarguen de el bienestar económico. Cuando son emocionalmente dependientes, se mira hacia los demás para recibir la propia felicidad, el propio concepto del “yo” y el bienestar emocional. “se sacrifica lo que realmente se quiere y se necesita por el miedo a ser rechazado, abandonado o confrontado... cuando son emocionalmente dependientes, se cree que son los otros quienes tienen la llave de su propio bienestar, que ellos deben saber mejor que es lo que es bueno y lo malo para ellas”.

Castelló (2005), insinúa que las personas con dependencia emocional son muy susceptibles de establecer relaciones de pareja patológica y gravemente desequilibrada, asumiendo en ellas un rol subordinado. Estas personas, asimismo, consideran a su pareja como el centro de su existencia, la idealización, se someten a ella y serían capaces prácticamente de cualquier cosa para no romper la relación. De hecho, la dependencia emocional está en la base del comportamiento de un grupo de personas víctimas de violencia doméstica, que manifiestan seguir enamoradas de sus parejas por grave que sea los malos tratos, vejaciones, desprecios, etc., que hayan recibido de su parte.

Ser dependiente emocional, según Patton (2007), “es denegar o sacrificar el propio ser en aras de los deseos de los demás. Esto deja sin <<Yo>>. Sin el propio conocimiento interior, sin el coraje de expresar quien realmente y el deseo de manifestar lo que les gusta y excitación que provoca, no se vive generalmente. Solo estamos viviendo como espejos. Reflejando la vida de los demás”.

Una persona emocionalmente independiente es más feliz, más amable y más dadivosa. Además conoce y hace conocer sus limitantes, puede quedarse dentro de las fronteras de lo que sabe que es bueno para él/ella, tanto en su vida pública como en la privada.

Desde que se permite a sí mismo ser una persona auténtica, puede decir no sin sentirse culpable, o por los menos con menor culpabilidad posible, para conservar lo que es mejor para su salud y bienestar. Ser independiente emocional es no tener la necesidad de aprobación, ni de agradar a los demás.

Riso (2006), llama dependencia emocional o apego a la incapacidad de renunciar al deseo cuando debe hacerse, alguna de las tres condiciones (no te ama, detiene tu crecimiento y/o vulnera tus principios) están presentes. El sujeto se siente completamente fusionado y profundamente identificado con la persona amada y su estado emocional corresponde al del enamoramiento en su fase de mayor frenesí. Estas personas no se sienten queribles y en consecuencia crean una marcada necesidad de ser amados. Dos miedos básicos hacen que se entreguen sin miramientos, así el costo puede ser la destrucción de su “Yo”: primero, perder el amor del otro, a no ser correspondido y, segundo, el miedo a que si se rompe la relación, nadie más lo volverá a amar. En este caso la dependencia no está ocasionada por la percepción de debilidad, sino por un proceso anómalo de pura identificación afectiva donde la razón interfiere poco o no interfiere. La distorsión de este esquema es la magnificación e idealización del otro.

En ocasiones, el apego se asocia con una historia de privación emocional (es decir, privación de efecto), maltrato o abuso.

En este esquema, los pensamientos negativos a uno mismo son: “existo por él o ella”, “no soy nada sin él o ella”, “no soy querible”, “no soy deseable”. Entonces la conclusión es: “sin tu amor, mi vida no tiene sentido”, “si mi pareja no me quiere, nadie lo hará”.



## Capítulo 2. METODOLOGIA

### 2.1 Enfoque:

*Cualitativo.* Para Hernández, Fernández & Baptista (2010), el enfoque cualitativo utiliza la recolección sin medición numérica para descubrir o afirmar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

En la investigación cualitativa, se estudia la realidad en su contexto natural tal y como sucede, sacando e interpretando los fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes (Taylor & Bogdan, 1987).

En general la investigación cualitativa busca comprender desde adentro de la interacción sujeto-objeto, penetrar a profundidad en la complejidad dialéctica, contradictoria y en permanente movimiento del hecho social, abordar pocos casos para facilitar la profundización, comprender holísticamente la esencia tras las apariencias, explicar los supuestos ideológicos del investigador y exponer resultados a través del lenguaje natural (Sirvent, 2003).

### 2.2 Alcance:

*Descriptivo.* Para Hernández, Fernández & Baptista (2010), el alcance descriptivo busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población, así como objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar como se relacionan éstas.

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Danhke, 1989, citado en Hernández-Sampieri, 2006).

## **2.3 Objetivo general**

Identificar la dependencia y los tipos de vínculos que se generan en mujeres que se encuentran en una relación a larga distancia así como la diferenciación en el sistema familiar de origen.

### **2.3.1 Objetivos particulares**

- Conocer la dinámica de pareja que se mantiene ante la relación a la distancia.
- Analizar el significado de la permanencia en la relación ante la distancia.
- Identificar la idealización que tiene la mujer en una relación a la distancia.
- Determinar el patrón de comunicación de la pareja.
- Descubrir el vínculo que establece la pareja y la familia de origen.

## **2.4 Planteamiento de problema**

Debido a que Morelia es una de las ciudades con mayor índice de inmigración en México, crea la necesidad de tener relaciones de pareja a la distancia lo cual a través de las generaciones se ha ido fortaleciendo, ya que gran parte de ellas aprendieron con la relación a distancia de sus padres, haciéndolo más común en la actualidad. Las parejas necesitan estar en constante comunicación para una mejor calidad de relación, lo que se favorece con el avance tecnológico tal como son los medios de comunicación.

La globalización también ha tenido mucho impacto en el estilo de vida que se puede ofrecer a las nuevas generaciones, pudiendo observarse esto en el impulso de los padres para aprovechar intercambios u ofertas laborales, abriendo panoramas a la costumbre territorial que se vivía décadas atrás y ahora esto se puede ver reflejado en la elección de pareja que no precisamente se tiene en el mismo lugar de residencia.

Por otro lado tenemos en un gran porcentaje la dependencia en mujeres Mexicanas, que no precisamente se manifiestan en relaciones de maltrato ya sea físico, sexual o psicológico, sino en una gran variedad de tipos de relaciones, como podrían ser las relaciones a la distancia. Por lo que la cuestión a investigar sería la siguiente:

¿Qué sucede en las mujeres que tienen una relación de pareja a distancia para que ésta permanezca?

#### **2.4.1 Preguntas de investigación**

- ¿Qué motiva a las mujeres para que permanezcan en una relación a larga distancia?
- ¿Qué factores mantienen unida a la pareja a la distancia?
- ¿Influye la familia en la permanencia de las mujeres en la relación a larga distancia?

#### **2.5 Supuestos teóricos**

- La relación de pareja a distancia se mantiene en personas dependientes.
- La familia ayuda a permanecer a los involucrados en la relación de pareja a distancia.

#### **2.6 Ejes temáticos**

Eje 1. Dinámica vincular

Son aquellos "lazos sentimentales" que se establecen con una persona, animal o cosa, los mismos se manifiestan por medio de abrazos, hablando o halagando a la persona querida. Éstos se manifiestan en la familia o en relaciones sentimentales. "La madre y el bebé están representados porque dicha formación está ligada a la creación de un espacio nuevo. Este espacio, el de la ilusión e incorporación en una mente de una relación entre dos yoes corresponde al espacio intersubjetivo" (Winnicott, citado en Puget, 1995).

Eje 2. Enamoramiento

Rodríguez (2009), menciona que durante esta etapa suele predominar el amor romántico, idealista e idealizado, con mezcla confusa de motivos somáticos y espirituales, posesivos y altruistas. Durante esta etapa, la mayoría de los jóvenes adolescentes tiene un imperfecto conocimiento de sí mismos, así como de sus propias motivaciones y, desde luego de la personalidad del otro.

### Eje 3. Dependencia

Diccionario de la lengua española (2001). Estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Para el dependiente esta situación afecta de forma negativa a su autoestima, y a su salud física y/o mental. Pese al malestar y al sufrimiento que la relación les cause se sienten incapaces de dejarla, siendo los intentos nulos o fútiles. Tienen intenso miedo a la soledad y pánico a la ruptura, la cual en caso de producirse conduce a la vivencia del síndrome de abstinencia: con intensos deseos de retomar la relación pese a lo dolorosa que esta haya sido, pensamientos obsesivos, y síntomas de ansiedad y depresión, los cuales desaparecen de forma inmediata en caso de reanudarse la relación o comenzar una nueva que sustituya la anterior.

Los dependientes emocionales tienen una necesidad excesiva de afecto y de ser queridos y tratarán de conseguir este afecto a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. Muestran una clara resistencia a perder la fuente de seguridad y afecto que constituye su pareja. Son frecuentes las distorsiones cognitivas como el autoengaño y la negación de información que le proporciona su entorno. Poco a poco estas relaciones tan destructivas se van fortaleciendo, de modo que al sujeto le resulta cada vez más difícil salir de ellas.

## **2.7 Participantes**

Las participantes fueron 10 mujeres estudiantes de nivel superior, solteras, en un promedio de 18 y 25 años, que mantienen una relación a larga distancia, en el estado de Michoacán, con un nivel socioeconómico medio.

