



**“NOMBRE DE LA TESIS”**

**ENAMORAMIENTO, EL PUENTE ENTRE AMOR Y FAMILIA.**

**Nombre del Alumno**

**Godines Hernández Javier Ivan**

**Materia**

**Seminario de Tesis**

**Catedrático**

**Lic. Mireya del Carmen García Alfonzo**

**Cuatrimestre**

**8**

**Carrera**

**Licenciatura en Psicología**

Comitán de Domínguez, Chiapas; febrero 2021.

# **ENAMORAMIENTO, EL PUENTE ENTRE AMOR Y FAMILIA.**

## **Contexto de investigación**

El amor ha sido uno de los conceptos más triviales, el cual está sujeto a diversas interpretaciones desde filosóficas hasta científicas; el papel de este elemento dentro de la pareja es fundamental, la evolución del mismo es algo que se debe comprender ya que en la medida en que este se desarrolle dentro del vínculo de pareja, determinará la dinámica de la familia. La limeranza como proceso biológico es necesaria ya que es la primera fase en cuanto al desarrollo del amor consumado en la pareja, la interacción que se tenga en este influye en el tipo de amor que se establece entre las dos personas.

El ser humano necesita establecer relaciones sanas en las que se promueva el desarrollo consciente, cuando no se entienden los límites del enamoramiento y no se construye amor, idealizando a la emoción sin comprender el sentimiento, los vínculos fallan a razón de un elevado monto de conflictividad, el ser se ve enfrentado a relaciones con roces del lenguaje, choques emocionales en la interacción y la convivencia de pareja.

La experiencia de enamorarse tal vez tenga como característica la ilusión de que esa etapa habrá de durar para siempre. En nuestra sociedad actual, semejante ilusión se ve fomentada por el mito tan difundido del amor romántico. En el momento en el que nosotros identificamos a la persona la cual cumple con los atributos y características que a nuestro parecer nos satisfacen, la reconocemos al enamorarnos de ella, se encuentra a una persona perfecta, ideal, con la cual la unión es algo placentero; se está en condiciones de satisfacer siempre y para siempre todas sus necesidades y ella las nuestras para vivir felices en una unión utópica y armónica.

Ocurre que no satisfacemos todas las necesidades de la otra persona ni ella las nuestras, emergen fricciones y dejamos de estar enamorados, lo que pensamos que era amor no era amor verdadero o real. Con los cambios en las dinámicas sociales, las exigencias morales y todas estas pautas de comportamiento externas que existen, el amor pasa a ser un tema poco relevante, el compromiso es el nuevo sustituto donde se permite la opción de vivir con el malestar.

De acuerdo con Riso (2010) cuando en las relaciones de pareja se confunde el enamoramiento con el amor, las personas llegan a justificar el sufrimiento afectivo y terminan enredadas en una relación negativa que amarga y complica la vida, porque erróneamente creen que el amor es así y hay que hacer todo por él; en estas relaciones los individuos se ven sometidos a un gran desgaste por sostener solos la relación y muchos de ellos se debilitan física y psicológicamente, dejando de lado su propia personalidad y esencia como individuos llegando hasta el punto de negarse a sí mismos en la convivencia, con el fin de mantenerla.

## **Planteamiento del problema**

El estado emocional más placentero dentro de las relaciones de pareja resulta ser el enamoramiento, en este proceso que formalmente se conoce como limeranza se caracteriza por la intensidad de las emociones, las conductas extremas y los pensamientos basados en la perfección -idealización. Este proceso bioquímico que tiene que ver con feromonas, fenómenos neurosicológicos, y para que se realice, no necesariamente tenemos que ser compatibles; el enamoramiento, desde el punto biológico y bioquímico, tiene su origen en la corteza cerebral, continuando su recorrido por el sistema endócrino y segregando dopamina, hormona encargada de generar cambios en el hipotálamo cuya manifestación es puramente fisiológica. Estar enamorado se manifiesta en la comunicación de las emociones y los gestos, de forma motora,

sexual, instintiva, e intelectual, es un fenómeno transitorio en la vida de una pareja, por lo que hay que tener mucho cuidado con las decisiones que se tomen en este período, ya que no podremos ver con claridad sus consecuencias.