## **2.8 Técnicas de recolección de datos**

- *Entrevista a profundidad.* Para González, Arriata, Balcácaz & Gurrola (2003). Se define como el diálogo que se establece entre dos o más personas en donde se abordan aspectos internos de la persona.
- *Test Machover.* Portuond (2007), explica que a través del dibujo de la figura humana, la personalidad proyecta toda una gama de rasgos significativos útiles para un mejor diagnóstico, tanto psicodinámico como nosológico.

- *Test Machover, pareja y familia*. Pinilla (2004). Se basa en los fundamentos del test de Machover, donde por medio del dibujo de la pareja se proyecta una gama de rasgos de tipo de pareja y con ello un mejor diagnóstico para observar la concepción de la pareja y el estado de esta.

Las pruebas anteriormente mencionadas se calificaron las en base a los respectivos procedimientos encontrados en los manuales.

## **2.9 Escenario**

La investigación se llevó a cabo en establecimientos sociales como en cafés, entre los más utilizados; el café *Lillians* en plaza camelinas 2° piso del local y el café *Starbucks* en Av. Camelinas en Morelia Michoacán. Se cuenta con amplios y cómodos espacios bien iluminados y con servicio de café. Los horarios fueron de 6 a 8 de la tarde.

En otras ocasiones, se realizó en la *Universidad Vasco de Quiroga*, en el auditorio de usos múltiples *Cesar Nava*, al término de los entrenamientos de baloncesto que eran de 9 a 10 de la noche.

## **2.10 Procedimiento**

Para comenzar la investigación se seleccionó a un conjunto de parejas que tuvieran una relación de larga distancia y cumplieran con la edad, muestra que se localizó en la *Universidad Vasco de Quiroga* en su gran mayoría y otras recomendadas por las mismas parejas ya detectadas anteriormente.

De acuerdo con la disponibilidad de las mujeres seleccionadas, se les citaba en los establecimientos y horarios más accesibles para ellas, con la finalidad de aplicar las pruebas, comenzando por la entrevista a profundidad, continuando con Machover, dibujo de la pareja y finalizando con el test de la pareja.

Al término de las aplicaciones de los instrumentos utilizados, se realizó la interpretación de las pruebas proyectivas como lo fue el Machover y el dibujo de la pareja, con los datos obtenidos se elaboró el cruce de información con la entrevista a profundidad y el test de la pareja obteniendo así los resultados.

## CAPITULO 3. RESULTADOS

### 3.1 Análisis por eje

A continuación se presentan los resultados de las pruebas aplicadas, de acuerdo a cada eje temático.

#### EJE 1. Dinámica vincular

PARTICIPANTES	ENTREVISTA A PROFUNDIDAD (Anexo 1. Preguntas 4, 12, 18 y 29)	PAREJA	MACHOVER
<b>Persona 1:</b> <b>22 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>2 años 2 meses de noviazgo.</b>	<p>Importantes, depende de lo que se comunique principalmente, aunque no es más importante su opinión que la mía.</p> <p>Están contentos es algo muy diferente a cuestión de pareja anteriores como en el caso de mi padre que lo quiere más que a otras parejas.</p> <p>Sí siento el apoyo de mi familia, hay limitación con mi papá pero hay más apoyo con mi mamá. Piensa que me ha ayudado a mejorar en muchos aspectos en mi vida y está feliz porque piensa que es una relación sana.</p> <p>No interviene.</p>	<p>Timidez sexual</p> <p>Deseos de proximidad, estudio del otro, deseo del diálogo y comprensión</p>	<p>Narcisismo</p> <p>Egocentrismo</p> <p>Vanidoso</p> <p>Infantil</p> <p>Agresión</p> <p>Introversión</p> <p>Inseguridad</p> <p>Agresión verbal por deseo de agradar.</p> <p>Regresivo</p> <p>Depresión.</p> <p>Pesimismo</p>
<b>Persona 2:</b> <b>22 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año de noviazgo.</b>	<p>Importantes pues no me dejo llevar tanto por lo que diga, si es importante para cambiar lo hago, y lo tomo mucho en consideración.</p> <p>Pues les cae muy bien a todos y siempre me hacen buenos comentarios de él.</p> <p>Sí siento mucho apoyo principalmente por mi papá, y mis hermanos. Y un poco de mi madre.</p> <p>No. Pero, siento que es importante lo que opinen.</p>	<p>Vínculo de afecto, actual o pasado.</p> <p>Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre ellos.</p>	<p>Narcisismo</p> <p>Egocentrismo</p> <p>Paranoia</p> <p>Agresión</p> <p>Regresivo</p> <p>Introversión</p> <p>Pesimismo</p> <p>Inseguridad</p> <p>Repudio del propio cuerpo</p> <p>Bajo control de impulsos</p>
<b>Persona 3:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año 6 meses de noviazgo.</b>	<p>Importantes, pues mientras no interfieran para algo malo, las tomo mucho en cuenta.</p> <p>Son muy neutrales, mientras yo este feliz están bien.</p> <p>Si siento apoyo de mi familia y más por parte de mi mamá.</p>	<p>Vínculo de afecto, actual o pasado.</p> <p>Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo</p>	<p>Narcisismo</p> <p>Egocentrismo</p> <p>Paranoia</p> <p>Agresión</p> <p>Maniaco activo</p> <p>Inadaptado</p> <p>Necesidad de</p>

	No. Solo cuando me ven triste o saben que peleamos.	entre ellos.	apoyo Pérdida del esquema corporal Vanidoso Agresión hacia el padre Sentimiento de culpa Infantil Preocupación somática Dependiente Introversión Sobrestimación
<b>Persona 4:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>5 años 5 meses de noviazgo.</b>	Pues depende si es con los demás siempre saca lo mejor de mí, y conmigo es muy de “cambia esto” y “cambia aquello” pero por mi bien según él, y sí le doy mucha importancia a eso. Que como le hago, que si no la extraño, que si no quiero tener a alguien que esté cerca de aquí. No me interesa lo que digan yo sé que quiero estar con él. Sí siento el apoyo de mi familia más de mi papá. Sí, siempre me dicen cuando estoy haciendo algo malo.	Timidez sexual. Vínculo de afecto, actual o pasado. Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre ellos.	Narcisismo Egocentrismo Paranoia Agresión Represión de impulsos Inseguro Deseo de agradar Pocas bases Temor a la castración Falta de identificación con el rol psicosexual
<b>Persona 5:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>3 años 4 meses de noviazgo.</b>	Lo tomo a bien, siempre me dice lo que hago o él piensa que está mal, no siempre las tomo tan importantes como para cambiarlas. Opinan que las relaciones de lejos son de 4, pero les agrada son neutrales. Sí, porque en parte, la familia apoya mi relación y los otros la desconocen. Pues no lo veo así, sólo si me dan su opinión o así.	Graves dificultades en la comprensión y en el entendimiento. Peligro de tortura, frustración y celos. Búsqueda de un hogar tranquilo, apacible. Es propio de una naturaleza hogareña que sacrifica falsos argumentos por la armonía con su pareja.	Narcisismo Egocentrismo Paranoia Agresión Huidizo, tímido Desorganizado Conflicto en relacionarse con los demás Dependiente Introversión Inseguro Infantil Vanidoso Control de impulsos
<b>Persona 6:</b> <b>24 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año 8 meses</b>	Pues es muy importante lo que llega a pensar de lo que hago o en sí de mí y lo tomo como un comentario el cual puede que lo	Persona celosa, por el romanticismo y dependencia.	Narcisismo Egocentrismo Paranoia Agresión

<p><b>de noviazgo.</b></p>	<p>haga o no. Pues mi mamá lo adora pero mi papá más. Pues sí, todos nos apoyan no podría estar así sin ellos. Sí, creo que siempre han sido muy chismosos en mis relaciones.</p>	<p>Señal de desconfianza. Vínculo de afecto, actual o pasado. Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre a ellos.</p>	<p>Introversión Vanidoso Tendencias sádicas Control de impulsos Evasión Infantil Dependiente Identificación con la madre</p>
<p><b>Persona 7:</b> <b>20 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>11 meses de noviazgo.</b></p>	<p>Pues es importante, y de vez en cuando lo tomo en consideración. Pues se lleva muy bien con todos mis hermanos y en mi familia como primos lo quieren. Pues son muy neutrales en mis relaciones. No, son muy indiferentes.</p>	<p>La mujer mantiene a la familia Vínculo de afecto, actual o pasado Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre ellos.</p>	<p>Narcisismo Egocentrismo Paranoia Agresión Regresión Necesidad de apoyo Pérdida del esquema corporal Vanidoso Confusión de pensamiento Sentimiento de incapacidad y deficiencia Somático</p>
<p><b>Persona 8:</b> <b>23 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>3 años 1 mes de noviazgo.</b></p>	<p>Me importa mucho, él es muy sabio y sé que si me lo dice es para mejorar. Pues no le ponen mucho interés. Si mis hermanos son los que me dan más el apoyo. Si, como ya nos conocen todos pues luego siempre dan a conocer lo que piensan si uno de los dos la riega.</p>	<p>Timidez sexual. Vínculo de afecto, actual o pasado. Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre ellos.</p>	<p>Necesidad de apoyo Narcisista Paranoia Egocentrismo Agresión Regresión Vanidoso Alto control de impulsos Sentimiento de incapacidad Somático evasivo</p>
<p><b>Persona 9:</b> <b>22 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>2 años de noviazgo.</b></p>	<p>Es importante pienso, es bueno que te hagan ver las cosas de otra manera para tomar las mejores decisiones. Son agradables con él y opinan que se necesita de mucho valor para hacerla.</p>	<p>Timidez sexual. Deseos de proximidad, estudio del otro, deseo del diálogo y comprensión.</p>	<p>Narcisismo Egocentrismo Paranoia Agresión Necesidad de apoyo Introversión</p>



	<p>Claro en especial mi mamá. Piensa que ha sido lo mejor que me ha pasado porque he mejorado en muchas cosas.</p> <p>Sí, creo que si no lo hicieran no podríamos estar juntos.</p>		<p>Mecanismos de compensación</p> <p>Tendencias sádicas</p> <p>Dependiente Infantil</p> <p>Control de impulsos Regresivo</p> <p>Inseguridad</p> <p>Rasgos psicóticos</p>
<p><b>Persona 10:</b></p> <p><b>23 años.</b></p> <p><b>Universitaria.</b></p> <p><b>3 años 11 meses de noviazgo.</b></p>	<p>Pues regularmente le doy importancia a su opinión aunque hay veces que no me agrada lo que opina pero trato de respetar su forma de pensar.</p> <p>Piensan que lo adoran y que es un gran apoyo para mí.</p> <p>Mi madre lo adora y todos mis familiares nos admiran por la fortaleza y la madurez con lo que llevamos nuestra relación.</p> <p>Sí, sobre todo mi mamá creo que es importante también que este bien con él.</p>	<p>Deseos de proximidad, estudio del otro, deseo del diálogo y comprensión</p>	<p>Narcisismo</p> <p>Egocentrismo</p> <p>Paranoia</p> <p>Agresión</p> <p>Pesimismo</p> <p>Timidez</p> <p>Inseguridad</p> <p>Mecanismos de compensación</p> <p>Arrogancia</p> <p>Vanidad</p> <p>Agresividad verbal</p> <p>Enojo con la madre</p> <p>Dependiente</p> <p>Dificultad para relacionarse</p> <p>Dificultad con los valores de la madre</p> <p>Miedos sexuales</p> <p>Somático</p> <p>Infantil</p> <p>Ansiedad</p>

TABLA 1. Resultados obtenidos en relación a la dinámica vincular

### **Análisis eje 1**

Se observa que en general la familia es un factor importante, ya que la mujer necesita la aprobación, toman mucho en consideración las opiniones de su entorno para llevar su relación y en algunos casos se ve que hay más apoyo a la pareja que a ellas mismas, por lo que se crea una percepción de su pareja muy engrandecida con las aportaciones de los demás, dejando de lado las suyas.

Por otra parte se puede observar que 3 de las participantes tienen deseos de sentirse acompañadas y vistas por las personas que las rodean, quieren sentirse escuchadas y complementadas, mientras que el resto de las participantes sienten gran cercanía con sus parejas, hay amor y compañerismo. Cuatro de las participantes, se sienten con timidez en cuanto al tema de la intimidad y sobre todo a la parte sexual como una forma infantil de sobrellevarlo.

Se puede ver que 10 de las participantes tienen dificultades para relacionarse con los demás, presentan tendencias agresivas con las personas que las rodean, estas se pueden notar en la gran importancia con la que toman los comentarios de los demás. Existe autopercepción de grandeza y sentimiento de que todo gira en torno a ellas, por lo que todo lo que sucede sea bueno o malo, es a causa de ellas mismas.

Suelen ser huidizas y un tanto cohibidas con respecto a cómo se comunican, son personas con rasgos infantiles, con los cuales buscan llamar la atención y de esta misma manera enfrentan sus problemas. Por último son personas con mucha falta de seguridad de autonomía para tomar sus propias decisiones.

## EJE 2. Enamoramiento

PARTICIPANTE	ENTREVISTA A PROFUNDIDAD (Anexo 1. Preguntas 13, 21, 24 y 30)	PAREJA	MACHOVER
<b>Persona 1:</b> <b>22 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>2 años 2 meses de noviazgo.</b>	<p>Estar juntos, hacer una familia hasta que los dos queramos y realizar lo que queremos hacer. (No merecemos un relación a larga distancia) en ocasiones suelo desesperarme al grado de ya querer estar ya con él y solo se dio una sola vez como una vaga idea.</p> <p>Implica que cada quien haga sus metas para que ya después cada quien pueda estar satisfecho ya estando juntos y poder planificar con hijos y mascotas y viajar.</p> <p>No es que cumpla me gusta lo que él es, si he hecho comentarios de que él era lo que buscaba. Me encanta que sea respetuoso que tengamos compatibilidad en música en decisiones de donde salir, que sea un hombre que me hace reír. Es muy maduro. Es perfecto para mí.</p>	<p>Apasionamiento amoroso, compenetración de todos lo que rodea tiene solo ojos para él o ella. Aproximación artificialmente a la pareja, amor platónico, fantasía juvenil en torno a la unión amorosa.</p>	<p>Infantil Esfuerzo por ganar aprobación Dominio de impulsos Preocupación sexual Pesimismo Inseguridad Vanidoso Sexualidad abierta</p>
<b>Persona 2:</b> <b>22 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año de noviazgo.</b>	<p>Seguir igual de bien como estamos y siempre estar así, como con esa confianza y sobre todo divertirme y compartir cada vez más cosas, hasta ya poder estar juntos.</p> <p>Tener éxito en la vida no ser conformistas en lo laboral y crecer en los aspectos personales como sociales.</p> <p>Sí, es maduro sabe lo quiere ha vivido, es más consciente. Es lo que busco.</p>	<p>Admiración por el compañero, esposo, amigo o novio. Timidez sexual</p>	<p>Agresión Introversión Inseguridad Vanidoso Infantil Esfuerzo por ganar aprobación Ocultamiento, evasivo Preocupación sexual Agresión verbal, sexual, física Abierta sexualidad</p>
<b>Persona 3:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año 6 meses de noviazgo.</b>	<p>Primero que dure la relación, hacerla crecer y vivir juntos y viajar juntos.</p> <p>Establecernos y viajar mucho.</p> <p>Si, como una persona para admirar, que ve por él mismo en su futuro, que no es conformista, que se lleve bien con su familia es muy importante que sea como</p>	<p>Admiración por el compañero, amigo, esposo y novio Exhibicionismo sexual, tendencias a los amoríos,</p>	<p>Agresión Arrogancia Maniaco activo Inflado de fantasías Vanidoso Conflicto de virilidad</p>

	es en todos lados. Por eso pienso que si es lo que quiero para mí.	exagerada preocupación por la pareja	Conducta sexual desviante Infantil Inmadurez
<b>Persona 4:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>5 años 5 meses de noviazgo.</b>	Vivir con él, solo queremos ser él y yo hacer la casa, yo trabajar allá. Buscar una estabilidad ya con él. Buscar un trabajo y ya estar juntos y vivir juntos. Casi todas, tiene todo lo que busco pero que sea mucho más afectivo conmigo.	Admiración por el compañero, amigo, esposo y novio.	Agresión Compensación con la fuerza física Inseguro Dificultad para relacionarse con los demás Falta de identificación con el rol psicosexual Autoestima exagerada
<b>Persona 5:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>3 años 4 meses de noviazgo.</b>	Tener una vida con él, para hacerlo tengo que perdonarlo por algo que él me hizo y casarnos, sé que yo no puedo dar un paso así sin perdonarlo. Que viviéramos juntos que su familia lo supiera y no tener bebés. La mayoría sí, no todas pero sí.	Graves dificultades en la comprensión y en el entendimiento. Peligro de tortura, frustración y celos.	Agresión Huidizo, tímido Preocupación sexual Somático Introversión Inseguro Infantil Vanidoso
<b>Persona 6:</b> <b>24 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año 8 meses de noviazgo.</b>	Pues de dejar de estar lejos para conocernos y poder ver si funcionaremos como pareja ya estando juntos. Porque es lo más difícil del mundo. Pues principalmente en ya estar juntos. Claro pienso que tiene sus defectos pero en si cumple con todo lo que siempre quise.	Se siente igual a su pareja. Nada desentona, nada parece desmerecer en las figuras.	Vanidoso. Vitalidad sexual. Hostil. Virilidad sexual Evasión. Infantil. Dependiente.
<b>Persona 7:</b> <b>20 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>11 meses de noviazgo.</b>	Pues pienso que ya vivir juntos, y seguir creciendo cada quien en sus ámbitos. Seguir con nuestros planes ya estando juntos. Pues sí, pienso que por eso estoy con él porque me deja ser y lo dejo ser.	La mujer mantiene a la familia. Celosa, romanticismo y dependencia.	Agresión. Introversión Vitalidad sexual Dependiente. Regresivo. Descontento con su cuerpo. Sexualidad abierta. Inseguridad. Infantil. Deseo de agradar a los demás.
<b>Persona 8:</b>	Pues ver la posibilidad de casarnos,	Se siente igual a	Agresión.