Según Dorothy Tenovv (1981) la limeranza, se define como un estado mental alterado, durante el cual hay un desenfoque de la realidad, y es debido a que esta realidad es sustituida por una total idealización del otro, borra totalmente la objetividad, en ese período los defectos no existen, entonces alguien común pasa a tener una lista interminable de atributos imaginarios, es visto como el ser más sincero, hermoso, chispeante, gracioso, vivaz, inteligente, brillante y honesto. Esto se da sin límite de género o edad.

Intrigantemente la persona que genera toda la admiración anterior, puede ser un recién conocido, un compañero de trabajo o de estudio, etc., en quien antes no habíamos ni considerado su existencia, y de un momento a otro, se produce el flechazo, lo que también llamamos amor a primera vista y esa persona pasa a ser el centro de nuestra atención; existen múltiples variables que pueden generar esa atracción visceral, en el cual girará la vida del enamorado y mientras se mantenga este embelesamiento, no tendrá ojos para nadie más. En esta etapa se quiere estar permanentemente en contacto.

Al compartir, la principal preocupación en el sujeto enamorado es sentir reciprocidad hacia sus sentimientos, al lograrlo, se produce una intensa sensación de euforia y plenitud. Los enamorados viven para brindarse el uno al otro, por lo que, la pareja demanda poco, obteniéndolo todo, ya que su pareja está en idéntica situación. El enamorado proyecta sobre su objeto, por ello se vuelve ciego y no ve como realmente es, no ve sus defectos convirtiéndole en una imagen perfecta, ve a esa pareja no como es, sino como desearía que fuese.

En general este estado produce diversos cambios físicos, así como cambios en la conducta personal, se debe de reconocer que el enamoramiento es un proceso natural y hasta cierto punto necesario en las relaciones humanas de pareja, este proceso da la oportunidad de valorar y disfrutar. La limeranza constituye la clave para la formación de las parejas, el recuerdo de este proceso se almacena como algo donde todo es bello, todo es ideal, existe un pensamiento igual, es un momento irrepetible. Las relaciones amorosas con todo lo que engloba son extremadamente importantes en la vida del ser humano, la estructura de bienestar la cual cambio drásticamente después de ser vista con la propuesta del modelo de George Engel a partir de dos artículos: *The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine*, publicado en abril de 1977 en la revista *Science*, en el cual hace una crítica al modelo biomédico reduccionista predominante, y *The Clinical Applications of the Biopsychosocial Model*, publicado en 1980 en el *American Journal of Psychiatry* y en 1981 en el *Journal of Medical Philosophy*, propone y apertura una nueva forma de ver al ser humano; como un ser integral que se desarrolla en su capacidad de interactuar con los otros.

Cuando una pareja se enamora prometen dar al otro lo que le falta, lo que desea, lo que nunca ha tenido. La ilusión de ser uno con el otro, de ser todo para el otro, por un tiempo, los enamorados viven en un estado de fusión. Comunicarse sin palabras, querer lo que el otro quiere, entenderse con la mirada, dejar a un lado el deseo propio ante el deseo ajeno, son características de este momento donde la persona amada se convierte en lo único valorado. Esta unión permite a la pareja soñar con un futuro de felicidad juntos. Se minimizan las dificultades y los defectos, se maximizan las cualidades y sin la capacidad adecuada el estancamiento en este estadio distorcionan la imagen real del otro en el intercambio, lo que genera frustración y por consecuencia el fracaso en el vínculo o regulación homeostática negativa del mismo.

## **Preguntas de investigación**

¿El desarrollo del proceso de limeranza condiciona el tipo de vinculo familiar?

¿El tipo de amor en la pareja trasciende al que se mentaliza con los hijos?

¿El vinculo de pareja se modifica en función de la dinámica permitida en su gestación y a través de esos roles el afecto familiar comienza su curso?

¿El entender los procesos biológicos permite conceptualizar una realidad funcional en el vinculo de pareja?

## **Objetivos de investigación**

### **Generales**

- Identificar las generalidades del enamoramiento a través del sustento teórico competente
- Determinar los tipos de amor en la pareja
- Identificar los tipos de vínculos con las variables afectivas en la pareja y como estos se relacionan con la familia.