<p><b>23 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>3 años 1 mes de noviazgo.</b></p>	<p>tener una familia y sobretodo pues dejar de estar lejos. Pues casarnos. sii pienso que cumple con mis expectativas.</p>	<p>su pareja. Nada desentona, nada parece desmerecer en las figuras.</p>	<p>Regresión Seguridad. Pérdida del esquema corporal. Vanidoso Sentimiento de incapacidad. Ansiedad sexual. Introversión. Evasivo.</p>
<p><b>Persona 9:</b> <b>22 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>2 años de noviazgo.</b></p>	<p>Casarnos y vivir juntos, tener una familia. Tener una familia. Claro es todo lo que siempre busqué es perfecto para mí.</p>	<p>Apasionamiento amoroso, compenetración de todos lo que rodea tiene solo ojos para él o ella. Aproximación artificialmente a la pareja, amor platónico, fantasía juvenil en torno a la unión amorosa.</p>	<p>Agresión Dependencia Deseo de agradar Infantil Introvertido arrogancia</p>
<p><b>Persona 10:</b> <b>23 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>3 años 11 meses de noviazgo.</b></p>	<p>Primero vivir en la misma ciudad para saber si esta estaremos bien y ya después formalizar una familia y viajar y seguir estudiando. Pues lo más importante vivir juntos y viajar y seguir cada quien sus metas. Creo que no hay mejor hombre que él, es el mejor novio y no podría pedir nada mejor que él.</p>	<p>Apasionamiento amoroso, compenetración de todos lo que rodea tiene solo ojos para él o ella. Aproximación artificialmente a la pareja, amor platónico, fantasía juvenil en torno a la unión amorosa. Amor compenetrado y hay compañerismo. Romanticismo anticuado y fuera de lugar de una relación actual franca y sincera.</p>	<p>Agresión Pesimismo Timidez Inseguridad Mecanismos de compensación Vitalidad sexual Arrogancia Vanidad Dependiente</p>

Tabla 1. Resultados obtenidos en relación al enamoramiento.

## **Análisis eje 2**

Las 10 de las participantes muestran una apreciación de su pareja totalmente engrandecida, tienen fuertes fantasías en relación a cómo debería ser su pareja y dejan de lado la parte real, que es más amenazadora para ellas. También existe el deseo constante de poder estar con esta persona merecedora de tantas virtudes, por lo que suelen permanecer en la idealización.

Se sienten emocionalmente extasiadas con su pareja y no se percatan de la realidad, ni de las dificultades de su relación, se encuentran en un romanticismo infantil y suelen ser personas muy apasionadas y entregadas. Existe gran admiración por su compañero, con muchos deseos insatisfechos pero con esperanza de que al estar juntos se cumplirán.

Tienen como ganancia, la facilidad de poder realizar sus metas personales, así como de poder en un futuro, al terminar de satisfacer sus necesidades profesionales, la idea de una relación de pareja más perfecta de la que tienen. Mantienen la idea de estar con esta persona por el resto de su vida.

EJE. 3 Dependencia

PARTICIPANTES	ENTREVISTA A PROFUNDIDAD (Anexo 1. Pregunta 1, 9, 15, 22, 23)	PAREJA	MACHOVER
<b>Persona 1:</b> <b>22 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>2 años 2 meses de noviazgo.</b>	<p>Nos enojamos cotidianamente por que nadie decide tomar las decisiones. Pero en general él.</p> <p>Es muy bonita la relación, nos divertimos mucho, discutimos menos, lo arreglamos en el instante si se da el caso, es hermoso.</p> <p>Es él el que determina los tiempos.</p> <p>No he dejado ninguna de mis metas.</p> <p>Mi relación es mágica, es perfecta, pienso que no cambiaría mi relación por ninguna.</p>	<p>Admiración por el compañero, esposo, amigo o novio.</p> <p>Timidez sexual.</p> <p>Deseos de proximidad, estudio del otro, deseo del diálogo y comprensión.</p> <p>Apasionamiento amoroso, compenetración de todos lo que rodea tiene solo ojos para él o ella.</p> <p>Aproximación artificialmente a la pareja, amor platónico, fantasía juvenil en torno a la unión amorosa.</p>	<p>Agresión</p> <p>Regresivo</p> <p>Introversión</p> <p>Inseguridad</p> <p>Vanidoso</p> <p>Necesidad de Ayuda</p> <p>Agresión verbal por deseo de agradar</p> <p>Infantil</p> <p>Esfuerzo por agradar</p>
<b>Persona 2:</b> <b>22 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año de noviazgo.</b>	<p>Regularmente yo siempre tengo que poner el orden por que él alardea mucho.</p> <p>Muy padre, me encanta molestarlo es muy padre.</p> <p>Regularmente él.</p> <p>Si he dejado algunas cosas.</p> <p>Pues es realmente bonita y única.</p>	<p>Admiración por el compañero, amigo, esposo y novio.</p> <p>Timidez sexual.</p> <p>Vínculo de afecto, actual o pasado.</p> <p>Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre a ellos.</p>	<p>Comunicación agresiva.</p> <p>Dominio de los Impulsos</p> <p>Preocupación sexual.</p> <p>Rebeldía, oposicionismo.</p> <p>Paranoia</p> <p>Agresión</p> <p>Introversión</p>
<b>Persona 3:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año 6 meses de noviazgo.</b>	<p>Mitad y mitad, siempre dialogamos para tomar las decisiones.</p> <p>Muy divertida, se me va el tiempo muy rápido el fin de semana se me va rápido es novedoso y soy tan feliz.</p> <p>Los dos decidimos.</p> <p>No, aun no las he dejado.</p> <p>Es el sacrificio más difícil, pero uno de los que más valen la</p>	<p>Admiración por el compañero, amigo, esposo y novio.</p> <p>Exhibicionismo sexual, tendencias a los amoríos, exagerada preocupación por la pareja.</p> <p>Vínculo de afecto, actual o pasado.</p> <p>Reminiscencias de</p>	<p>Paranoia</p> <p>Agresión</p> <p>Inflado de fantasías</p> <p>Inadaptado</p> <p>Desorganizado</p> <p>Inmadurez</p> <p>Conflicto en relacionarse con los demás</p>

	pena no me imagino sin él.	amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre a ellos.	
<b>Persona 4:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>5 años 5 meses de noviazgo.</b>	<p>Él es quien toma las decisiones. Nos llevamos muy bien nos reímos muchos bromeamos mucho y somos muy parecidos y eso lo hace más divertido, nos encanta ir a comer y no la pasamos muy bien. Él decide.</p> <p>Si muchas he dejado de hacer muchas cosas por esperar a ver que más.</p> <p>Pues siempre y sencillamente no podría estar sin él. Es la relación más bonita que he tenido.</p>	<p>Admiración por el compañero, amigo, esposo y novio</p> <p>Vínculo de afecto, actual o pasado.</p> <p>Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre ellos.</p>	<p>Inmadurez</p> <p>Conflicto en relacionarse</p> <p>Con los demás</p> <p>Necesidad de apoyo</p> <p>Sentimiento de culpa</p> <p>Infantil</p> <p>Preocupación</p> <p>Dependiente</p> <p>Introversión</p>
<b>Persona 5:</b> <b>25 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>3 años 4 meses de noviazgo.</b>	<p>Yo tomo las decisiones. Bien cuando estamos jugando. Estando lejos es frío. Estando juntos somos más melosos lo normal, creo que mi relación es perfecta no sé cómo describirlo.</p> <p>Yo decido jaja.</p> <p>Nop.</p> <p>Mmm, de valor y esfuerzo, pero es perfecta.</p>	<p>Admiración por el compañero, amigo, esposo y novio.</p> <p>Vínculo de afecto, actual o pasado.</p> <p>Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre ellos.</p>	<p>Inseguro</p> <p>Deseo de agradar</p> <p>Pocas bases</p> <p>Dificultad para relacionarse con los demás</p> <p>Inseguridad</p> <p>Ansiedad</p>
<b>Persona 6:</b> <b>24 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>1 año 8 meses de noviazgo.</b>	<p>Generalmente lo platicamos aun que si soy honesta él es quien toma las decisiones.</p> <p>Es maravilloso cuando estamos junto no peleamos no la pasamos súper.</p> <p>Pues él.</p> <p>sí, para tener más tiempo</p> <p>Es increíble, se sale de la norma es una experiencia muy padre.</p>	<p>Se siente igual a su pareja. Nada desentona, nada parece desmerecer en las figuras.</p> <p>Persona celosa, por el romanticismo y dependencia. Señal de desconfianza.</p> <p>Vínculo de afecto, actual o pasado.</p> <p>Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre ellos.</p>	<p>Agresión</p> <p>Introversión</p> <p>Vanidoso</p> <p>Evasión</p> <p>Infantil.</p> <p>Dependiente</p> <p>Identificación con la madre</p>
<b>Persona 7:</b> <b>20 años.</b> <b>Universitaria.</b>	<p>Mmm, creo que soy yo quien toma las decisiones, él es muy accesible a mis peticiones.</p>	<p>Admiración por el compañero, esposo, amigo y novio.</p>	<p>Agresión.</p> <p>Necesidad de apoyo.</p>



<p><b>11 meses de noviazgo.</b></p>	<p>Pues nos divertimos mucho, no paro de reír nos entendemos en todo. Pues de él. No, cada quien hace lo que quiere. Pues pienso que es la mejor relación que he tenido en mi vida, y mi mejor experiencia.</p>	<p>La mujer mantiene a la familia Celosa, romanticismo y dependiente.</p>	<p>Introversión. Mecanismos de compensación. Paranoico con alucinaciones. Dependiente. Infantil. Regresivo. Sexualidad abierta. Inseguridad.</p>
<p><b>Persona 8: 23 años. Universitaria. 3 años 1 mes de noviazgo.</b></p>	<p>Entre los dos, depende de lo que se hable, a veces él a veces yo. Como lo dije siempre depende de lo que se quiera hacer. Es increíble, amo estar con él, es como un sueño vale la pena el sacrificio. Todo depende de sus tiempos. Sí, porque planeo estar con él. Es hermosa, no puedo vivir sin él a pesar de estar con él.</p>	<p>Se siente igual a su pareja. Nada desentona, nada parece desmerecer en las figuras. Timidez sexual. Vínculo de afecto, actual o pasado. Reminiscencias de amor. Hay amor, se sienten unidos, complementados, hay compañerismo entre ellos.</p>	<p>Agresión. Regresión. Necesidad de apoyo. Seguridad. Sentimiento de declinación y deficiencia. Somático. Sentimiento de incapacidad. Introversión. Evasivo. Deseo de agradar a los demás. Infantil. Dependiente.</p>
<p><b>Persona 9: 22 años. Universitaria. 2 años de noviazgo.</b></p>	<p>Él toma las decisiones la mayoría de las veces, yo en otras pero en menor ocasiones. Increíble, me encanta estar con él, no peleamos. De él. Pues no hasta ahora. Es una relación padrísima y como ninguna.</p>	<p>Admiración por el compañero, esposo, amigo o novio. Timidez sexual. Deseos de proximidad, estudio del otro, deseo del dialogo y comprensión. Apasionamiento amoroso, compenetración de todos lo que rodea tiene solo ojos para él o ella. Aproximación artificialmente a la pareja, amor platónico, fantasía juvenil en torno a la unión amorosa.</p>	<p>Paranoia. Agresión. Arrogancia. Vanidad. Control de impulsos. Dependencia. Deseos de agradar. Infantil. Somático. Introvertido.</p>
<p><b>Persona 10:</b></p>	<p>Entre los dos tomamos las</p>	<p>Admiración por el</p>	<p>Paranoia.</p>

<p><b>23 años.</b> <b>Universitaria.</b> <b>3 años 11 meses de noviazgo.</b></p>	<p>decisiones, siempre que ambos estemos de acuerdo y si no negociamos uno y uno.</p> <p>Pues creo que es muy bonita porque nos entendemos si discutimos pero un poco menos y me encanta poder salir con los amigos y que él éste, lo adoran en mi casa.</p> <p>Pues él es el que los determina, porque es caro viajar y regularmente él es que viaja más.</p> <p>Pues no tal cual cambiar pero sí creo que toda relación te limita en algún aspecto.</p> <p>Es mágica mi relación, es lo que siempre busqué, él es para mí motor y siento que sin él no podría estar. No sé cómo expresarlo solo sé que cada momento es único y es totalmente perfecto.</p>	<p>compañero, esposo, amigo o novio.</p> <p>Deseos de proximidad, estudio del otro, deseo del diálogo y comprensión.</p> <p>Apasionamiento amoroso, compenetración de todos lo que rodea tiene solo ojos para él o ella.</p> <p>Aproximación artificialmente a la pareja, amor platónico, fantasía juvenil en torno a la unión amorosa.</p> <p>Amor compenetrado y hay compañerismos.</p> <p>Romanticismo anticuado y fuera de lugar de una relación actual franca y sincera.</p>	<p>Agresión.</p> <p>Pesimismo.</p> <p>Timidez.</p> <p>Inseguridad.</p> <p>Mecanismos de compensación.</p> <p>Arrogancia.</p> <p>Vanidad.</p> <p>Enojo con la madre.</p> <p>Dependiente.</p> <p>Dificultad para relacionarse.</p> <p>Dificultad con los valores de la madre.</p> <p>Miedos sexuales.</p> <p>Somático.</p> <p>Infantil.</p> <p>Impulsos eróticos.</p> <p>Ansiedad.</p>
--	--	---	--

Tabla 3. Resultados obtenidos en relación a la dependencia.

### **Análisis eje 3**

Se puede notar que 10 de las participantes son personas con una enorme necesidad de apoyo pero sobre todo de compañía, por lo que generalmente suelen dejar que sus parejas tomen las decisiones respecto a su relación y a su vida personal, por el miedo a ser abandonadas.

Otros resultados que se dieron en 8 de las participantes es que suelen dejar que sus parejas tomen las decisiones respecto a su relación y a su vida personal, abandonando toda la responsabilidad a los demás y deslindándose de la suya. En 2 de los casos se puede observar que son personas con mucho control en cuanto sus impulsos, pero que son también pasivamente agresivas y en otros casos su agresividad es más notoria.

Todas son personas dependientes que están en una situación o grado lo suficientemente notable o elevado de discapacidad y disfuncionalidad como para necesitar la intervención en forma de ayuda, auxilio, soporte y cuidado personal por terceros, bien de su familia o bien por amigos o novios.

También 8 de la muestra, idealiza a su pareja, lo cual muestra que hay mucha ansiedad de separación que se puede ver en el temor y la sobrevaloración al rechazo, lo cual puede causarles sentimiento de constante depresión que suelen en algunos casos somatizar.

## CAPITULO 4. CONCLUSIONES

El motivo principal por el que se realizó este estudio ha sido para identificar la dependencia y los tipos de vínculos que se generan en mujeres que se encuentran en una relación a larga distancia, así como la diferenciación en el sistema familiar de origen. En lo cual se demostró que sí existe un vínculo afectivo muy fuerte con la pareja, así como una enorme dependencia a la familia nuclear, que al paso del tiempo se va desplazando en las relaciones de dichas mujeres.

En cuanto a los objetivos particulares, se logró conocer la dinámica de pareja que se mantiene en una relación a la distancia. Se observa como no es constante y carece de regularidad, ya que son muy diferentes los momentos en los que se encuentran juntos, a cuando están a la distancia, y se explican las constantes peleas que se generan al estar apartados. Esto también se puede ver como una ruptura constante en la relación, cada vez que se tienen que distanciar se da el rompimiento en donde hay sentimiento de abandono y generalmente se dan los conflictos por la ausencia, mientras que en la reconciliación se da un estado de euforia o luna de miel, en el cual hay sentimientos de constante alegría y se evaden totalmente de manera inconsciente los pensamientos negativos o frustrantes que se generaron al estar lejos uno del otro.

Por otra parte se analizó el significado de la permanencia en la relación ante la distancia. Consiste en que la pareja puede mantenerse a flote; ya que, la mujer identifica a su pareja como una fantasía o mejor dicho una idealización de esta, en la cual él es constante en su vida y no tiene defecto alguno, por lo tanto le permite realizarse como persona en sus diferentes áreas, como el poder terminar sus estudios, tener tiempo para los amigos o familiares, o bien el tener tiempo para sí mismo y sus sin números de metas que son respaldados por esta figura de soporte, apoyo y perfección.

Otro objetivo fue determinar el patrón de comunicación de la pareja. En el cual se demostró que la globalización y el avance tecnológico han aportado a los medios de comunicación un fuerte crecimiento, con lo que se facilita la permanencia de las relaciones a la distancia. La comunicación es básica en el ser humano, ya que de esta manera se puede transmitir a los demás un pensamiento, una idea, un sentimiento que haga que la otra persona comprenda lo que sucede en el interior, generalmente la

comunicación verbal es una forma de expresión, pero las caricias y las demostraciones afectivas físicas son cosas que en este estilo de relación se carecen, por lo que se busca una herramienta que ayude a auxiliar mientras se encuentran alejados.

Se utiliza principalmente el internet como las páginas de red social, ya sea Facebook, Twitter, Skype, whatsapp entre otras, que permitan el contacto con video llamadas o mensajes, para sentirse cada vez más cercanos y no perder, hasta cierto punto, el interés por estar separados durante largos periodos. Otra fuente son los teléfonos que permiten llamar y mandar mensajes sin importar la distancia en la que se encuentran.