### **Específicos**

- Conocer los conceptos sobre el amor

- Identificar las principales teorías que hablan sobre el amor
- Determinar los tipos de amor existentes
- Conocer las premisas principales en la dinámica de pareja
- Describir los vínculos en la infancia
- Explicar los tipos de apego
- Describir en que consiste la familia
- Examinar los cambios contemporáneos en la dinámica familiar y e el afecto/sentimiento amoroso
- Identificar las posibles vías de acción sobre las variables que determinan la vinculación.

## **Marco de referencia teórico-conceptual**

### **Enamoramiento, etapas y características.**

Existe en nuestro cerebro un sistema de comunicación, conformado por diferentes estructuras interconectadas, que se conoce como sistema límbico, y es el que permite experimentar toda la gama de emociones que se presentan en nuestra vida.

Se sabe que existen algunas regiones cerebrales que están involucradas tanto en el amor maternal como en el amor de pareja. Así, en experimentos en donde se realizan análisis de imágenes del cerebro mediante técnicas como la resonancia magnética funcional, se ha visto que la presentación de fotografías de un hijo a una madre o del ser amado a la pareja enamorada, activa regiones similares del sistema límbico, aunque hay otras estructuras exclusivas para cada tipo de amor. Por ejemplo, las estructuras relacionadas con el deseo sexual, como el hipotálamo, sólo se activan en el caso del amor de pareja.

Hay sustancias íntimamente ligadas a los estados emocionales que se presentan en el amor romántico y en la conducta maternal, además de ser fundamentales en el establecimiento de los lazos afectivos entre los individuos. Estas sustancias son algunas hormonas como la vasopresina y la oxitocina, neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, y los opiáceos endógenos como las endorfinas y las encefalinas.

El enamoramiento tiene una expresión efímera en la cual se pueden encontrar algunos elementos en específico, la pasión es uno de los más poderosos de una relación, (Fisher, 2004, 2005). Sánchez Aragón (2004) investigaron a través de definiciones y similitudes teóricas acerca del amor y sus contrastes, exponiendo que la pasión se manifiesta cuando se inicia la relación romántica-pasional con la atracción, seguido de un periodo de enamoramiento, floreciendo con el deseo de tener a su fuente pasional. Mencionando cuatro etapas por las que el amor puede pasar. El primer momento en una relación romántica, que dependerá de las circunstancias de esa relación particular, de la cultura, de la experiencia romántica-pasional y de la personalidad de cada uno, todas estas experiencias de vida y formas de ver al mundo -percepción- son cambiantes en cada individuo y sistema en los que estén insertos.

La segunda etapa es la que genera el deseo intenso por explorar, tocar, conectarse sexualmente, en donde el fantasear e inquietarse por la posibilidad de ver y escuchar a la persona amada, genera un apetito incomparable que estimula la sensualidad, Sánchez, Aragón y Retana Franco (2005) y Young (2000) hacen saber que son dos factores que deben estar presentes dentro del desarrollo sano en esta etapa, el primero hace referencia a la consistencia que es la percepción de tranquilidad que se debe transmitir a la pareja, es importante que la persona con quien estemos sienta la calma en la relación, sin



presiones en completa tranquilidad y confianza, para que de esta forma pueda expresar su sexualidad con total plenitud. El segundo factor es la continuidad, misma que se refiere al mantenimiento de la relación a través del tiempo; se debe cuidar el vínculo continuamente, sin dejar a un lado las conductas sanas que lo formaron.

Cuando estos dos elementos no están presentes o lo están, pero de manera desorganizada, se puede desarrollar la tercera etapa, la cual hace referencia al amor enfermizo, posesivo, toxico, que se manifiesta con la exigencia de control, de querer satisfacción a expensas del otro y en el que la idea de rechazo ocasiona un deseo similar al de la muerte.

La ansiedad es una característica presente en esta etapa en la cual las conductas pasionales se necesitan sostener de forma muy estrecha para mantener el estímulo de forma constante. La última etapa se conoce como la fase enfermiza la cual implica persecución, presión para conseguir atención siendo así una barrera que merma la libertad del otro, aquí se puede percibir que la emoción provocada por el enamoramiento se está perdiendo, por lo que las conductas negativas son el intento por recuperar las experiencias que ocasionan placer, sin considerar que dentro del proceso las cosas cambiaron negativamente.

Estas dos últimas paradas se pueden evitar cuando el equilibrio emocional se promueve en la segunda fase, misma que si es lograda con la opinión y la percepción positiva que se le expresa a la pareja, llevara al desarrollo de la misma.

## **Amor**

Bukowski en una entrevista dijo “El amor es una niebla que se incendia con la primera luz de realidad”, algo pasajero, momentáneo, volátil. Es una iluminación blanca en diversas variaciones; el amor es un estado del ser. Hellinger, B. (2010), algo que se debe tener presente es que cuando de amor se habla también se habla de esfuerzo, trabajo, responsabilidad ya que este no nace espontáneamente, al contrario es algo que se construye con consciencia, conocimiento y responsabilidad con uno mismo.

El amor nace de la convivencia, de compartir, de dar y recibir, de intereses mutuos, de sueños compartidos. No se puede amar a alguien que no te ama, o que no se interesa en uno, el amor verdadero es recíproco, no es ciego, cuando amas a alguien puedes ver sus defectos y los aceptas, puedes ver sus fallas y quieres ayudarle a superarlas. Al mismo tiempo esa persona ve tus propios defectos y los entiende, amor es realidad, no un sueño en el que se encuentra al príncipe azul o a la princesa encantada; encontraste a una persona maravillosa, pero no es perfecta ni tu tampoco; encontraste a tu alma gemela, pero también los gemelos discuten y también tienen diferencias. Amar es poner en una balanza lo bueno y lo malo de esa persona y después amarla. El amor es una decisión consciente. Una de las aportaciones más relevantes dentro del amor de pareja resulta ser la teoría del triangulo del amor de Sternberg (1986) .

Para entender claramente en que consiste amar Sternberg dejo claro los tres componentes claves dentro del amor consumado. La pasión, componente elemental para la excitación o la energía de la relación, los sentimientos de la atracción física así como de la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones sexuales. El compromiso que hace referencia a la decisión de seguir en la relación a pesar de los altibajos que puedan surgir, incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, la decisión consciente de amar, compartir la cotidianidad, estar juntos en pensamiento a corto plazo cuando se toma la decisión de estar enamorado, ó a largo plazo, cuando el compromiso

implica la decisión de cultivar y mantener la relación amorosa con todo lo que esta conlleva -Familia, hogar, economía, trabajo, etc..

Por último, se tiene a la intimidad considerándola como el sentimiento de cercanía, es la conexión entre las dos personas que forman parte de la historia de amor, la confianza entre ellos, la amistad y el afecto, incluyendo revelaciones mutuas y secretos compartidos únicamente por la pareja. La interacción y equilibrio constante en los mismos promueve el desarrollo de la pareja y no únicamente su crecimiento, algo que se debe tener presente es que cuando de amor se habla también se habla de esfuerzo, trabajo, responsabilidad ya que este no nace espontáneamente, al contrario, es algo que se construye.

Según él, las diversas combinaciones ocasionan distintos tipos de amor, en su clasificación propone siete. El cariño como el primero demuestra que la relación es propia de dos personas que solamente sienten amistad, pues la única característica que tendrán es la intimidad. Se quiere, pero no se siente pasión y no se toman decisiones que les unirán a largo plazo. Muchas relaciones de pareja comienzan de esta manera, pues durante el principio solamente son amigos.

El *encaprichamiento* como segundo, es el tipo de relación que solamente tiene una característica; la pasión. No tiene intimidad, por lo que no existe un conocimiento real entre los miembros, no se comparten miedos y alegrías, y tampoco tienen planes a largo plazo. Muchas parejas comienzan una relación que, para ellos, ha sido amor a primera vista. En el tercer tipo tenemos al *amor vacío*, solamente hay compromiso, pues la pareja no tiene confianza ni siente pasión. Esta relación es común cuando se forma un matrimonio por conveniencia, o cuando dos personas que llevan años juntos aún tienen intenciones de seguir, pero ya no sienten nada más.

Como cuarta combinación se tiene al *amor romántico*. Sternberg describe estas relaciones como una combinación de pasión e intimidad, se quiere y se comparte todo, pero no se hacen planes de futuro. El quinto tipo de amor es el *sociable*. Este tipo de relación incluye las características de intimidad y compromiso. La característica que falta es la pasión, que podría haber desaparecido con el paso de los años de relación. *Amor fatuo* es la sexta combinación en esta esta presente la pasión y compromiso y falta la intimidad, pues no se muestran abiertos y no sienten un vínculo o conexión fuertes. Al final el *amor consumado*, este es el tipo de relación que todas las parejas buscan, pues combina la intimidad, la pasión y el compromiso. Según Sternberg, lo difícil no es alcanzar esta etapa sino permanecer en ella, pues con el paso de los años es habitual que las parejas pierdan la pasión que una vez sintieron.