Se descubrió el vínculo que se establece en la pareja y en la familia de origen. Se obtuvo que las mujeres que se encuentran en una relación con un sujeto a la distancia, son personas dependientes, a las que se les denota un fuerte sentimiento de incapacidad y de inseguridad que se puede dar desde las bases familiares. Muestran una clara resistencia a perder la fuente de seguridad y afecto que constituye su pareja, que no forzosamente se da en su pareja actual sino desde la infancia. Son frecuentes las distorsiones cognitivas como el autoengaño y la negación de información que le proporciona su entorno. Poco a poco estas relaciones se van fortaleciendo, gracias a las aportaciones y la opinión de los familiares, y a la necesidad de agradar a los demás para continuar en la relación.

En cuanto a las preguntas de investigación ¿Qué motiva a las mujeres para que permanezcan en una relación a larga distancia?, ¿Qué factores mantienen unida a la pareja a la distancia? e ¿Influye la familia en la permanencia de las mujeres en la relación a larga distancia? Se llega a la conclusión de que en efecto, la familia es el principal factor que motiva a los miembros de la pareja a estar en este tipo de relaciones, específicamente a las mujeres que son la muestra de estudio, ya que la dependencia tiene como consecuencia la búsqueda de un objeto que le dé seguridad, aunque éste no lo esté en la realidad, así que crea un imagen engrandecida del sujeto de apoyo, lo que evita entrar en ansiedad al verse incapaz de ser independiente y autónomo de sus propias decisiones o acciones.

Finalmente los supuestos teóricos que se tuvieron al inicio de esta investigación fueron:

“La relación de pareja a distancia se mantiene en personas dependientes;” fue COMPROBADO, ya que las mujeres de la muestra de estudio demostraron ser dependientes totalmente a sus novios o esposos en su caso, al dejar toda la responsabilidad de la relación a ellos y al evadir totalmente su realidad y su incapacidad de tomar sus propias decisiones en sus relaciones de pareja entre otras áreas.

La dependencia no sólo se demostró en las relaciones de pareja sino también en la familia que es la fuente principal para que éstas busquen repetir el patrón en la forma de relacionarse con los demás.

Por ultimo “La familia ayuda a permanecer a los involucrados en la relación de pareja a distancia;” fue COMPROBADO, debido a que la familia de origen proporciona la estabilidad emocional, social, económica que sumerge a las mujeres a seguir este patrón en la forma de relacionarse y de afrontar la vida, dando como conclusión una relación dependiente en la que se sigue viviendo abandonada y con mucho miedo al rechazo.

## Capítulo 5. DISCUSIÓN

La presente investigación permitió identificar que las mujeres que se encuentran en una relación a la distancia, permanecen en una fase de amor romántico dejando de lado el amor maduro como lo señala Rodríguez (2009), quien menciona que durante esta etapa suele predominar el amor romántico, idealista e idealizado, con mezcla confusa de motivos somáticos y espirituales, posesivos y altruistas. Durante esta etapa, la mayoría de los jóvenes adolescentes se encuentra en un imperfecto conocimiento de sí mismo, así como de sus propias motivaciones y, desde luego, de la personalidad del otro, es una tarea creativa de extensión que incluye conocimientos del sí mismo y del otro, conocimientos de sí con respecto al otro, aceptación de sí y del otro, desembocará en una decisión sobre sí, conveniente para ambos a formalizar la relación mediante contrato que “una para siempre” sus destinos.

La mayoría de las participantes no pueden diferenciar el amor del enamoramiento, ya que el enamorarse es un estado emocional que puede parecer algo mágico, lleno de alegría y satisfacción donde se da una idealización en la pareja, lo cual se considera que durará toda la vida. Se cree ingenuamente que no existen dificultades, se descarta la posibilidad de que el amor termine, con seguridad de que se vivirá felizmente a cada momento. En cambio el amor surge cuando se es capaz de identificar, respetar y aceptar las diferencias del otro y las propias. El amor va más allá del enamoramiento. Esto corrobora los resultados obtenidos en la investigación, de que nuestras participantes creen que su relación es perfecta y no logran aterrizarla a la realidad, la idealizan al igual que a su pareja.

Otro factor importante que es parte de la investigación es lo que Montaner & Moyano (1989), dicen de la comunicación que es cuando se desea expresar entre personas, objetos o sucesos, que se hallan separados por la distancia o el tiempo, y se ha establecido contacto. En ocasiones este contacto va acompañado de un mensaje: se habla entonces de transmisión de información. Es decir, dar parte o hacer saber una cosa, entrar en contacto con otro individuo para hacerle partícipe de lo que poseemos (ciertos conocimientos, estados de ánimo intereses deseos, etc.).

Es de gran valor la comunicación en las parejas ya que la comunicación es transmitir una información. En el caso más simple, de un individuo a otro, de un objeto a otro o de un suceso a otro, y en el caso más complejo, de un grupo de individuos a otro grupo de individuo (Gauquelin, 1972). Se comprueba entonces que con base a lo ya dicho las relaciones a distancia pueden verse afectadas por la falta de una buena comunicación en la que sí existe pero limitadas a los medios de comunicación dejando de lado el aspecto físico que influye para mantener con claridad cualquier cosa que se trate de comunicar.

Rojas (1997), añade que la capacidad de amar a otros está estrechamente ligada con la capacidad de amarse a sí mismo. En nuestra sociedad, mucha gente tiene un concepto estereotipado del amor, como algo que se hace por o para alguien. Una definición un tanto irreal es “el amor es ese sentimiento cálido que se tiene hacia quien satisface nuestras necesidades neuróticas”, es decir una definición de necesidad, no de amar. Ya que somos personas enteras o completas, y si tenemos deficiencias emocionales, tratamos de suplirlas “amando” a otra persona. Casi todos somos personas a medias que tratan de amar a alguien para completarse. Con lo que dice Rojas (1997) se puede afirmar que nuestras participantes, tienen una fuerte necesidad de ser amadas y de recibir lo que carecen en cuestiones de afecto entre otras cosas.

Entonces se habla de que la mayor parte de la población estudiada, adquiere fuertes carencias que tienen como origen en las relaciones que se dieron en la infancia con la familia. Se define al vínculo como una experiencia emocional ligada entre dos o más personas en una familia, una persona y un grupo, partes de la misma persona, una emoción y otra, una emoción y un significado. El aspecto emocional hace referencia a un conjunto de vivencias y sentimientos, registrados y evocados en la mente. (Levi Strauss, 1969 & Berenstein, 1990).

Por su parte Klein (1962), indica que los objetos internos son representaciones de personajes que por introyección e identificación, establecen entre ellos un drama cuyo libreto son las fantasías inconscientes. Las emociones humanas no serían solo fuerzas instintivas puras sino el resultado de las fantasías inconscientes. Los objetos internos y las fantasías inconscientes producen significaciones dentro de la realidad psíquica y estos significados son los que se proyectan en la realidad externa dándole sentidos diferentes en cada momento vivencial.



También se descubrió que dicho vínculos que se generaron en la infancia se repiten en otros objetos que están relacionados a éstos, como en las relaciones de pareja. Sánchez & Díaz-Loving (2004), presentan una postura más social con el ciclo de acercamiento-alejamiento de la pareja, donde se indica que en toda relación existe una transición determinada, que va desde los primeros instantes del encuentro como son las etapas extraños y conocidos, hasta las etapas llamadas separación y olvido. Se busca vincular ambas etapas sobre todo en donde se gesticule mayor apego, como son las de pasión y romance, con el tiempo que invierte la pareja se señala que existe una mayor afinidad entre los miembros de la pareja. En lo que se refiere a la etapa de admiración, juega un papel de especial importancia centrado en los pensamientos, en el interés por el bienestar de la persona, en la idealización, en el contacto físico y en la comunicación producto de la necesidad intensa de estar cerca de la otra persona. En lo que se describe a la etapa del romance se dice que es la etapa idónea ya que existe una combinación de los elementos de intereses y compromisos, es de corta duración

Satir (citado por López, 2007), dice que “toda pareja tiene tres partes: tú, yo y nosotros; dos personas, tres partes, cada una de ellas significativa, cada una de ellas con una vida propia. Cada parte hace más posible a la otra. La posibilidad de que el amor inicial siga floreciendo depende que las personas hagan funcionar a las tres partes. El funcionamiento de estas tres partes es un aspecto de lo que denominó el proceso, mismo que tiene una importancia fundamental en el matrimonio”. Demuestra así que es necesario ser independiente en nuestras tomas de decisiones y sobre todo en las acciones, lo que lleva a pensar que las participantes no logran desvincularse de todas las opiniones que las rodean, dejando de lado sus propios deseos y agregándose los de los demás.

Botero (citado por Eguiluz 2007), enuncia que la adaptación deficiente del potencial de uno y las fortalezas del otro motivarán a los miembros de la pareja para que luchen entre sí. Intentarán convencer al otro, ganarse a la pareja para el propio proyecto, se justificará la negativa propia y se buscarán compromisos. En el caos positivo, se conseguirá ganarse al otro. La pareja nunca se ofrecerá sólo como alguien que responde, como fortaleza. Cada uno intentará la realización de su potencial en el amor, y al hacerlo, espera una respuesta positiva del otro, un estímulo alentador, una crítica constructiva y apoyo comprometido.

**Bibliografía:**

Ainsworth, M. (1973). *The development of infant-mother*. Chicago: University of Chicago Press.

Alberoni, F. (1979). *Enamoramiento y amor*. México: Gedisa.

Álvarez, G. (2007). *Como hacer investigación cualitativa*. España: Paidós.

Álvarez, P. (1984). *Influencia de la personalidad en la elección de pareja a través del MMPI*. Tesis de doctorado: Universidad Iberoamericana.

Berenstein, I. (1995). *Psicoanaliza una familia*. Buenos Aires: Paidós.

Bleichmar, E. (2005). *Manual de psicoterapia de la relación padres e hijos*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Bravo, D. (2013). *El inesperado beneficio de las relaciones a distancia*. Recuperado en 06 de mayo de 2014 en <http://www.biobiochile.cl/2013/07/22/el-inesperado-beneficio-de-las-relaciones-a-distancia.shtml>

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Grupo Anaya Comercial.

Clifford, S. (1976). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Argentina: Amorrortu editores.

Diccionario de la lengua española (2001). Recuperado el 04 de junio del 2013 <http://lema.rae.es/drae/?val=pareja>

Diccionario Enciclopédico de Educación Especial (2010). México: Santillana.

Eguiluz, E. (2007). *Entendiendo a la pareja: marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. México: Editorial Paz.

Elkin, S. (2007). *Scott Elkin: programming, technology, life & family*. Recuperado el 26 de diciembre del 2013 de My Space Statics: <http://www.scottelking.com/programming/aspnet-20/myspace-statitics>

- Etzel, J., William J. & Bruce, J. (2007). *Marketing*. Mc Graw Hill.
- Flores (2004). *Diferencias de la comunicación en la pareja entre noviazgo y el matrimonio*. Michoacán: UVAQ.
- Fromm, S. (1959). *El arte de amar*. Buenos aires: Paidós.
- Gauquelin, F. (1972). *Saber comunicarse*. La Psicología Moderna: Mensajero.
- González-Arratia, Balcácaz, Gurrola (2003). *Antología investigación cualitativa*. México: UAEM.
- González-Arratia, N. (2001). *La autoestima, medición y estrategias de intervención a través de una experiencia n la reconstrucción del ser*. México: UAEM.
- Hernández-Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. (4ta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hernández-Sampieri, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill,
- Hewitt, H. (2005). *Blog: understanding the information reformation that's changing your world*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc.
- Jaramillo, H. (1992). *El amor sentido y el sentido del amor*. México: Editorial Diana México.
- Kernberg, O. (1963). *Las teorías de las relaciones objetales y el psicoanálisis clínico*. México: Editorial Paidós.
- Kernberg, O. F. (1979). *Some implications of object relations theory and technique*, J. Amer. Psychoanal. Assn.
- Klein, M. (1962). *Desarrollos en psicoanálisis*. Buenos Aires: Editorial Horne.
- Lamb, M. E. (1977). *Father- infant and mother-infant interaction in the first year of life*. Estados Unidos de América: sn.
- Laplanche, J. & Bertrand, J. (2004). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidos

- Laplanche, J. y Pontalis, J. (1971). *Diccionario de psicoanálisis*. Barcelona: Editorial Labor.
- Lemaire, J. (1998). *La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura*. México: Fondo de Cultura Económica. Propuesta. Michoacán: UVAQ.
- Levi Strauss, C. (1969). *Las estructuras elementales del parentesco*. Buenos Aires: Paidós.
- López, O. (2007). *Los nuevos enfoques de la masculinidad y feminidad en una relación de pareja hombre-mujer*. Michoacán: UVAQ.
- López, S. (2011). *Relaciones de codependencia en mujeres con pareja alcohólica*. Michoacán: UVAQ.
- Milmaniene, J. (2000). *Extrañas parejas, psicopatología de la vida erótica*. México: Paidós.
- Montaner & Moyano (1989). *¿Cómo nos comunicamos? del gesto a la telemática*. México: Biblioteca de recursos didácticos alhambra.
- Naranjo, N. (1997). *¿Cómo es su familia?* España: Mensajero S.A.
- Ojeda A. (2007). *Evaluación de diferentes estilos de vínculos de pareja*. Diferencias entre residentes (México DF) y Migrantes (EEUU). Recuperado el 20 de agosto de 2014: [http://www.aidep.org/03\\_ridep/R24/R243.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/R24/R243.pdf).
- Patton, S. (2007). *El coraje de ser tú misma: una guía para superar tú dependencia emocional y crecer interiormente*. España: EDAF
- Payro, M. (1989). *Rasgos psicopáticos de la personalidad masculina y su relación en canto a la elección de parejas*. Tesis de licenciatura. Universidad Intercontinental.
- Pérez, A. (2009). Scribd Recuperado el 5 de noviembre del 2013, de Historia de Messenger: <http://es.scribd.com/doc/23757310/Hitoria-Del-Messenger>.
- Pérez, O. (2011). *Las lealtades invisibles como origen de los conflictos de pareja*. Mc Graw Hill
- Pinilla (2004). *Test De La Pareja*. España: LIBSA.

- Polaino, A. & Martínez, P. (1999). *La comunicación en la pareja: errores psicológicos más frecuentes*. España: Ediciones Rialp.
- Portuond, J. (2007). *La figura humana: Test proyectivo de Karen Machover*. Biblioteca Nueva.
- Puget, J. (1995). *Vínculo-relaciones objetual y epistemológico*. Recuerdo el 20 de agosto de 2014 de <http://www.apdebo.org.publicaciones1995/02/pdf/puget.pdf>.
- Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdés editores.
- Rage, E. (2002). *La pareja: elección problemática y desarrollo*. Editorial Plaza Valdés y Universidad Iberoamericana. México.
- Riso, W. (2006). *Los límites del amor: hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy*. Colombia: Norma.
- Riso, W. (2010). *Manual para no morir de amor*. Bogotá, Barcelona, Buenos Aires, Caracas, Lima, México, Panamá, Quito, Santiago Chile: Grupo editorial norman.
- Rodríguez, M. (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.
- Rodríguez, L. (2009). *La asertividad en la pareja*. Tesina de licenciatura. México: UMSNH.
- Rojas, E. (1997). *El amor inteligente; corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz*. España: temas de hoy.
- Sager, C. (2003). *Contrato matrimonial y de pareja*. Madrid: Amorrortu.
- Sampieri (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Sanchez & Díaz, L (2004). *Psicología del amor*. México: Paidós.
- Sanchez & Valderrey, (2003). *Mercadotecnia: conceptos y estrategias*. España, Madrid: editorial pirámide.
- Sánchez, J. (1995). *Dios los hace y... Psicoanálisis y pareja*. Imagen Psicoanalítica.
- Schulz, F. (2012). *El Arte de Conversar*. Herder.

Sidelski, D. (2000). Sexovida.com: recuerdo el 13 de enero del 2015  
<http://www.sexovida.com/>

Sirvent, M. (2003). *“El proceso de investigación, las dimensiones de la metodología y la construcción del dato científico”*. México Facultad de filosofía y letras.

Sluzki, D. (2000). *Psicopatología y Psicoterapia de la Pareja*. Stanford: S.U.P.

Softwerología (2011). *Softwerología: lo último en novedades tecnológicas, descargas y web*. Recuperado el 20 de agosto del 2013 de la historia del MSN Messenger:  
<http://softwarelogia.com/2013/10/20/la-historia-del-MSN-Messenger/>

Spitz, R. (1965). *El primer año de vida*. Buenos Aires: Editorial Fondo de Cultura Económica.

Tannen, D. (1991). *Tú no me entiendes*. Argentina: Javier Vergara editor.

Tapia, M. (2004). *La pareja Funcional un punto de vista humanista*. Michoacán: UVAQ.

Taylor, J. & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos*. Barcelona, Buenos Aires, México: Paidós.

Tyson, P. (2000). *Teoría psicoanalítica del desarrollo: Una integración*. Lima: Publicaciones Psicoanalíticas.

Umbarger, U. (2008). *Terapia familiar estructural*. Amorrourtu editores.

Valdés, A., Equivel, L. & Artiles, K. (2007). *Familia y desarrollo*. Estrategias de intervención en terapia familiar. México: Manual moderno.

Vargas, J; Ibáñez, J. (2006). *Solucionando los problemas de pareja y familia*. México: Pax México.

Velasco, F. (2006). *Los amorosos y sus descontentos*. México: Lumen México.

Vélez, G. (2008). *Exploración de las relaciones entre redes sociales y comunicación*. Recuperado el 20 de octubre del 2013, de racon y palabra:  
[http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/\\_n61/gvelez.html](http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/_n61/gvelez.html)

Villa, G. (1991). *La influencia del autoconcepto en las relaciones de pareja*.

Watzlawick, Helmick & Jackson (1985). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

Winch (1958). *Mate selection a theory of complementary needs*. New York: USA Harper.