## **Apego**

El surgimiento de la teoría del Apego puede considerarse uno de los hitos fundamentales de la psicología contemporánea, pues el estrecho vínculo afectivo que se establece entre el bebé y su madre es un amor interesado, que se desarrollan a partir de las experiencias de alimentación con ella. Bowlby (2009) manifiesta que “el apego entre madre e hijo es una conducta instintiva con un valor adaptativo” (p. 336), esto contribuye a la idea que la conducta cambia de acuerdo al ambiente y sus necesidades, dependiendo de los estímulos que brindan las otras personas, para generar un comportamiento, el mismo comportamiento que tendrá varios objetivos para fortalecer el buen ambiente tanto familiar como social.

El Apego es la conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga la proximidad de otro individuo, quien es diferenciado y ha preferido, esta conducta le ofrece al niño una ventaja para la supervivencia, protegiéndose del peligro con seguridad. El aprendizaje diario del bebé con sus cuidadores, permite diferenciar distintas necesidades y por lo tanto emociones, Bowlby, (2009) indica

que “Un niño que sabe que su figura de apego es accesible y sensible a sus demandas le da un fuerte y penetrante sentimiento de seguridad, y alimenta el valor de continuar la relación” (p. 268), situaciones que benefician el establecimiento de la estructura de un tipo de apego generalmente se mantiene durante toda la vida.

En el trabajo de Hazan y Shaver (1987) los autores reportaron que las personas con mayor seguridad en el apego describían sus experiencias amorosas como más felices, amistosas y de confianza. Solían experimentar el amor como un estado que puede tener altibajos, pero que en general se mantiene constante. Además, tendían a tener relaciones de más largo plazo. En contraste, las personas con mayor ansiedad en el apego eran más propensas a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema. Por su parte, las personas con alta evitación describían sus relaciones caracterizadas por el temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales. Por este motivo, las personas inseguras en el apego disfrutaban menos de sus relaciones. Por su parte, Feeney y Noller (2001) encontraron que las personas evitativas en el apego eran más propensas a decir que nunca se han enamorado, a no comprometerse y a tener bajos ideales en el amor. En cambio, las personas con alta ansiedad tendieron a reportar más preocupación obsesiva y dependencia emocional del otro. Al contrario, las personas con mayor seguridad en el apego reportaron los mayores niveles de satisfacción, confianza y los menores niveles de expectativas insatisfechas respecto de sus parejas. Collins y Feeney (2000) encontraron que personas con apego inseguro tienden a desplegar menos conductas de cuidado hacia el otro y a tener expectativas más negativas respecto del apoyo de la pareja, lo que redundaría en una menor satisfacción. A similares resultados han llegado estudios más recientes. Por ejemplo, Cohen y Eagle (2005) encontraron que personas con alta ansiedad o evitación del apego reportaron menor consenso, cohesión, expresión emocional y ajuste global en sus relaciones. En un estudio con matrimonios, Butzer y Campbell (2008), quienes investigaron la asociación entre el apego y la satisfacción tanto sexual como con la relación, encontraron

que las personas con altos niveles de ansiedad y evitación fueron las que reportaron los menores niveles de satisfacción sexual. Además, se encontró que la relación entre la satisfacción sexual y la marital fue mayor en las personas con alta ansiedad del apego y aquellas que tenían parejas ansiosas en el apego. En las personas con alta evitación las satisfacciones sexual y marital no estuvieron asociadas.