Winnicott, D. (1996). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

## **ANEXOS**

1. Entrevista a profundidad.
2. Machover.
3. Test de la pareja.

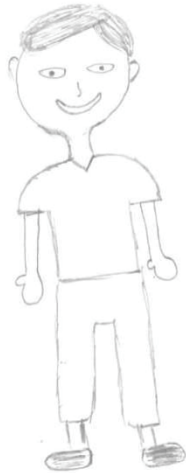


## Entrevista a profundidad

1. ¿Quién toma las decisiones en tu relación de pareja?
2. ¿Quién toma la iniciativa para realizar cualquier actividad?
3. ¿Cómo solucionan sus problemas cuando están a la distancia?
4. ¿Cómo son las opiniones de tu pareja para ti?
5. ¿Cuándo tu pareja está a la distancia cómo te sientes?
6. ¿Cuál es la razón más frecuente por la que discuten?
7. ¿Cómo es la comunicación con tu pareja cuando están a la distancia?
8. ¿Cuándo están a la distancia cambian aspectos en tu relación?
9. ¿Cómo es tu relación de pareja cuando están juntos?
10. ¿Cuándo tienes algún problema con tu pareja con quien hablas?
11. ¿Tienen los mismos problemas estando juntos que separados?
12. ¿Que opina tu familia de tu relación a larga distancia?
13. ¿Cuáles son tus planes en un futuro con tu pareja?
14. ¿Cuál es la razón por lo que están a la distancia?
15. ¿Quién es el que decide los tiempos en los que estarán juntos?
16. ¿Cómo es tu intimidad cuando están a la distancia?
17. ¿Qué sucede cuando te sientes mal y se encuentran a la distancia?
18. ¿Sientes apoyo por parte de tu familia?
19. ¿Qué opinas de la infidelidad en tu relación?
20. ¿Quién es más celoso en tu relación?
21. ¿Cuáles son las metas que tienen en común como pareja?
22. ¿Qué es para ti una relación a larga distancia?
23. ¿Alguna vez has dejado de lado tus expectativas de vida por tu pareja?
24. ¿Tu pareja cumple con la mayoría de tus expectativas?
25. ¿Cuáles son a tu opinión las ventajas de una relación a la distancia?
26. ¿Cuáles son las desventajas de una relación a la distancia?
27. ¿Cada cuánto se ven?
28. ¿Si no estuvieras en una relación, piensas que realizarías las mismas actividades?
29. ¿Tu familia interviene en tu relación de pareja de qué manera?
30. ¿Cuándo se tienen que separar cómo te sientes?

# MACHOVER

**Persona 1:**



## MACHOVER DE LA PAREJA





# MACHOVER

Persona 2:





## MACHOVER DE LA PAREJA



## MACHOVER

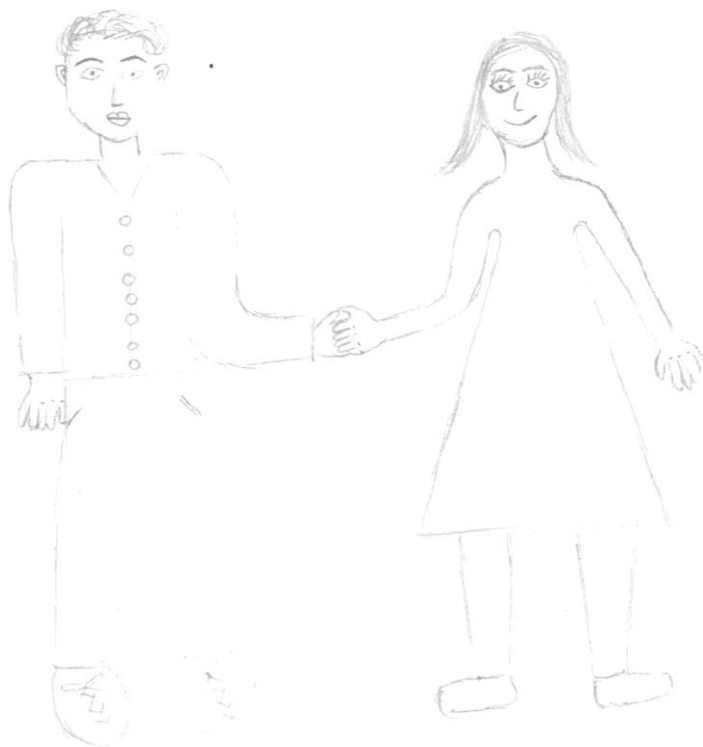
Persona 3:







## MACHOVER DE LA PAREJA



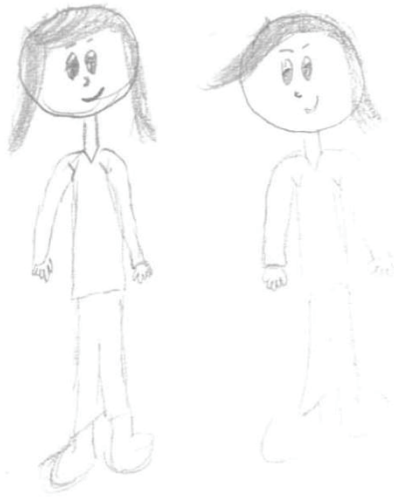
## MACHOVER

Persona 4:



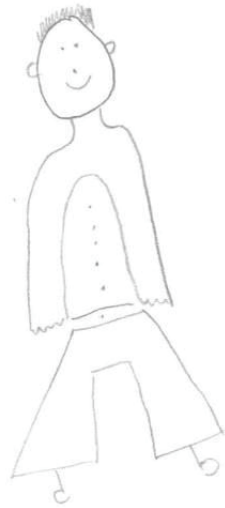


## **MACHOVER DE LA PAREJA**



# MACHOVER

Persona 5:







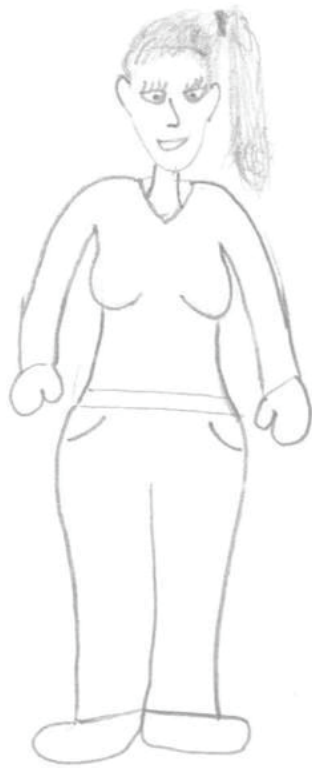
## MACHOVER DE LA PAREJA



## MACHOVER

Persona 6:





## MACHOVER DE LA PAREJA



## MACHOVER

Persona 7:



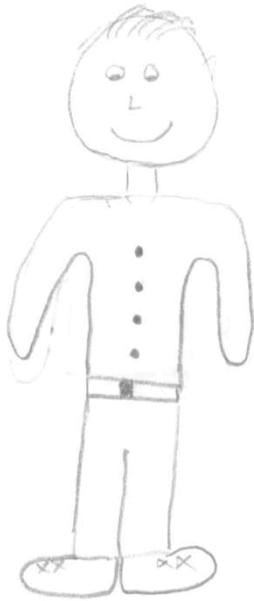


## MACHOVER DE LA PAREJA



# MACHOVER

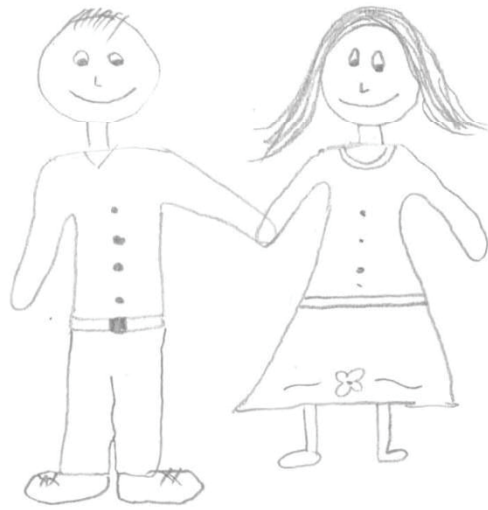
Persona 8:







## MACHOVER DE LA PAREJA



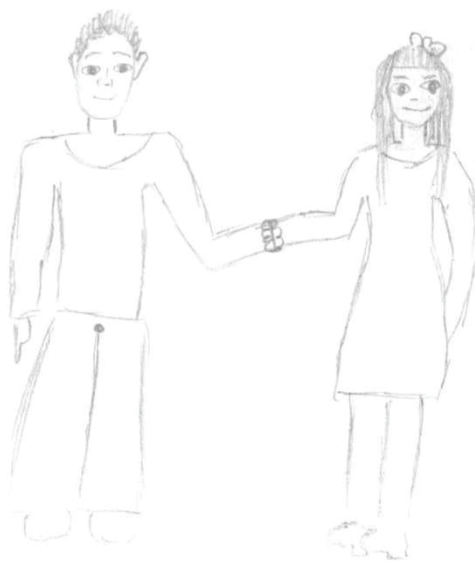
## MACHOVER

Persona 9:





## MACHOVER DE LA PAREJA



## MACHOVER

Persona 10:





## MACHOVER DE LA PAREJA