## **El amor como elemento fundamental en la familia.**

Cada ser humano nace en determinados sistemas y construyen una historia de vida personal por lo que la vivencia del amor es única. Al referirse a él no sólo se habla del amor romántico o de pareja, sino de la fuerza vital que moviliza al ser humano más allá de sí mismo. El amor es la energía del alma, nos da plenitud, inclusive el mismo Freud argumentaba "Hay que amar para no enfermar". Lo más importante es entender que aprendemos a interactuar directamente con los ejemplos que tenemos de nuestros padres, con la pareja que inicia con el sistema familiar, estos deben de transmitirse con buenos tratos, brindados con amor, "En el presente, cuando la vida familiar y en comunidad se basa en dinámicas de buenos tratos y de cuidados mutuos, sus miembros gozan de ambientes afectivos nutrientes, reconfortantes y protectores" (Baarudy, J. y Dantagnan M. 2005). El amor que la pareja construye entonces es el cimiento que alimenta esta buena interacción, amar a partir de la armonía familiar y de la respuesta afectiva así como de la atención que se brinda a nuestras necesidades es la mejor forma de promover el sano desarrollo. Cada miembro del grupo familiar aporta algo diferente, dependiendo de su concepción del amor; los hogares que carecen de una adecuada expresión afectiva para nutrir a sus miembros, son fuente de conflicto y de empobrecimiento personal y grupal (Rodríguez, 2001) .

Cuando los padres no aman ni aceptan a sus hijos o a su pareja por lo que son, el daño a su autoestima les impedirá avanzar en forma íntegra. En la actualidad

las uniones entre las parejas en un compromiso profundo ya no están alimentadas por amor, si no por otros factores sociales, el estilo de vida tan acelerado modifica la percepción de estos elementos y generan una desensibilización del sentimiento, los estereotipos y las nuevas libertades o las nuevas conductas aceptadas por la moral generan cambios drásticos y las separaciones son cada vez más frecuentes. Según el comunicado de prensa “ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA DE LA MADRE” (INEGI 2010). En México en 2014, 33 de cada 100 mujeres de 15 a 54 años no unidas, con al menos un hijo nacido vivo, son solteras. Investigaciones de expertos en el tema (Stover, 1988; Quilodrán, 2000, González, Palma y Montes, 2007). exponen que, en el presente el embarazo está más vinculado a la sexualidad que a la unión de compromiso que promueve la nupcialidad, por lo que no es necesario llegar al matrimonio o unión para iniciar el ejercicio de la sexualidad y eventualmente tener una mayor exposición al embarazo.

La pasión del enamoramiento es uno de los estadios más riesgosos en cuanto a las consecuencias que el proceso tiene. Se debe considerar que en las relaciones de pareja es más importante el afecto con el fin de convertirse en mejores padres o solucionar los conflictos de pareja, pero si el amor no existe desde el inicio de la relación de manera sana poco se podrá lograr; pues sin amor lo demás pierde sentido, y el miembro de la familia que no recibe amor percibirá el rechazo como una señal de que no es un ser valioso y que por esta razón no merece ser amado.

Los comportamientos autodestructivos (adicciones, suicidios, conductas antisociales) están alimentados por la inseguridad que siente la persona de no ser aceptada, lo que la lleva a rechazarse y a castigarse, culpase o lastimarse por ser quien es. Este tipo de sufrimiento produce una herida en la valoración personal que es muy difícil de reparar (Rodríguez, 2001). El cerebro y el sistema nerviosos construyen una red compleja de comunicación que aseguran el correcto funcionamiento de nuestro organismo permitiéndonos relacionarnos efectivamente con otros. Esto es el fundamento de los vínculos familiares, que

cuando son sanos y nutritivos garantizan los cuidados mutuos y el buen trato.  
(Baarudy, J. y Dantagnan M. 2005)

En la familia y la pareja el sentido de amor se ve en el compromiso para buscar el bienestar y el crecimiento personal. La auténtica intimidad entre las personas y su mutuo desarrollo, se basa en la capacidad que tengan de abrirse y compartir lo que hay en cada uno de ellos, sin temor a ser juzgados no sólo por sus gustos sino por sus disgustos, no únicamente por sus dudas sino también por sus esperanzas. Llegamos a convertirnos en auténticos seres humanos el uno para el otro, al dar el primer paso dejando nuestra falsedad. Existe el temor que al revelar lo que somos se muestre a los demás nuestros puntos vulnerables, incluso ante el o la cónyuge. Se tiene un temor a parecer menos bueno, menos fuerte de lo que se es, se cree no ser lo que nuestro compañero o compañera de vida esperaba, nos inquieta que pueda desaprobar nuestros sentimientos. Lo que se demuestra con esta actitud es el sentimiento de inseguridad que nos acompaña (Rodríguez, 2001).

Entender y aceptar nuestra realidad, tanto en lo positivo como en lo negativo, hará posible que se trasformen los elementos que obstaculizan el avance de la interacción y el fortalecimiento de la relación, de esta manera se podrán tomar decisiones y realizar actos con la responsabilidad que estos merecen, entendiendo que estamos en proceso de superación permanente. Aceptar la realidad exige asumir conscientemente los valores y defectos propios y del otro; además, hay que identificar las circunstancias que pueden ser fuente de tensión y estrés para la pareja.



Es necesario aprender a elaborar un espacio personal para fortalecer internamente y apoyar al cónyuge para que también avance en sus objetivos individuales; de esta manera podremos crear un espacio de crecimiento en el que nos sintamos satisfechos con nosotros mismos. Como pareja también se debe aprender a reconocer la singularidad del otro, con todo lo que esto implica: su forma de percibir las cosas, emociones, temores, limitaciones, carencias, cualidades, hábitos, etc., que lo caracterizan; si se puede amar y aceptar como es, se continuara avanzando de manera progresiva para realizar el proyecto conjunto.

A partir de la convivencia sana que se da en el enamoramiento se cimienta en el amor, se aprende a manejar una autonomía responsable, es decir, la capacidad de asumir el control de la vida personal y aprender a responder sobre nuestras acciones. No obstante, esto sólo puede asimilarse a través del ejemplo; por lo tanto, la pareja y el rol que estos tendrán como padres es vital.

## **METODOLOGIA.**

### **Método científico:**

Conjunto de reglas y procedimientos que orientan el proceso para llevar a cabo una investigación.

### **Tipo de método:**

Investigación Deductivo/Analítico

- Analítica: método como modo ordenado de proceder para llegar a un fin determinado: la verdad, el poder, la persuasión, el cuidado de sí, el nirvana, la alegría, la certeza, el placer, la validez, la salvación, la conciliación, el amor. (revista uruguaya de psicoanálisis)

### **Enfoque metodológico.**

Cualitativo y cuantitativo.

- **Cualitativo:** utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. (R.H,2010)

- **Cuantitativo:** utiliza recolección de datos para probar una hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. (sampieri,2014)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos en la infancia*

*Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa, S.A.

Engel GL. *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*. Science 1977; 196(4286):129-36.

Engel GL. *The clinical application of the biopsychosocial model*. J Med Philos 1981; 6(2):101-23.

Fromm, E. (1959). *El arte de Amar*. New York. ED. Paidós

Fisher, H. (2004). *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. México: Taurus

Fisher, H. (2005). *Por qué amamos*. España: Taurus

Hellinger B. (2010). *El Amor del espíritu: Un estado del ser*. Grupal Logística

INEGI, (2018). Comunicado de prensa “ESTADÍSTICAS A PROPOSITO DEL DÍA DE LA MADRE (10 DE MAYO)”. México Recuperado de: [http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/madre2018\\_Nal.pdf](http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/madre2018_Nal.pdf)

Riso, W. (2010). *Manual para no morir de amor 1º ed*. Colombia : Ed. Grupo editorial Norma

Rodríguez, D. Hector Alfonso. (2001). *Vida Amor y Familia*. Rezza Editores

Sánchez Aragón, R. (2004). *Salud mental y violencia en la pareja: efectos positivos y negativos de la pasión*. II Informe no publicado del Proyecto CONACYT 40621

Sánchez, Aragón, R. y Retana Franco, B. (2005, septiembre). *Expectativas y Percepción de Estabilidad en las Relaciones Amorosas*. Ponencia presentada en III Congreso Mexicano de Relaciones Personales realizado en Acapulco-Guerrero.

Sternberg, R. (1986). Triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 (2), 119-135

Stover, J. (1998). Revising the Proximate Determinants of Fertility Framework: What Have We Learned in the Past 20 Years? *Studies in Family Planning*, 29(3), 255-267. Recuperado el 10 de abril de 2018, de:  
[http://www.jstor.org/stable/pdf/172272.pdf?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](http://www.jstor.org/stable/pdf/172272.pdf?seq=1#page_scan_tab_contents)

Tennov, D. (1998). *Love and Limerence: The Experience of Being in Love*. E.U.: Editorial Scarborough House

Young, M. (2000). Sexual satisfaction among married woman. *American Journal of Health Studies*. Spring